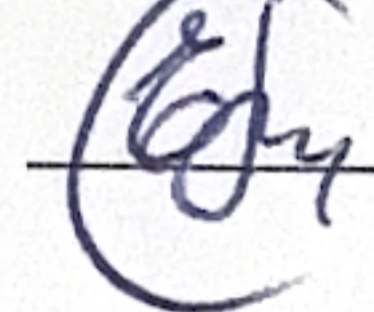


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области (МКОУ
«Зензеватская СШ»)

СОГЛАСОВАНО

Методист



Е.В. Сидоренко

Протокол пед.совета № 9 от "28" июля 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Д.О. Ширина

Приказ № 175-од от "28" июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога – психолога по профилактике экстремизма и
терроризма «Жизнь удивительный дар!»

на 2025-2026 учебный год

Зензеватка

2025

Содержание

| | |
|---|----|
| Информационная карта..... | 3 |
| 1. Пояснительная записка..... | 5 |
| 2. Планируемые результаты освоения программы..... | 8 |
| 3. Содержание программы..... | 8 |
| 4. Тематическое планирование..... | 12 |
| Список литературы..... | 13 |
| Приложения..... | 14 |

Информационная карта

| | |
|---|---|
| Название программы | Организация работы по профилактике экстремизма и терроризма в подростковой среде «Жизнь удивительный дар!» |
| Направление конкурса (одна из конкурсных номинаций) | Профилактика экстремизма и терроризма |
| Руководитель программы | Быкова Юлия Юрьевна, педагог-психолог |
| Цели и задачи программы | <u>Цели:</u> 1. Исследование подростков 14-17 лет на готовность осуществлять насильственное поведение. 2. Профилактика экстремизма и терроризма. <u>Задачи исследования:</u> 1. Теоретическое исследование факторов, влияющих на готовность осуществлять насильственное поведение, готовности подростков применять насилие в ситуациях фрустрации и агрессии. 2. Формирование умения работать в группах, конструктивно решать конфликты. |

| | |
|---|--|
| | <p>3. Владеть методами саморегуляции, самоконтроля в стрессовых ситуациях.</p> <p>4. Формирование навыков и установок, необходимых для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды и т.п.</p> |
| Краткая аннотация программы | <p>Данная программа направлена на воспитание толерантности у подростков. Средством воспитания выступают занятия с элементами тренинга или классный час.</p> <p>Уникальность программы заключается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в разнообразии методов и средств воздействия на детей и подростков (презентации, слайды, беседы, упражнения, игры и т.п.); |
| Перечень основных результатов программы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование эмоционально-положительного отношения к жизни, ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни. 2. Умение конструктивно решать конфликты, обладать методами саморегуляции и самоконтроля. 3. Повышение уровня воспитанности, межкультурной и межэтнической толерантности подростков, снижение уровня агрессивности. |

| | |
|-----------------------------|-------|
| Продолжительность программы | 1 год |
|-----------------------------|-------|

Пояснительная записка

В настоящее время в мире все чаще говорят о проблеме экстремизма. И для этого есть все основания. Никто из нас не застрахован от его проявлений. Молодёжь наиболее подвержена экстремистским проявлениям.

Экстремизм становится, как правило, последней ступенью к возникновению терроризма.

Противодействие экстремистской деятельности осуществляется по двум направлениям – это профилактика и непосредственное выявление, предупреждение и пресечение экстремистской деятельности.

Экстремизм (от фр. *exremisme*, от лат.) – «крайне опасное явление в жизни любого общества. Оно создаёт угрозу основам конституционного строя, ведёт к попиранию конституционных прав и свобод человека и гражданина, подрывает общественную безопасность и государственную целостность Российской Федерации».

Одной из форм проявления экстремизма является распространение фашистской и неонацистской символики.

Экстремизм, как правило, в своей основе имеет определённую идеологию.

Признаки экстремизма содержат только такие идеологии, которые основаны на утверждении исключительности, превосходства либо неполноценности человека на почве социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии, а также идеи политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

Экстремистскими являются действия, связанные со стремлением разрушить, опорочить существующие в настоящее время общественные и государственные институты, права, традиции, ценности. При этом такие действия могут носить насильственный характер, содержать прямые или косвенные призывы к насилию.

В целях профилактики экстремизма в молодёжной среде следует различать группировки экстремистской направленности от неформальных молодёжных объединений. В неформальных объединениях отсутствует чёткое членство и их принято рассматривать, как формирования, объединяющие в себе молодёжь по признаку субкультуры (лат. sub – «под» + культура).

В 14 - 17 лет наиболее остро начинают проявляться некоторые особенности характера, которые, не будучи сам по себе патологическими, при эмоционально значимых ситуациях определяют уровень реагирования и форму поведения подростков. Например, такое типологическое свойство, как повышенная активность и возбудимость, нередко делают подростка неразборчивыми в выборе знакомых, побуждают его ввязываться в рискованные авантюры и сомнительные предприятия.

В отличие от обычных групп подростков, совершающих хулиганские действия или акты вандализма, как правило, с целью «поразвлечься», неформальные экстремистские группировки осуществляют свои противоправные действия для «преодоления всех политических и экономических проблем в стране с целью создания «чисто национального» государства», так как это, по их представлению, послужит гарантией от любых угроз.

При этом следует отметить, что в такие группировки попадает, в основном, молодёжь, не занятая какой-либо общественно-полезной деятельностью, не посещающая спортивные секции, клубы, иные заведения дополнительного образования.

Проблемные семьи в этой среде редкость. Как правило, это дети, финансово обеспеченные, но ограниченные в общении с родителями в связи с их постоянной занятостью.

За осуществление экстремистской деятельности граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства несут: уголовную, административную, гражданско-правовую ответственность в установленном законодательством РФ порядке.

В соответствии с законодательством на территории Российской Федерации запрещаются распространение экстремистских материалов, а также их производство или хранение в целях распространения. Производство, хранение или распространение экстремистских материалов является правонарушением и влечёт за собой ответственность.

Таким образом, в рамках политической психологии изучение и профилактика экстремизма и терроризма в подростковой среде становится все более и более актуальным.

Цель: Профилактика экстремизма и терроризм в подростковой среде.

Наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что работу по профилактике экстремизма и терроризма целесообразно проводить, **задачи:**

- по формированию общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения, знанию законов;
- по обучению подростков способам снятия мышечного и эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях;
- по отработке навыков владения собой в конфликтных ситуациях;
- по формированию навыков и установок, необходимых для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды и т.п.

Следовательно, профилактическую и просветительскую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

2. Планируемые результаты освоения программы

1. Формирование эмоционально-положительного отношения к жизни, ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни.
2. Умение конструктивно решать конфликты, обладать методами саморегуляции и самоконтроля.

3. Повышение уровня воспитанности, межкультурной и межэтнической толерантности подростков, снижение уровня агрессивности.

3.Содержание программы

Работа ведётся в три этапа:

На первом этапе проводится психодиагностика учащихся 8-11 классов с целью выявления склонностей к экстремизму и терроризму. В случае выявления агрессии, депрессии или иных отрицательных факторов, подростка дополнительно углублено обследуют и включают в «группу риска», ведутся индивидуальные или групповые занятия.

На втором этапе ведётся работа по профилактике подросткового экстремизма и терроризма с учащимися 8-11 классов - занятия с элементами тренинга и классные часы с интервалом 1 раз в месяц. А так же просветительская работа с родителями и педагогами.

Профилактическая деятельность с учащимися:

| № п/п | Тема занятия, классного часа | Задачи |
|----------|---|---|
| 1 | -Опросник Басса-Дарки -Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона -Тест-опросник «Аддиктивная склонность» | Выявления склонностей к экстремизму и терроризму. Исследования подростков на наличие агрессии, состояния одиночества, аддиктивной склонности, принадлежности к неформальным группам и жизненные ориентации. |

| | | |
|---|---|--|
| | -Анкета «Подросток неформал: принадлежность к группе и жизненные ориентации» | |
| 2 | Классный час «Терроризм – угроза обществу» | Формирование общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения, сущности терроризма, его типы и цели. |
| 3 | Занятия с элементами тренинга «Конфликты в жизни подростков» | Формировать знаний и умений находить конструктивные способы преодоления конфликтов. |
| 4 | Классный час «Подростковая жестокость» | Развитие нравственных личностных качеств: доброта, желание помогать, сочувствие, умение признавать свои ошибки, анализировать их и делать выводы, умение прощать и быть прощённым. |
| 5 | Занятие с элементами тренинга «Толерантность к другим: разные миры, неведомые | Сформировать навыки и установки, необходимые для успешного взаимодействия с представителями другой |

| | | |
|---|--|--|
| | миры. Границы «Толерантности» | культуры, людьми, исповедующими другие взгляды и т.п., помочь осознать многообразие культур. |
| 6 | Классный час «Подросток и закон» | Формировать осознанный выбор модели поведения и ответственности подростка за те или иные поступки. |
| 7 | Занятия с элементами тренинга «Моя уникальность» | Формирование эмоционально- положительного отношения к жизни. |
| 8 | Занятие тренинг «Стресс. Как его преодолеть?» | Познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций. Обучить приёмам социально приемлемого выражения негативных эмоций. |

Просветительская работа с родителями:

Родительские лектории:

- «Особенности подросткового кризиса»;
- «Негативные стили семейного воспитания»;
- «Как помочь ребёнку справиться с негативными эмоциями?»;
- «Вредные привычки у подростков. Как пройти период?».

