

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И  
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение  
социального обслуживания

«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Черемхово»

Обсуждена и утверждена педагогическим коллективом  
ОГКУСО «ЦПД г. Черемхово»  
«15» сентября 2023г.

Утверждаю  
Директор ОГКУСО «ЦПД г. Черемхово»

«15» сентября 2023г.



**Программа**

**«Профилактика деструктивного поведения подростков»**

**Адресат программы:** дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из семей, находящихся в социально-опасном положении и трудной жизненной ситуации

**Сроки реализации:** 2023 г.- 2024 г.

**Разработчики программы:**

Костенюк Елена Анатольевна, педагог-психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям.

Киселева Александра Валерьевна, педагог-психолог отделения социальной диагностики и социальной реабилитации для детей с ОВЗ

Черемхово 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

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

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

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

В создавшейся ситуации наиболее актуальными и социально значимыми задачами становится не только сдерживание роста подростковой девиации, но и повышение эффективности превентивных и отдалённых технологий выявления и профилактики деструктивных форм поведения у подростков. Вызывает оправданный интерес выявление особенностей подростковой девиантности, обусловленной микросоциальным окружением, семьёй, личностными, социально-групповыми, психологическими и иными характеристиками.

Возникает потребность в формировании нового педагогического дискурса, отражающего основные особенности и тенденции, причины и факторы подростковой девиации, стратегию профилактической работы в современном трансформирующемся обществе.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана:

- на несовершеннолетних в возрасте 12-17 лет из числа воспитанников учреждения;
- на несовершеннолетних в возрасте 12-17 лет из семей, находящихся в социально-опасном положении или трудной жизненной ситуации, состоящих на социальном сопровождении в учреждении;
- на родителей их числа семей, находящихся в социально-опасном

положении или трудной жизненной ситуации, состоящих на социальном сопровождении в учреждении;

- на педагогов учреждения.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** Профилактика деструктивных форм поведения среди несовершеннолетних.

### **Задачи:**

1. Выявление несовершеннолетних с признаками деструктивного поведения.

2. Создание психологически безопасной среды, содействующей сохранению и укреплению психологического и психического здоровья несовершеннолетних.

3. Расширение знаний несовершеннолетних о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции, помощь им в овладении навыками конструктивного общения.

4. Организация взаимодействия межведомственных структур по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних.

5. Формирование у несовершеннолетних потребности в профессиональном самоопределении.

6. Обеспечение комплексной социально-психолого-педагогической помощи несовершеннолетним, семьям, находящимся в социально-опасном положении, трудной жизненной ситуации, с признаками деструктивного поведения.

7. Обеспечение психолого-просветительской работы с родителями и педагогами, разработка методических рекомендаций по профилактике деструктивного поведения среди несовершеннолетних.

## **1.3.Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 28 часов, из них 23 часа на работу с несовершеннолетними и 5 часов на работу с родителями и педагогами.

## **1.4. Форма проведения занятий:**

- очная (сочетание аудиторных и выездных занятий, консультаций и тд.);

- занятия проводятся 2 раза в месяц.

## **1.5.Планируемые результаты**

1. Снижение количественно-качественных показателей деструктивного поведения несовершеннолетних из числа воспитанников учреждения, и несовершеннолетних из семей, находящихся в социально-опасном положении или трудной жизненной ситуации.

2. Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения у несовершеннолетних.

3. Повышение правовой культуры несовершеннолетних.

4. Формирование здорового образа жизни у несовершеннолетних, выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды.

5. Активизация профессионального самоопределения у несовершеннолетних, анализ своих возможностей, склонностей и интересов.

6. Гармонизация детско-родительских отношений в семьях, находящихся в социально-опасном положении или трудной жизненной ситуации.

7. Повышение педагогической культуры родителей и педагогов в вопросах деструктивного поведения несовершеннолетних.