Просветительская работа с педагогами:

- Проведение тематических встреч для классных руководителей
«Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними».

-Семинар для педагогов «Влияние тревожности на статусное положение подростка в классе. Психологическая помощь в кризисных ситуациях»

На третьем этапе анализируются результаты, подводятся итоги, разрабатываются рекомендации педагогам и родителям по профилактике подросткового экстремизма и терроризма.

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ (9 часов)

| № п/п | Мероприятия | Кол-во часов | Сроки |
|--------------|---|---------------------|----------------------|
| 1-2 | -Опросник Басса-Дарки -Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона -Тест-опросник «Аддиктивная склонность» -Анкета «Подросток неформал: принадлежность к группе и жизненные ориентации» | 2 | сентябрь -октябрь |
| 3 | Классный час «Терроризм – угроза обществу» | 1 | ноябрь |
| 4 | Занятия с элементами тренинга «Конфликты в жизни подростков» | 1 | декабрь |
| 5 | Классный час «Подростковая жестокость» | 1 | январь |
| 6 | Занятие с элементами тренинга «Толерантность к другим: разные миры, неведомые миры. Границы толерантности» | 1 | февраль |

| | | | |
|---|---|---|--------|
| 7 | Классный час «Подросток и закон» | 1 | март |
| 8 | Занятия с элементами тренинга «Моя уникальность» | 1 | апрель |
| 9 | Занятие тренинг «Стресс. Как его преодолеть?» | 1 | май |
| | Всего часов | 9 | |

Список литературы

1. Абдулатипов Р.Г. Проблемы профилактики экстремизма // Этнопанорама, 2002, №2 с.74.
2. Антонян Ю.М. Экстремизм и его причины / Ю.М. Антонян.- М.:Логос , 2010. - 288с.- ISBN: 978-5-98704-502-2.
3. Информационно-методический бюллетень КРОО «ИСТОК», вып. 1(3) «Толерантность», 2009-2010
4. Козлов А.А. Молодежный экстремизм. СПб, 2009.
5. Кромин, А. Российская молодежь: проблемы и решения / А. Кромин // ОБНС. -2007. - №6. - С. 25-31
6. Перепелкин Г.Е. Молодежный экстремизм как угроза общественной безопасности // Правовая культура. - Саратов: Изд-во Саратов. юрид. ин-та МВД России, 2009, № 1 (6). - С. 147-155
7. Рожков М.И. и др. Воспитание толерантности у школьников. Ярославль, 2012

8. Роу Д., Ньютон Д. Ты, Я, Мы. Книга для детей, учителей и родителей. Ростов-на-Дону, 2008
9. Сазанова Е. Молодежный экстремизм как социальный феномен // Экстремизм и другие криминальные явления. - М.: Российская криминологическая ассоциация, 2008. - С. 43-46
10. Семигин Г.Ю. Политическая энциклопедия. М., 2009
11. Шегорцов А.А. Как рождается экстремизм молодежи. М., 2009

Электронные ресурсы

12. <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/profilaktika-ekstremizma-i-etnoseparatizma-v-ou>
13. <http://scienceport.ru/content/profilaktika-ekstremizma-terrorizma-pedagogicheskom-protsesse>

Приложение №1

Перечень методик, использованных в психолого-педагогической диагностике

**1) ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ
(ОПРОСНИК "БАССА-ДАРКИ")**

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самооценność, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басе, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басе и А. Дарки выделили следующие *виды реакций*:

1. *Физическая агрессия* – использование физической силы против другого лица.

2. *Косвенная* – агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. *Раздражение* – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. *Негативизм* – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. *Обида* – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. *Подозрительность* – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. *Вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. *Чувство вины* – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет". Т. к. дошкольник не может сам объективно ответить на вопросы, на них за него могут ответить его родители.

ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ

| | | |
|---|----|-----|
| 1.Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим | да | нет |
| 2.Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю | да | нет |
| 3.Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь | да | нет |
| 4.Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню | да | нет |
| 5.Я не всегда получаю то, что мне положено | да | нет |
| 6.Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной | да | нет |
| 7.Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать | да | нет |

| | | |
|---|----|-----|
| 8.Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести | да | нет |
| 9.Мне кажется, что я не способен ударить человека | да | нет |
| 10.Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами | да | нет |
| 11.Я всегда снисходителен к чужим недостаткам | да | нет |
| 12.Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его | да | нет |
| 13.Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами | да | нет |
| 14.Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал | да | нет |
| 15.Я часто бываю несогласен с людьми | да | нет |
| 16.Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь | да | нет |
| 17.Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему | да | нет |
| 18.Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями | да | нет |
| 19.Я гораздо более раздражителен, чем кажется | да | нет |
| 20.Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор | да | нет |
| 21.Меня немного огорчает моя судьба | да | нет |
| 22.Я думаю, что многие люди не любят меня | да | нет |
| 23.Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной | да | нет |
| 24.Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины | да | нет |

| | | |
|--|----|-----|
| 25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку | да | нет |
| 26. Я не способен на грубые шутки | да | нет |
| 27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются | да | нет |
| 28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались | да | нет |
| 29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится | да | нет |
| 30. Довольно многие люди завидуют мне | да | нет |
| 31. Я требую, чтобы люди уважали меня | да | нет |
| 32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей | да | нет |
| 33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щёлкнули по носу" | да | нет |
| 34. Я никогда не бываю мрачен от злости | да | нет |
| 35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь | да | нет |
| 36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания | да | нет |
| 37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть | да | нет |
| 38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются | да | нет |
| 39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям | да | нет |
| 40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены | да | нет |
| 41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня | да | нет |
| 42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь | да | нет |
| 43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием | да | нет |
| 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел | да | нет |
| 45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам" | да | нет |

| | | |
|---|----|-----|
| 46.Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю | да | нет |
| 47.Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею | да | нет |
| 48.Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь | да | нет |
| 49.С детства я никогда не проявлял вспышек гнева | да | нет |
| 50.Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться | да | нет |
| 51.Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать | да | нет |
| 52.Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня | да | нет |
| 53.Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ | да | нет |
| 54.Неудачи огорчают меня | да | нет |
| 55.Я дерусь не реже и не чаще чем другие | да | нет |
| 56.Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал её | да | нет |
| 67.Иногда я чувствую, что готов первым начать драку | да | нет |
| 58.Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо | да | нет |
| 59.Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю | да | нет |
| 60.Я ругаюсь только со злости | да | нет |
| 61.Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть | да | нет |
| 62.Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её | да | нет |
| 63.Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу | да | нет |

| | | |
|--|----|-----|
| 64.Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся | да | нет |
| 65.У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить | да | нет |
| 66.Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает | да | нет |
| 67.Я часто думаю, что жил неправильно | да | нет |
| 68.Я знаю людей, которые способны довести меня до драки | да | нет |
| 69.Я не огорчаюсь из-за мелочей | да | нет |
| 70.Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня | да | нет |
| 71.Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение | да | нет |
| 72.В последнее время я стал занудой | да | нет |
| 73.В споре я часто повышаю голос | да | нет |
| 74.Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям | да | нет |
| 75.Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить | да | нет |

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет"-0: 1,25,31,41,48,55,62,68, "нет" =1, "да" = 0:9,7

2. Косвенная агрессия:

"да" - 1, "нет" = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63, "нет" = 1, "да" - 0: 26, 49

3. Раздражение:

"да"=1, "нет"=0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72, "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69

4. Негативизм:

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" - 1, "да" = 0: 36

5. Обида:

"да"= 1, "нет" - 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

6. Подозрительность:

"да"=1, "нет"=0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, "нет" = 1, "да" = 0:
33, 66, 74, 75

7. Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" - 1, "да"= 0:
33, 66, 74, 75

8. Чувство вины: "да"-1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6, 5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т. д.

2) Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Методика создана Д. Расселом и М. Фергюссоном и направлена на выявление переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл), «никогда» (0 баллов). Выбранный вариант отметьте соответствующей цифрой.

Текст опросника:

1. Я не счастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.
6. Я часто застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я чувствую себя покинутым.
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.

Включить звук

14. Я умираю по компании.
15. В действительности никто как следует не знает меня.
16. Я чувствую себя изолированным от других.
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.
20. Люди вокруг меня, но не со мной.

Обработка результатов. Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Интерпретация. Высокой степени одиночества соответствуют 41—60 баллов, средней – 21—40 баллов, низкой – 0–20 баллов.

3) Тест-опросник «Аддиктивная склонность»

Инструкция. Поставьте «галочку» напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия. После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

| № | Утверждение | |
|---|--|--|
| 1 | Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально. | |
| 2 | Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет. | |
| 3 | Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь. | |

| | | |
|----|--|--|
| 4 | Мне бы понравилась работа официантки в ресторане/дегустатора вин. | |
| 5 | Я часто испытываю потребность в острых ощущениях. | |
| 6 | Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества. | |
| 7 | Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно». | |
| 8 | Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков. | |
| 9 | Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а) | |
| 10 | Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально. | |
| 11 | Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты. | |
| 12 | Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся. | |
| 13 | Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место. | |
| 14 | Сигарета в трудную минуту меня успокаивает. | |
| 15 | Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни. | |

| | | |
|----|--|--|
| 16 | Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают. | |
| 17 | Секс должен занимать в жизни молодёжи одно из главных мест. | |
| 18 | Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечёт наказания. | |
| 19 | Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др. | |
| 20 | В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог. | |
| 21 | Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась. | |
| 22 | Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно. | |
| 23 | Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешённости от окружающего мира, нереальности происходящего. | |
| 24 | Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя. | |

| | | |
|----|--|--|
| 25 | Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие. | |
| 26 | В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты. | |
| 27 | Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек. | |
| 28 | Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму. | |
| 29 | Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь. | |
| 30 | У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя. | |
| | Итого: | |

Интерпретация полученных результатов:

- до 13 баллов – риск зависимого поведения не выражен
- от 14 до 16 баллов – умеренно выраженный риск зависимого поведения
- от 17 баллов и более – выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

4) АНКЕТА «Подросток неформал: принадлежность к группе и жизненные ориентации»

1. Причисляете ли вы себя к каким-либо неформальным группам, и если да, то к каким именно.

2. Насколько значимой является для вас группа, к которой вы себя причисляете:

- я постоянно участвую в жизни группы

- я время от времени участвую в жизни группы
 - я причисляю себя к группе, но в её жизни не участвую.
3. Выразите своё согласие с одним из следующих суждений
- Я отчётливо представляю себе своё будущее
 - Мои жизненные планы на сегодня ещё не определены
 - Я предпочитаю думать о сегодняшнем дне
 - Я думаю о своём будущем, но не могу определиться.
4. Из списка, включающего десять жизненных ценностей, выберите не более трёх наиболее для вас значимых:
- Счастливая семейная жизнь
 - Успешная профессиональная деятельность
 - Достижение материального благополучия
 - Полноценное общение с людьми
 - Развитие своих способностей
 - Воспитание детей
 - Познание себя
 - Успешная политическая карьера
 - Полноценное приобщение к культуре
 - Все перечисленное для меня достаточно безразлично

Приложение №2

Классный час: "Терроризм – угроза обществу"

Цели:

- объяснить сущности терроризма, его типы и цели;
- совершенствование у школьников знаний о терроризме;
- основ безопасности в ЧС;
- формирование общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения.

Задачи:

1. Изучить правила поведения при теракте;
2. Развивать навыки поисковой, исследовательской работы;
3. Формирование умения работать в группах.

Оборудование:

- мультимедийный проектор,
- плакаты с надписями “Терроризм-уроза общества”, “Война против беззащитных”,
- магнитная доска,

заготовки для памяток.

(Вначале учащиеся просматривают кадры хроники о действиях террористов в Буденовске, Москве, Беслане, США).

Ход беседы

Педагог-психолог. Терроризм - это тяжкое преступление, когда организованная группа людей стремится достичь своей цели при помощи насилия. Террористы – это люди, которые захватывают в заложники, организуют взрывы в многолюдных местах, используют оружие. Часто жертвами терроризма становятся невинные люди, среди которых есть и дети. За последнее десятилетие крупными террористическими актами в нашей стране стали взрывы жилых домов в Москве и Волгодонске, взрыв во время парада в Каспийске, 9 мая, захват театра на Дубровке, во время представления “Норд-Ост”. Сентябрь 2004 года. В течение двух суток в спортзале школы №1 города Беслана (Республика Северная Осетия) удерживались преподаватели, ученики, и их родители – всего более 1200 человек. В результате взрыва погиб 331 человек, в том числе 172 ребенка. 559 человек получили ранения. Это страшные страницы истории...

Современную международную обстановку трудно назвать стабильной. И одной из причин этого является размах терроризма, приобретающий сегодня поистине всемирный характер. Существенные изменения и в формах терроризма и в практике борьбы с ним произошли и в нашей стране. Россия столкнулась с вопиющими фактами его проявления, как на собственной территории, так и в ближнем зарубежье. События последних лет со всей определенностью доказали, что Россия, как и все мировое

сообщество, не в силах противостоять размаху терроризма. Именно этими обстоятельствами и была вызвана необходимость разработки Федерального закона “О борьбе с терроризмом”, принятого в июле 1998 года.

Сегодня мы собрались для обсуждения проблемы, которая заявлена следующим образом: “Терроризм-угроза обществу”.

- Итак, что такое терроризм? Откуда происходит данное слово? Что в себе несёт? И как себя вести в подобной ситуации? Это вопросы беседы, на которые мы постараемся дать ответы.

Террор - запугивание, подавление противников, физическое насилие, вплоть до физического уничтожения людей совершением актов насилия (убийства, поджоги, взрывы, захват заложников).

Понятие “терроризм”, “террорист”, появилось во Франции в конце 18 века. Так называли себя якобинцы, причем всегда с положительным оттенком. Однако во время Великой французской революции слово “Терроризм” превратилось в синоним преступника. До самых недавних пор понятие “терроризм” уже означало спектр различных оттенков насилия.

В 1881 году народолюбцами с помощью самодельной бомбы был убит царь Александр II. В 1911 году был убит агентом охраны председатель Совета министров

П.А. Столыпин. В период 1902-1907 гг. террористами в России были осуществлены около 5,5 тысяч террористических актов. Жертвами их стали министры, депутаты Государственной Думы, жандармы, полицейские и прокурорские работники.

В СССР терроризм до обострения национальных конфликтов был явлением очень редким. Единственный нашумевший случай – это взрыв в вагоне московского метро в январе 1977 года, который унес более десяти жизней. В то время обстановка в стране была иной, и потенциальные террористы знали, что они своих целей подобными действиями не добьются.

Наша страна всерьез столкнулась с терроризмом во время “перестройки”. Уже в 1990 году на её территории было совершено около 200 взрывов, при которых погибло более 50 человек. В 1991 году в тогда ещё СССР в результате кровавых столкновений погибло более 1500 человек, было ранено более 10 тысяч граждан, а 600 тысяч стали беженцами. За период 1990-1993 годы в России было незаконно ввезено примерно полтора миллиона огнестрельного оружия. Вопрос: для чего?

Начиная с 1992 года, в России широкое распространение получило такое явление, как заказные убийства неугодных лиц. Жертвами их стали и становятся журналисты, депутаты Государственной Думы, предприниматели, банкиры, мэры городов, коммерсанты...

Происходящее поражает сознание, но вот парадокс: в начале третьего тысячелетия население России стало привыкать к сообщениям об очередных заказных убийствах, перестрелках на улицах городов.

Педагог-психолог. В чем же сущность терроризма?

Словари определяют понятие “терроризм” как насильственные действия преступных лиц с целью подрыва существующей власти,

осложнение международных отношений, политических и экономических вымогательств у государств. Это систематическое применение или угроза применения насилия против мирных жителей как шантаж существующих органов власти для достижения определённых политических, социальных или экономических целей.