### 1.6. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Диагностический блок</b>				
1.1	Первичная диагностика несовершеннолетних	1 час	-	1 час	Результаты диагностического обследования
1.2	Итоговая диагностика несовершеннолетних	1 час	-	1 час	Результаты диагностического обследования
2	<b>Работа с несовершеннолетними</b>				
2.1.	Тема 1. Проведение часов общения, диспутов, тренингов, профилактических бесед, информационных лекций по профилактике деструктивного поведения	6 часов	3 часа	3 часа	Собеседование. Рассуждение Самоанализ  Педагогическое наблюдение
2.2.	Тема 2. Совместные мероприятия с инспекторами ОДН КДН и ЗП по вопросам взаимодействия в профилактике негативных проявлений в подростковой среде	1 час 30 мин	1 час 30 мин	-	Собеседование. Рассуждение Самоанализ
2.3	Тема 3. Организация и проведение конкурсов, рисунков, буклетов, направленных на формирование ЗОЖ	1 час 30 мин	30 мин	1 час	Творческая работа Самоанализ
2.4	Тема 4 Профорientационная	6 часов	2 часа	4 часа	Анализ деятельности и

	работа				общения.
2.5	Тема 5. Коррекционные занятия с элементами тренинговых упражнений по формированию нравственных ценностей, по развитию навыков компетентного поведения, противостояния групповому давлению и толерантности, формированию этических норм поведения, по развитию коммуникативных способностей подростков.	6 часов	-	6 часов	Анализ деятельности и общения.
3	<b>Профилактическая и просветительская работа с педагогами</b>				
3.1	Тема 1. Выступление педагога-психолога на методических часах, педагогических советах по темам особенностей подросткового возраста	3 часа	3 часа	-	Рассуждение
4	<b>Профилактическая и просветительская работа с семьями СОП и ТЖС</b>				
4.1	Тема 1. Беседы с целью просвещения	2 часа	2 часа	-	Рассуждение
4.2	Тема 2. Составление буклетов по профилактике правонарушения и отклоняющегося поведения несовершеннолетних.	-	-	-	
	<b>ИТОГО</b>	28	12	16	

## Содержание

### 1. Диагностический блок

Включает в себя проведение диагностических мероприятий с несовершеннолетними направленными на выявление степени выраженности дезадаптации и уровня тревожности у подростков.

Список диагностического инструментария представлен в разделе 1.7. «Формы аттестации и оценочные материалы» и носит рекомендательный характер.

## **2. Работа с несовершеннолетними включает в себя:**

*Тема 1. Проведение часов общения, диспутов, тренингов, профилактических бесед, информационных лекций по профилактике деструктивного поведения:*

- «Твои права и обязанности»
- «Ответственность несовершеннолетних за свои поступки»
- «Я в ответе за свои поступки»
- «Учимся разрешать конфликты»
- «В чем смысл жизни»
- «Как воспитывать в себе волю»
- «Сквернословие и здоровье»
- «Уголовная ответственность несовершеннолетних»
- «Агрессия и стресс»
- «Закон и ответственность»
- «Честь и Закон»
- «Международные документы о правах ребенка»

*Тема 2. Совместные мероприятия с инспекторами ОДН КДН и ЗП по вопросам взаимодействия в профилактике негативных проявлений в подростковой среде:*

- «День Правовых Знаний»
- Акция «Молодое поколение – за безопасность дорожного движения!»
- Беседы: «Уголовная и административная ответственность. Ее виды»; «Осторожно, наркотики».

*Тема 3. Организация и проведение конкурсов, рисунков, буклетов, направленных на формирование ЗОЖ:*

- «Я выбираю жизнь!»
- «Умей сказать НЕТ!»
- «Мир без вредных привычек!»

*Тема 4. Профориентационная работа:*

- проведение индивидуальных консультаций, направленных на профессиональное самоопределение воспитанников, несовершеннолетних, находящихся в СОП и ТЖС;
- проведение экскурсий на предприятия и в профессиональные учебные заведения;
- проведение мероприятий профориентационной направленности.