Типы современного терроризма:

- Националистический
- Религиозный
- Политический

Террористический акт не знает заранее своих конкретных жертв, ибо направлен, прежде всего, против государства. Его задача – подчинить государство, его органы, всю общественность, заставить их выполнять требования террористов и стоящих за ними лиц и организаций.

- 1999 год Москве взорваны два жилых дома. Погибли 200 человек.
 - Пятигорск, Каспийск, Владикавказ, Буйнакс, Буденовск, Кизляр, Беслан, где пострадали многие и многие ни в чем не повинные граждане России.
 - Октябрь 2002 – захват заложников в Москве – Театральный центр на Дубровке.
 - 6 февраля 2004 год - взрыв в вагоне московского метро, унесло жизни около 50 человек.
 - Всплеск терроризма произошел в 2003 году. Среди наиболее масштабных и кровавых можно выделить:

- 12 мая - взрыв у жилых домов в Надтеречном районе Чечни. Погибли 59 человек, 320 получили ранения;
- 5 июля взрыв в Москве (Тушинский рынок) погибло - 17 человек, 74 получили ранения;
- 5 декабря взрыв в электричке в Есентуках – погибли 32 человека, ранено - 150.
- 9 декабря – Москва взрыв на Манежной площади (погибли 7 человек, ранено-13.)
- 2004 год весь мир заставил содрогнуться новая серия терактов: одновременные взрывы двух пассажирских самолетов 24 августа с гибелью 90 человек.

Разгул терроризма – сегодня не только российская, но уже и острейшая международная проблема. Об этом свидетельствуют многие факты, но особенно красноречивы взрыв в Нью - Йорке Всемирного торгового центра 11 сентября 2001 года, унёсшего жизни 3,5 тысяч человек, объединённые в одну цепь взрывы 11 марта 2004 года в пригородных поездах в центре Мадрида (Испания), бесконечные теракты в Израиле, на Филлипинах, в других странах.

Педагог -психолог. Как же не стать жертвой теракта? Об этом, об основных правилах поведения в условиях угрозы террористических актов.

(Ответы: следует избегать посещение регионов, городов, мест и мероприятий, где возможно проведение терактов, Такой регион, например, Северный Кавказ. Места массового скопления людей - это многолюдные мероприятия. Здесь следует проявлять осмотрительность и гражданскую бдительность.)

Что такое гражданская бдительность? (Ответы: например оставленный кем-то подозрительный предмет (пакет, коробка, чемодан и т. д.))

Какие действия необходимо применить при обнаружении подозрительных предметов? (Ответы: не трогать, не вскрывать, зафиксировать время, поставить в известность администрацию, дождаться прибытия милиции.)

Если вы услышали выстрелы, находясь дома, ваши первые действия? (ответы: не входить в комнату, со стороны которой слышатся выстрелы, не стоять у окна, сообщить по телефону).

Если вам поступила угроза по телефону вам необходимо (ответы: запомнить разговор, оценить возраст говорящего, темп речи, голос, зафиксировать время, обратиться после звонка в правоохранительные органы).

Если рядом прогремел взрыв, ваши действия? (Ответы: упасть на пол, убедиться в том, что не получил серьёзных ран, осмотреться, постараться, по возможности оказать первую мед помощь, выполнять все распоряжения спасателей).

Если вы оказались в числе заложников? (Ответы: помнить главное -цель остаться в живых, не допускать истерик, не пытаться оказать сопротивление. Ничего не предпринимать без разрешения, помнить - спецслужбы начали действовать).

Рефлексия

По итогам беседы, учащимся даётся такое задание.

“Ситуация”.

“Во время дискотеки началась сильная потасовка, сопровождающаяся давкой ...” (Ваши действия).

“Вас захватил в заложники, человек ограбивший магазин...” (Ваши действия). Учащиеся предлагают свои проекты действий из данных ситуаций, идет обсуждение.

Группа учащихся “Эксперты” (руководитель: представитель МЧС, курирует участников группы, действия учащихся по выходу из данных “ситуаций”)

Группам учащихся выдаются карточки.

“Закончи предложения, текст” Например:

Карточка №1 “При террористических актах может...”

Возникла стрельба, ты оказался на улице, твои действия
.....

Карточка №2 “Если ты оказался в заложниках...”

Помни:.....

Карточка №3 “Если вам поступили угрозы по телефону”

Вы должны:.....

Карточка №4 “Вы обнаружили подозрительный предмет”

Ваши действия:

Карточка №5 “Если вы слышали выстрелы, находясь дома”

Вам необходимо:

Карточка № 6 “Если рядом прогремел взрыв”

Ваши действия.....

Учитель. Какой вывод можно сделать из состоявшейся беседы?

(Ответы учащихся)

Таким образом, можно сделать вывод, что терроризм в России обусловлен общественными противоречиями. Они оказывают негативное влияние на все стороны общественной жизни страны. Важнейшей предпосылкой эффективной борьбы с терроризмом наряду с мерами правоохранительных органов спецслужб, является умение граждан противостоять терактам, правильно себя вести в условиях этой опасности.

Приложение №3

Занятие с элементами тренинга для подростков

«Конфликты в жизни подростков»

Цели и задачи:

- ✧ развивать представление о сущности конфликтов;
- ✧ понимание естественности их возникновения в повседневной жизни, их созидательного потенциала;
- ✧ показать возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления;

✧ отработать стратегии решения повседневных конфликтов.

Оборудование: Плакаты с определениями понятий «Конфликт», «Компромисс».

Ход занятия.

Ведущий: Ребята, в повседневной жизни люди часто сталкиваются с ситуацией конфликта, и сейчас вам предлагается разделить на две группы, и провести «Аукцион идей по теме «Конфликт».

В помощь ведущему. Обобщая высказывания участников, ведущий даёт определение: «Конфликтом обычно считают противоречия и разногласия, возникающие между людьми из – за несовпадения их интересов, установок, взглядов, стремлений». Текст определения помещается на доску или в центр круга. Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между родителями и друзьями возникает конфликт, значит ли это, что отношениям и дружбе пришёл конец. Необходимо, чтобы подростки поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей; при кажущейся, на первый взгляд, негативной окраске часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Далее подросткам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение «В споре рождается истина».

Основная часть. Участникам предлагается разделить на 4 группы. Каждая получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации

- Ты хочешь подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
- На одной перемене к тебе подошёл старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить, из – за чего возник конфликт.
- Ты любишь слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.
- Перед сном ты просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из – за этого у тебя возникают конфликты с родителями.

Через 5 –7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчёркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идёт на частичные уступки для общего удобства. Дается определение компромисса, которое также помещается на доску или в центр круга: «Компромисс – это соглашение на основе взаимных уступок». Необходимо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путём, в противном случае можно прийти к разрыву отношений, к ссоре.

Издавна для того, чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в более серьёзных областях взаимодействия людей создавались различные правила. Ведущий предлагает подумать подросткам, какие существуют правила на случай конфликтов, между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения), между покупателями и продавцами (правила торговли), между работодателями и работниками (должностные

инструкции) и т.п. Ведущий делает акцент на то, что существует множество правил и инструкций, регламентирующих решение спорных вопросов, касающихся производственных отношений, отношений собственности, других правовых вопросов. Для решения конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) существуют правила.

- 1) Участникам предлагается ознакомиться с плакатом «Беспроеигрышный метод решения споров»:
- 2) Выясните как можно точнее, в чем именно заключается причина разногласий.
- 3) Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликтов.
- 4) Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
- 5) Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
- 6) Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Заключительная часть. Участникам предлагается привести примеры конфликтов между близкими людьми (родителями или друзьями) и попробовать решить их на основе предложенного метода решения споров.

В помощь ведущему. По завершении обсудите с подростками, что было самым трудным и почему. Обобщая высказывания участников, ещё раз подчеркните, что:

- ❖ Разногласия переходят в конфликт, когда стороны не проявляют гибкость;

- ❖ Конфликт решается мирно, когда стороны готовы пойти на уступки;
- ❖ Конфликт между близкими людьми не приведёт к серьёзной ссоре, если будет решаться на основе компромисса;
- ❖ Преимущества компромисса: уметь выслушать и постараться понять другую сторону; согласиться (предложить самому) пойти на уступки (если это не угрожает твоей безопасности);
- ❖ Часто бывает трудно найти устраивающее всех решение, но это – единственный путь разрешения конфликта.

Приложение №4

Классный час «Подростковая жестокость»

Цели: просвещение учащихся с целью выработки собственных нравственных взглядов, суждений, оценок; осмысление и анализ психологических и социологических исследований.

Задачи: развитие нравственных личностных качеств: доброта, желание помогать, сочувствие, умение признавать свои ошибки, анализировать их и делать выводы, умение прощать и быть прощённым.

Подготовительная работа: анкетирование учащихся.

Оборудование: презентация, мультимедийный проектор, компьютер.

Содержание

Классный час начинается с чтения фрагмента стихотворения, на слайдах в это время идёт демонстрация фотографий, демонстрирующих сцены насилия. (Слайд 1)

В наш общий мир, в наш общий дом
Вошли жестокость и усталость.
И я жалею лишь о том,
Что к сущему исчезла жалость.
Мы разучились отличать
Добро от зла и тьму от света.
И, покорив себе людей,
Жестокость празднует смотрины,
Наотмашь бьёт врагов, друзей,
Сердца, и лица, и витрины.
И нам как - будто не видна
Всей этой жизни однобокость,
Поскольку в душах лишь одна
Её величество – ЖЕСТОКОСТЬ.

Подростки избили мужчину, в ответ на его замечание; девочки издевались над одноклассницей только из-за того, что «не одевается» дорого и модно; 12 летний избил бабушку, требуя деньги. Перечислять примеры подростковой жестокости, которые в последнее время мы очень часто слышим в новостях или читаем о них в газетах можно очень долго.

Подростковая жестокость -эта тема становится актуальной в России. С каждым годом преступников, не достигших 18 лет, становится все больше. В чем причина «озверения» подростков?

По утверждениям социологов, за последние 10 лет уровень общения между подростками изменился самым кардинальным образом. Хамство - стало нормой, теперь маты от подростков слышны на каждом шагу, а «послать» могут любого, невзирая на возраст и положение.

О том, почему такое происходит с нами сегодня я и хотела поговорить. Итак, тема нашего классного часа «Подростковая жестокость». (Слайд 2)

Психологи и социологи, изучая данную проблему, выделяют следующие возможные причины агрессивного поведения подростков.(Вывести все причины на слайд). (Слайд 3).

1. Семья.
2. Окружение подростка вне дома.
3. Современный кинопрокат.
4. Отсутствие авторитетов (особенно положительных).
5. Беснаказанность.
6. Желание самому утвердиться за счёт более слабого человека.
7. Неумение поставить себя на место жертвы.
8. Отсутствие толерантности (терпимости) в обществе, в том числе и среди молодёжи.
9. Популярность компьютерных игр - стрелялок.

Так ли это на самом деле, нам взрослым интересно ваше мнение. Поговорим об этом. Итак, семья. Если родители, старшие брат или сестра позволяют себе применение физической силы по отношению к ребёнку, то в будущем сам ребёнок, как правило, следует их «примеру». Для проверки этого мнения при подготовке классного часа я просила ответить вас на вопросы анкеты. Давайте посмотрим на результаты опроса, и при этом не будем забывать, что не всегда вы отвечаете честно, даже, если анкета анонимная.

Результаты анкетирования (Слайд 4).

1. Часто ли ваши родители ссорятся друг с другом? Да – 1, нет – 19.
2. Применяли ли родители по отношению к вам меры физического воздействия (шлепок, подзатыльник, ремень...)? Да – 0, нет – 20.
3. Доставалось ли вам от старших братьев или сестёр? Да–8, нет– 2.
4. Применяли вы физическую силу по отношению к младшим братьям и сёстрам? Да – 8, нет – 12.
5. Как вы думаете, могли ли вы в этих ситуациях обойтись без мер физического воздействия? Да – 10, нет – 10.
6. Случалось ли такое что вам доставалось от родителей просто из-за их плохого настроения? Да – 5, нет – 15.

Анализируя результаты, мы видим, что отношения в семье действительно влияют на наше поведение и на наши поступки. Агрессия рождает ответную агрессию. Вы согласны с этим? (Обсудить с учащимися вопрос о физическом наказании детей в семье, о том будут ли они в будущем также наказывать своих детей).

Рассмотрим следующие причины: окружение подростка вне дома и отсутствие авторитетов (особенно положительных). Я думаю,

что некоторым из вас уже приходилось быть в ситуации, когда необходимо сделать выбор, а вам не хватает простого жизненного опыта. К кому вы обращались в таких случаях за советом? (Обсудить). Не секрет, что есть люди, которые легко поддаются чужому влиянию. А значит, могут драться просто за компанию, не понимая, что ответственность за драку будет лежать на всех ее участниках. (Обсудить эту тему с учащимися примерно по следующим вопросам, их мнение узнать, попросив поднять руки).

- Приходилось ли вам драться?

- Можете ли вы, просто так проходя мимо ударить человека?

- Получали вы от драки удовольствие?

- Вам приходилось быть зачинщиком драки?

- Можно ли было в тот момент обойтись без драки?

- Применял ли кто-нибудь по отношению к вам физическую силу, то есть били ли вас?

- Если подвергнетесь насилию, обратитесь ли вы за помощью к взрослым: родителям, знакомым, преподавателям?

- А задумывались ли вы, зачем вы кого-то ударили? Зачем кому-то сказали «гадость»?

Я думаю, что не все могут ответить на эти вопросы. В большинстве случаев насилие происходит с целью установления власти и контроля над жертвой. Вот вам и следующие причины: желание утвердиться за счёт более слабого человека и безнаказанность. Подростки не всегда понимают, какие последствия

может за собой повлечь жестокость, не думают, что могут быть наказаны за это, поэтому с лёгкостью вершат «правосудие». А ведь это самообман. Обижая заведомо «слабого» мы не становимся сильнее, а наоборот показываем свою слабость, а часто и трусость. «Жестокость и страх пожимают друг другу руку» - так говорил О. Бальзак. А вот автор Дон Кихота Мигель Сааведра считал, что «жестокость не может быть спутницей доблести». (Слайды 5).

Ещё одной из причин, перечисленных выше, является: неумение поставить себя на место жертвы. Психологи считают, что сегодня у большинства молодого поколения налицо эмоциональная некомпетентность – неумение понимать свои эмоции и эмоции других людей. На занятиях вы сидите в основном с одним и тем же человеком. Обращаете ли вы внимание на его эмоциональное состояние, когда утром с ним здороваетесь? Ведь возможно он плохо себя чувствует или просто не выспался. (Обсудить с учащимися начало дня, их поведение или эмоции). Можно ли считать проявлением жестокости равнодушие? (Обсудить).

Посмотрите друг на друга. Все мы разные. Кому то мы нравимся, а кому то нет. Как вы к этому относитесь? Можно ли высмеивать человека, если он не такой как ты? (Обсудить). Отсутствие толерантности в обществе. Это следующая возможная причина проявления подростковой жестокости. Толерантность – это готовность признавать, принимать поведение и взгляды других людей, которые отличаются от собственных. (Слайд 7). При этом даже в том случае, когда эти убеждения и взгляды тобой не разделяются и не одобряются. Мы не будем сегодня выявлять, есть у вас это качество в характере или нет.

Я предлагаю немного отвлечься и поиграть. Первая игра «Большие и маленькие». (Слайд 8). Её цель: помочь участникам осознать, что любое описание человека является относительным, развить навыки невербальной коммуникации, создать веселую атмосферу. Ход игры: проведите воображаемую черту посреди комнаты. Встаньте на этой черте. Теперь скажите «пусть все высокие перейдут в правую половину комнаты, а все низкие - в левую». Игнорируйте сомнения тех детей, которые не знают, куда им встать. Запретите детям разговаривать во время выполнения задания. При наличии времени можно попросить ребят разделить на тех, кто хорошо учится и плохо. После выполнения задания, обсудить его. Обсуждение должно концентрироваться на мысли, что обычно бывает невозможно разделить людей на две группы по какому-то признаку. Нет «высоких и низких». Все зависит от ситуации. Наклеивание «ярлыков» часто мешает общению и сотрудничеству. Вопросы для обсуждения:

- было ли трудно выполнить первую часть упражнения?
- почему трудно однозначно решить, на какую половину встать?
- что выяснилось, когда стали выполнять вторую часть упражнения?
- бывают ли в жизни ситуации, когда людей неправомерно относят к той или иной группе?
- случалось ли вам самим навешивать на других такие ярлыки?