*Тема 5. Коррекционные занятия с элементами тренинговых упражнений по формированию нравственных ценностей, по развитию навыков компетентного поведения, противостояния групповому давлению и толерантности, формированию этических норм поведения, по развитию коммуникативных способностей подростков.*

**3. Профилактическая и просветительская работа с педагогами включает:**

*Тема 1. Выступление педагога-психолога на методических часах, педагогических советах по темам:*

- «Возрастные особенности подросткового периода»
- «Причины агрессивного поведения подростков»
- «Как работать с агрессивными детьми»

**4. Профилактическая и просветительская работа с семьями СОП и ТЖС включает:**

*Тема 1. Беседы с целью просвещения по профилактике деструктивного поведения*

- «Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения»
- «Безопасность детей в сети-Интернет»
- «Детская агрессивность и ее причины»
- «Особенности подросткового возраста»

*Тема 2. Составление буклетов по профилактике правонарушения и отклоняющегося поведения несовершеннолетних.*

### **1.7. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **Первичная диагностика:**

Цель: выявление степени выраженности дезадаптации и уровня тревожности у несовершеннолетних.

Диагностические методики, используемые в работе:

1. Леус Э.В. Тест «Склонность к девиантному поведению» (СДП)
2. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

**Итоговая диагностика:** Цель: Определение результативности проведенной работы и наличие изменений дезадаптации и уровня тревожности у несовершеннолетних.

Диагностические методики, используемые в работе:

1. Леус Э.В. Тест «Склонность к девиантному поведению» (СДП)
2. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Методические материалы**

#### **Работа с детьми**

**Методы и техники работы, используемые в программе:**

Анкетирование, беседы, упражнения, экскурсии, игры, лекции, консультации, тренинги, групповая дискуссия, проведение круглых столов.

**Психолого-педагогическое сопровождения** - технология психолого-педагогического сопровождения включает в себя поддержку личности и ее ориентирование в трудных, проблемных ситуациях, а также сопровождение

естественного развития индивидуально-личностного потенциала. (по Р.В. Овчаровой).

### **Техника «Активное слушание»**

Под активным слушанием понимается способ сосредоточенного внимательного слушания, почти без речевых реакций, особенно без таких, которые дают оценку сказанному. Это могут быть простейшие фразы: «Да?», «Это интересно...», «Понимаю...», «Можно ли поподробнее?»

Невербальными средствами могут быть кивок или наклон головы, приближения к собеседнику и другие проявления поддержки и желания слушать дальше.

Важны:

- высота тона, тембр голоса (низкий, спокойный, неторопливый);
- поворот тела к говорящему, открытая поза, контакт глаз;
- громкость речи;
- длительность, частота пауз;
- скорость говорения;
- наличие и характер жестов;
- интонация;
- внешний вид;
- наличие повторений и пр.

Активное слушание позволяет решить важнейшую из проблем – проблему доверия, ибо доверие возникает тогда, когда собеседник чувствует искренний интерес к нему, как к человеку. Оно способно дать собеседнику ощущение сопереживания, уловить эмоциональную окраску и почувствовать значение его проблем.

### **Перефразирование (эхо-техника)**

Это повторение высказанных партнером мыслей и чувств, например: «Если я Вас правильно понял, вы говорите, что...», «Так Вы сказали, что...».

Главная цель перефразирования – уточнение информации. Для этого выбираются наиболее существенные моменты сообщения. При «возврате» реплики не стоит что-либо добавлять «от себя», но в тоже время фраза не должна быть буквальным повторением слов собеседника.

Эта техника обычно применяется тогда, когда речь собеседника нам кажется понятной. Часто «понятность» оказывается иллюзией, и истинного понимания не происходит. Перефразирование снимает эту проблему. Если человек говорит: «Вы поняли правильно, НО...», значит, это самое «НО» недопонято или искажена его информация; тогда задается уточняющий вопрос типа: «А как тогда было?» Кроме того, эхо-техника обладает благоприятным эмоциональным воздействием, поскольку собеседник видит, что его слушают.