Вторая игра «Надо договориться». (Слайд 9). Её цель: развлечь группу; сконцентрировать внимание участников; осознать ценность сотрудничества; показать, что для достижения сотрудничества необходимо прикладывать усилия; сплотить группу. Ход игры: выбираются 10 человек, участникам предлагается сосчитать до десяти. Но сделать это должна вся группа. Первый участник говорит

«один», второй - «два», и т. д. Есть только одна проблема - если участники произнесут число одновременно - группа начинает сначала. В течение всей игры запрещены любые разговоры. Вопросы для обсуждения результатов игры:

- как началась игра?
- чего хотелось каждому сначала?
- почему сначала ничего не получалось?
- как удалось досчитать до десяти?
- появился ли в группе лидер или порядок сформировался сам собой?
- чему нас учит эта игра?

Вернёмся к теме классного часа. Современный кинопрокат, телевидение, компьютерные игры – это огромный поток негативной информации, в который ежедневно мы с вами окунаемся. По данным исследований, в среднем ребёнок может видеть на телеэкране сцены насилия – каждые 15 минут, вечером – каждые 10 минут. В процентном отношении от всего показа сцен насилия убийства составляют 30,3%, избиения – 20,8%, сексуальные насилия – 16,7 %, катастрофы – 11,3%, оскорбления – 9,5 %, групповая агрессия (войны, теракты). (Слайд 10).

Популярность жестоких игр, тоже является фактором усвоения агрессивных форм поведения. (Слайд 11) Игра в некотором смысле снимает ограничения и делает жестокое поведение безопасным, не без последствий. Однако опасный источник такого поведения в том, что люди переживают унижения и оскорбления в обычной жизни. Давайте посмотреть видео ролик выпуска передачи "Неделя с Марианной Максимовской" от 29 января 2011 года и фрагменты

передачи «Профессия репортёр» «Дети интернета – катастрофическая зависимость». (Слайды 12,13,14). Что вы об этом думаете?

Сегодня мы вели разговор о причинах проявления подростковой жестокости. Целью данного разговора было желание дать вам повод задуматься о себе и своих друзьях, о своих привычках и вытекающих из них поступках. Мною руководило желание попытаться еще раз сделать вас хотя бы немного добрее друг к другу. И закончить классный час я хочу словами:

Давайте жить без горя и печали,
Улыбкой, озаряя всех друзей!
Всем сердцем только нежность излучая,
Давайте жить и радовать людей!

Приложение №5

Занятие с элементами тренинга

«Толерантность к другим: разные миры, неведомые миры. Границы толерантности»

Цели: показать масштабы и опасность проявлений нетерпимости между народами и культурами;

- дать возможность осознать причины и следствия непонимания, возникающего в результате взаимодействия человека с представителями других культур;

- развить социальное воображение и социальную перцепцию, сформировать навыки и установки, необходимые для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми,

исповедующими другие взгляды и т.п., помочь осознать многообразие культур.

Разминка

Упражнение «Карта нетерпимости».

Цели: показать, насколько широко распространена интолерантность в мире и как она опасна; стимулировать у старшеклассников заинтересованность в поисках путей выхода из глобальных конфликтов.

Материалы: карта мира и флажки.

Процедура проведения. Ведущий и участники перечисляют «горячие точки» планеты (например, Чечня, Югославия, Афганистан, страны Африки) и обозначают их на карте с помощью флажков.

Обсуждение:

- Можно ли оправдать конфликты, приводящие к человеческим жертвам?
- Каковы основные причины конфликтов?
- Какие вы могли бы предложить способы, помогающие избежать или не допустить возникновения «горячих точек»?

Упражнение «Групповая картинка»

Цель: осознание стереотипов поведения различных групп; активизация, повышение настроения у участников группы.

Процедура проведения. Группа делится на подгруппы из 3-4 человек. Каждая подгруппа выбирает какую-то национальность, народ, этническую группу и придумывает, как ее изобразить так, чтобы остальные участники могли отгадать, что это за национальность. При изображении можно использовать мимику, жесты, возгласы, но нельзя использовать слова. Дается несколько минут на подготовку задания, затем подгруппы представляют свою пантомиму всей группе. Группа угадывает, какой народ изображает данная подгруппа.

Упражнение «Паутина предрассудков»

Цели: показать, как себя чувствует человек, являющийся объектом стереотипов и предрассудков; дать старшеклассникам возможность научиться оказывать поддержку человеку, чувствуящему себя униженным.

Материалы: клубок ниток или моток верёвки.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает о негативной роли предрассудков в отношениях между людьми. Опутанный паутиной предрассудков человек чувствует себя бесправным, незащищенным, обиженным, лишённым права голоса. В отношении некоторых национальностей, этнических меньшинств ходит множество анекдотов, основанных на отрицательных стереотипах и ярлыках.

Ведущий просит участников вспомнить и назвать какой-либо народ, который традиционно является объектом насмешек и анекдотов. Например, называют чукчу, «лиц кавказской национальности». Ведущий предлагает кому-то из участников сыграть роль выбранного народа. Этот участник садится в центр круга на стул, а остальные начинают рассказывать о названной национальности анекдоты,

основанные на отрицательных стереотипах и предрассудках, или высказывать бытующие негативные представления. После каждого негативного высказывания ведущий обматывает участника, представляющего «народ», верёвкой, как бы опутывая «паутиной предрассудков», до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Ведущий спрашивает «народ» о том, что он сейчас чувствует. «Народ» рассказывает о своём состоянии и своих чувствах. Затем ведущий задаёт участникам вопросы: «Какие у вас возникли чувства? Вы бы хотели оказаться в роли такого «народа»?» У членов группы возникает желание распутать «народ». Для этого ведущий предлагает всем вспомнить что-то хорошее об этом «народе», посочувствовать ему. Участники по очереди высказываются, а ведущий в это время постепенно распутывает «паутину». Упражнение заканчивается, когда «народ» полностью освобожден от «паутины предрассудков».

Упражнение «Войди в роль беженца»

Цель: развитие у старшеклассников способности поставить себя на место другого человека, сочувственного отношения к социально уязвимым группам общества.

Материалы: набор карточек.

Процедура проведения. Ведущий рассказывает участникам группы о социальном и правовом положении вынужденных мигрантов — относительно новом явлении в нашей стране. Вынужденные мигранты — переселенцы и беженцы — в наибольшей степени страдают от нетерпимости окружающих и нуждаются в особой поддержке. Многие из них пережили ужас войны, потеряли близких и родной дом. На новом месте условия их жизни часто оставляют

желать лучшего. Кроме того, они чувствуют себя одинокими и чужими среди новых соседей.

Ведущий предлагает участникам карточки, с описаниями различных ситуаций, в которые попадают беженцы. Участники должны войти в положение своих героев и рассказать группе их историю от первого лица (время на прочтение и подготовку рассказа — 5—7 минут).

Обсуждение:

-Насколько трудно было войти в роль беженца?

-Какие чувства Вы испытали, оказавшись в роли беженца?

-Какими способами местное население может поддержать беженцев?

Домашнее задание. Участникам раздаётся Всеобщая декларация прав человека. К следующему занятию им необходимо тщательно ознакомиться с её содержанием.

Рефлексия занятия

-Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

-Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

Обсуждение Декларации прав человека

Цели: ознакомление подростков с Всеобщей декларацией прав человека;

- обсуждение вопросов, касающихся нарушения прав человека и человеческого достоинства;
- осознание личной ответственности каждого человека за соблюдение прав всего человечества;
- понимание того факта, что нарушение прав человека является одной из форм нетерпимости.

Процедура проведения. Ведущий инициирует обсуждение Всеобщей декларации прав человека по следующим вопросам:

- Какие права человека чаще всего нарушаются?
- Какие интолерантные действия чаще всего приводят к нарушению прав человека?
- Какие последствия нарушения прав человека вы можете назвать?
- Какие права человека нарушаются в случае этнических конфликтов?
- Какие действия, по-вашему, должны предприниматься в случае нарушения прав человека?
- Может ли конкретный человек повлиять на соблюдение прав человека? Какими способами?

Упражнение «Кодекс толерантности»

Цель: создание «Кодекса толерантности».

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам группы на основе Всеобщей декларации прав человека создать «Кодекс толерантности». Каждый участник отмечает в Декларации 10 статей,

которые, по его мнению, наиболее важны для «Кодекса толерантности». Затем ведущий называет номера статей и путем общего голосования выбирает 10 статей, которые набрали большинство голосов. Номера статей, набравших наибольшее число голосов, выписываются на доске, и ведущий зачитывает их содержание.

Упражнение «Суд присяжных»

Цель: принятие решений на основе «Кодекса толерантности».

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам группы представить, что они — граждане некой страны, в которой все судебные решения по гражданским и уголовным делам принимаются на основе «Кодекса толерантности». Из числа участников выбирается судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3-5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор — обвинителем, присяжные заседатели после обсуждения между собой выносят своё решение, а судья зачитывает приговор. В суде рассматривается несколько дел (даны специально разработанные ситуации). Ведущий использует на своё усмотрение любые ситуации из предложенного списка. Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов толерантности и критерии допустимости или недопустимости толерантного поведения в различных жизненных ситуациях.

Упражнение «Круг «обратной связи»

Цель: получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для подростков?
- Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Толерантность» (из тех, которые не были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Рефлексия занятия

- Какое влияние оказывают стереотипы на поведение человека?
- Какие чувства могут возникать у людей, испытывающих на себе нетерпимое отношение со стороны окружающих?
- Может ли интолерантное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях?
- В каких сферах жизни проблема толерантности — интолерантности стоит наиболее остро?

Приложение №6

Классный час «Подросток и закон»

Цель: воспитание правовой культуры школьников.

Задачи:

1. Формировать осознанный выбор модели поведения с учётом новых знаний о формах ответственности подростка за те или иные поступки.
2. Закрепить знания учащихся понятиях: шалость, злонамеренный поступок, проступок, преступление.
3. Познакомить с правилами поведения подростков в случае задержания их сотрудниками полиции.

Оборудование: карточки с заданием для работы в мини группах «Какие права и ответственность имеет ребёнок по мере его взросления?»

Содержание классного часа

Перед началом занятия учитель делит учащихся на пять групп.

Педагог-психолог. В повседневной жизни о праве чаще вспоминают тогда, когда оно по каким-либо причинам окажется нарушенным или когда возникла спорная ситуация и даже прямой конфликт. Чем лучше люди знают свои права и обязанности, тем лучше складываются их отношения и тем увереннее они чувствуют себя в достаточно сложных условиях современного общества. Знать права, уметь ориентироваться в них – необходимо всем. То, насколько вы умеете это делать, и поможет выяснить наше сегодняшнее заседание.

Педагог-психолог. Предлагаю вам описание различных правонарушений. Необходимо определить, обсудив ситуацию в мини группах, о чем идет речь о проступке, шалости, злонамеренном поступке или преступлении. (Учащиеся классифицируют карточки с описанием ситуаций и защищают свою точку зрения)).

1. В кинотеатре подростки пили пиво и нецензурно выражались. (*проступок*).
2. Шестнадцатилетний мальчик позвонил ради шутки в полицию и сообщил, что в школе заложена бомба. (*преступление*).
3. 14-летний мальчик в неподобающем месте перебежал улицу, всем машинам пришлось резко затормозить. (*проступок*).
4. Девочки спрятали ручку или тетрадь соседа по парте (*шалость*).
5. Двое подростков угнали машину, чтобы съездить на дискотеку. (*преступление*).
6. Десятиклассник гулял по крыше дома и наступил на козырёк балкона. Тот рухнул на стоящего под балконом человека, который умер в больнице. (*преступление*).
7. Ученики сорвали расписание уроков в коридоре школы (*злонамеренный поступок*).
8. Девочка оскорбила своего одноклассника, тот в отместку ударил ее и сломал челюсть. (**преступление**).

9. 15-летний подросток перерезал телефонный провод у себя в квартире, чтобы сестра не могла позвонить своей подруге (*злонамеренный поступок*).

10. Мальчик позвонил однокласснику и сказал, что первого урока не будет. (*шалость*).

11. Группа подростков ловила рыбу запрещёнными способами. (*проступок*).

12. Девочки – школьницы собирали в лесу цветы, находящиеся под охраной закона. (*проступок*).

Педагог -психолог. Ребята, обсудите в группах и напишите определение *шалости*, *злонамеренного поступка*, *проступка*, *преступления*. (*Работа выполняется в мини группах. Каждая группа пишет одно определение, затем зачитывает его*).

Проступок - действие, либо бездействие, посягающее на установленные законами или подзаконными актами общественные отношения, отличающееся небольшой общественной опасностью.

Злонамеренный поступок - умышленное причинение вреда людям или окружающей среде.

Шалость - поступок ради забавы, весёлая проказа, проделка.

Преступление (**уголовное преступление** - *правонарушение (общественно опасное деяние), совершение которого влечёт применение к лицу мер уголовной ответственности.*

Педагог-психолог. А сейчас предлагаю вам ролевую игру «Подросток и закон». Сейчас мы посмотрим отрывок из фильма «Игры мотыльков». Необходимо будет проанализировать ситуации, которые нужно решить с позиции разных участников событий: жертвы и его родственников, преступника, свидетелей, близких обвиняемого и судьи.

(Учитель делит учащихся на группы группа «Свидетелей», группа «Агрессоров», группа «Жертв», группа «Ближних агрессоров», группа «Судей»).

Учитель задаёт вопросы группам таким образом, чтобы при ответе на них побудить учащихся занимать определённую ролевую позицию. Вопросы могут быть следующими:

1. Группе «Свидетелей». Чем объяснить и как оценить поведение «Кабана» и других подростков? (Подростковая солидарность? Преклонение перед сильной личностью? Им было интересно? Имеют ли они право на такое любопытство?)

2. Группе «Агрессоров» (или преступников). Как можно объяснить действия Кости? Как надо было поступить? Считать девочек участниками преступления или виноват один Костя?

3. Группе «Жертв» . Как вы оцениваете ситуацию. Какое наказание вы вынесли бы её участникам?

4. Группе «Ближних». Представьте себе, какие бы письма в этой ситуации могли написать мамы Кости, Зои, Маши? Прочитайте их.

5. Группе «Судей». Оцените совершенное действие, это проступок, злонамеренный поступок, шалость или преступление? Какие нарушения в

поведении подростков наблюдаются? Можно ли привлечь Костю, Машу, Зою к: а) юридической; б) моральной ответственности? Кого из них можно привлечь к ответственности за соучастие в преступлении? Какое наказание понесёт Костя?

Материал для сопровождения обсуждения ситуации.

Административные наказания.

Статья 7.27. Мелкое хищение УК.

Мелкое хищение чужого имущества путём кражи, мошенничества, присвоения или растраты при отсутствии признаков преступлений – влечёт наложения административного штрафа в размере до трёхкратной стоимости похищенного имущества, но не менее одного минимального размера оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 20.1. Мелкое хулиганство.

Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающее нецензурной бранью в общественных местах – влечёт наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Статья 20.20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах – влечёт наложение административного штрафа в размере от трёх до пяти минимальных размеров оплаты труда.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах – влечёт наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трёх до пяти минимальных размеров оплаты труда.

Юридическая ответственность.

Совершение преступления.

Подведение итогов: В процессе дискуссии акцентируется внимание учащихся на чувствах каждого участника конфликтной ситуации, что должно способствовать осознанию личной ценности прав и ответственности.

Я надеюсь, что вы никогда не окажетесь в полиции в качестве преступников. Тем не менее каждый из вас должен знать, какими правами может воспользоваться в случае задержания сотрудниками полиции.

Вопросы:

1. В случае задержания несовершеннолетнего работники полиции обязаны немедленно сообщить (родителям или лицам, их заменяющим).
2. При задержании, как правило, проводится личный досмотр. При этом кто-то должен присутствовать и что должно оформляться (понятое и протокол)
3. Закон запрещает допрашивать несовершеннолетних в какое время (ночное)

4. С момента задержания любой гражданин имеет право на защиту. Кто может обеспечить защиту (адвокат)

Педагог -психолог. Школьники должны знать не только о преступлениях, но и о ситуациях, которые делают подростков нарушителями закона или жертвами преступников. Я надеюсь, что сегодня вы получили повод задуматься над ответственностью перед законом и окружающими вас людьми.

Обратная связь: Продолжите одну из предложенных фраз:

- Я не знал, но сегодня узнал, что...
- Меня удивило, что...
- Я сделал вывод, что...
- Новым для меня было...

Приложение №7

Занятие тренинг «Моя уникальность»

Цель: создание позитивного образа «Я», познание и развитие «Я-концепции», формирование эмоционально-положительного отношения к жизни, обучение визуализации как способу изменения психологических и эмоциональных состояний, развитие перцепции и креативности.

Задачи:

- снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы;

- поддержание положительного эмоционального настроения
- Освоить приёмы релаксации через дыхание;
- Освоить приёмы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц;
- Освоить способы релаксации через зрительные образы.

1.Разогрев. Упражнение «Что делает меня уникальным, отличным от остальных?»

Инструкция: Выпишите свои заслуги, за что вы могли бы себя похвалить, что у вас получается делать лучше всего, за что вас часто хвалят.

2.Обучение приёмам релаксации в стрессовой ситуации.

Современный мир подвергает серьёзным испытанием психику человека. Повышенный темп, скорость, перегрузки пронизали все стороны бытия современного человека. А если к общей напряжённости прибавить ещё неизбежные для каждой отдельной судьбы потери близких людей, неприятности на работе, обманутые надежды и несбывшиеся ожидания, то становится очевидным высокая стрессогенность нашей жизни. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. За примерами далеко ходить не надо: вспомните, как у Вас хмурятся брови, сжимаются кулаки, напрягаются плечи, когда Вы оказываетесь в стрессовой ситуации. Хорошо расслабляться умеют только дети и животные (вспомните, как расслабляется маленький ребёнок во время сна - "будто без костей"; или как нежится на солнышке ваша кошка). А чем старше становятся люди, тем сложнее им расслабиться и отдохнуть в нашем вечно куда-то спешащем мире. Сегодня мы с вами поговорим о релаксации и о методах, способствующих покою и снятию напряжения.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усталости. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний обычно соответствующих покою, расслабления мышц.

3. Упражнения на расслабление (релаксацию), связанные с дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счёт 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперёд, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счёт 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

4. Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряжённость, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного

расслабления всех мышц не удаётся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряжённых частях тела.

Упражнение 1

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удаётся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью лёгкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

Упражнение "Поцелуй ладонями".

Выберите себе партнёра, с которым нравится работать.

Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки - это каналы, по которым течёт позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь ещё переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнёра в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в тёплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Релаксация "Храм тишины"

Необходимое время: 15–20 минут

Инструкция. Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдёте мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идёте, тем меньше вам встречается людей. Пройдя ещё немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжёлые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружёнными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы сейчас себя чувствуете?

5.Релаксация «Лесная прогулка»

Необходимое время: 20-30 минут.

Инструкция.

1. *Текст погружения в релаксационное состояние.* Займите удобную позу. При этом очень важно выпрямить позвоночник поскольку он имеет естественные изгибы. Кисти рук лежат свободно на коленях, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы. Настройтесь на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии по поводу того, каким окажется ваш опыт аутотренинга. Дайте ему состояться. Расслабьте мышцы лица. Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Глубоко и ровно дышите. Говорите себе: слово «вдох» – при вдохе, и «выдох» – при выдохе. Сопровождайте этими словами каждый вдох и выдох. Если вы обнаружите, что задумались о чем-то, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и снова начинайте говорить «вдох – выдох».

Сосредоточьте все своё внимание на дыхании. Чувствуйте как ваши легкие наполняет и покидает воздух (сосредоточение на дыхании 5 минут).

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет лёгкие и легко покидает их. Сердце бьётся чётко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности тёплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в тёплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую

кисть, расслабляет её и поднимается по руке вверх.. До локтя... Ещё выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновлённая кровь, даруя ей отдых... Дыхание ровное спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведённый выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создаёт ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул. Из челюстей... Губы становятся мягкими... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки сомкнуты и

неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Лёгкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Воздух несёт вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого доброго для вас места... Ваше дыхание ровное и спокойное.

А теперь пойдём дальше...

2.. Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его тёплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идёте медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Тёплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идёте дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окружённую могучими деревьями. В центре поляны

небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.

Вам пора возвращаться. Вы ещё придёте сюда, в этот лес-великан.

3. Текст выхода из релаксационного состояния.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущений силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью

чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак Два. Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Обсуждение.

Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).

С сегодняшнего дня мы каждое занятие будем заканчивать аутотренингом и вы ещё вернётесь к «мудрецу», продолжите с ним разговор.

Наверняка в следующий раз он вам расскажет намного больше, чем в вашу первую встречу.

Рефлексия.

Поделитесь своими мыслями и чувствами, связанными с ходом занятия.

1. Что вам наиболее понравилось из предложенных способов расслабления?
2. Что вы будете использовать в своей повседневной жизни?
3. Чему вы сегодня научились?

Приложение №8

Занятие с элементами тренинга «Стресс: как его преодолеть?»

Цель: профилактика школьной и социальной дезадаптации, экстремизма и терроризма, суицидального поведения и употребления ПАВ.

Задачи:

- актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков самыми стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования школьников на указанные ситуации;
- познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;
- обучить школьников приёмам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

Необходимые материалы: табличка с надписью «СТРЕСС», листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки.

Ход.

1. Организация пространства (2 минуты)

Участникам предлагается занять свои места за круглым столом, где каждый имеет возможность видеть всех.

2. Приветствие (15 минут)

Ведущий представляется, рассказывает немного о себе: Ф.И.О., профессия, интересы и увлечения, а затем предлагает участникам познакомиться.

Упражнение «Имя + качество» (10 минут)

Участники игры по порядку называют своё имя и одно качество, которое им нравится в себе, своё достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приёма «снежный ком», когда перед названием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесённые до него, а только затем своё имя и качество.

Упражнение «Приветствие инопланетян» (5 минут)

Затем участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего. После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

3. Введение в тему (15 минут)

Упражнение «Ассоциации к слову «СТРЕСС» (5 минут)

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?

- Как для вас выглядит «Стресс»?

Упражнение «Конфетки – бараночки»

(деление на две подгруппы) (2 минуты)

Участникам предлагается разделиться на две группы, по очереди рассчитываясь на «конфетки» и «бараночки» (по подобию как на первый и второй). В результате данного упражнения среди участников игры образуются две подгруппы для выполнения следующего задания.

Упражнение «Скульптура стресса» (8 минут)

Участникам образованных подгрупп предлагается занять в помещении место, отдалённое от другой подгруппы. Затем подростки обеих групп получают задание: с использованием всех участников своей подгруппы сделать одну скульптуру под названием «Стресс». На выполнение данного задания отводится 5-8 минут.

После сигнала ведущего об окончании задания, одной из подгрупп предлагается показать свою скульптуру, а участникам другой группы даётся задание: «Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете эту (сделанную другой подгруппой) скульптуру? Что вы

понимаете, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?

Далее подгруппы меняются местами: одна – демонстрирует «скульптуру», а другая представляет себя в музее и обсуждает увиденное.

4. Основная часть (30 минут)

Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?» (3 минуты)

Далее ведущий предлагает участникам подгрупп занять места рядом друг с другом и организовывает обсуждение по следующим вопросам:

- Что такое стресс?
- Какие эмоции и чувства за ним стоят?
- Откуда он берется? Почему появляется?
- Ваше отношение к стрессу?
- Стрессовые ситуации – это какие?
- Какие ситуации для вас стрессовые?

Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что...» (5 минут)

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том

числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

В завершении задания представители каждой подгруппы представляют одну из точек зрения на стресс, подробно объясняя свои высказывания.

Затем участникам предлагается занять свои места за столами для выполнения следующего задания.

Упражнение «Ладонка моего стресса» (7 минут.)

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своём листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони своё имя. *Задание:* «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу» (5 минут)

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. *Следующее задание:* «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ

на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом»
(10 минут)

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают такие приёмы преодоления стресса как:

нормализация дыхания – приём антистрессового дыхания «4-4-6»,
дыхание животом, приём «Пушинка на носу»,

мышечные техники – приём «кулак – нога»,

визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом»,
упражнение «вверх по радуге»,

рационализация – приём «предметы в аудитории»,

словесные действия - аутогенная тренировка, письмо обидчику,
позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (приём «а-у-о-ы-и-е»),

плач и смех как способы снижения напряжения,

прогулка на природе,

посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку,

покинуть помещение.

По мере знакомства подростков с различными приёмами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

5. Завершение (15 – 20 минут)

Упражнение «Мой способ» (4 минуты)

Детям предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую они смогут использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

Обсуждение: подросток называет придуманную им фразу и ситуации, в которых она может быть использована.

Упражнение «Громкость телевизора» (1 минута)

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».

Упражнение «Путаница» (10-15 минут)

Это упражнение используется в конце игры для её завершения и подведения позитивной и запоминающейся черты. Также в нем участники активно взаимодействуют друг с другом, что позволяет развивать сплочение классного коллектива. Описание: все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

Обсуждение: «Всем вместе часто легче справляться со стрессовой ситуацией, чем по одиночке!».

Рефлексия (5 минут)

Обсуждение участниками игры:

- Что я чувствую?
- Что я думаю?
- Что хочу сделать?