### **Техника «Резюмирование»**

Воспроизведение ряда высказываний партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулируя самое существенное в них: «Как я понял, Вашими основными проблемами являются...», «Итак, Вы хотели бы...».

Резюмирование помогает, когда обсуждение затянулось, идет по кругу или зашло в тупик.



Вводные фразы при перефразировании:

- «Если я Вас правильно понял...»;
- «Правильно ли я Вас понял...»;
- «Если я не ошибаюсь...»;
- «Иначе говоря...»;
- «Выражаясь по-другому...»;
- «Как я понимаю...»;
- «По Вашему мнению...»;
- «Вы предлагаете...»;
- «Вы подразумеваете...».

### **Техника «Сообщение о восприятии чувств»**

Собеседник сообщает партнеру, как он воспринимает его эмоциональное состояние на данный момент: *«Мне кажется, Вас это очень огорчает», «Вас что-то смущает в моем предложении?», «У Вас счастливый вид».*

Если собеседник возбужден, взволнован, то стоит применять следующие высказывания: *«Вас что-нибудь беспокоит?», «Вы чем-то встревожены?»*

Важно не утверждать, что собеседник испытывает чувства, а говорить о своих впечатлениях, предположениях.

При этом важно избегать оценочных суждений: *«Плохо, неправильно, что Вы чувствуете то-то и то-то».* Каждый имеет право на свои чувства и нельзя называть их неправильными. Тем более, когда человек раскрыл их перед вами. У человека такие чувства, какие есть и нельзя их опровергать.

Разговор о чувствах помогает избежать «расследования» всех тонкостей произошедшего и поиска виноватого. В абсолютном большинстве случаев каждая сторона будет описывать событие по-своему, и разобраться в этом будет крайне затруднительно. Но если переводить разговор в плоскость чувств и последствий, то предмет разногласий исчезает. Ведь если человек говорит, что он чувствует боль и обиду, то с этим нечего спорить. Зато появляется предмет конфликта, с которым можно начинать работу. Раз у жертвы есть некая боль и нарушитель признает ее существование, то теперь он может совершить некие действия, чтобы сгладить или совсем убрать ее.

**Работа с родителями** в форме очного психологического консультирования предполагает развитие воспитательных умений и навыков, формирование адекватной родительской самооценки, обучение приемам саморегуляции и совладающего поведения.

## 2.2. Перечень использованной литературы

### Основная литература:

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

### Дополнительная литература:

1. <http://ipk.68edu.ru/docs/bezopasnostdeti/klasnyye-ruk-deti.pdf>
2. [http://www.narkotiki.ru/5\\_1312.htm](http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm)
3. <http://tehnoclimate.ru/diagnostika-i-korrekcija-faktorov/>
4. [http://psycheya.ru/lib/nark\\_sem/nark\\_sem\\_23.htm](http://psycheya.ru/lib/nark_sem/nark_sem_23.htm)

### Глоссарий

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

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

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

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

**Суицидальное поведение** – осознанное, намеренное лишение себя жизни.

**Экстремистское поведение** – приверженность крайним взглядам, методам действий.

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

Используемые методики

Леус Э.В. Тест «Склонность к девиантному поведению» (СДП)

**Цель:** измерение оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения.

ТЕСТ СДП

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			

25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всемогущим.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть			

	дверью, покричать, поругаться или подражаться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

### Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

**Цель:** определение ситуативной тревожности и личностной тревожности.

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

#### Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверш енно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

№	Суждение	Никог да	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Занятие «Твои права и обязанности»

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

Нормы	Общее	Различия
Правовые		
Моральные		

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

3. Объясни выражение: «Нет прав без обязанностей»

4. Знаешь ты свои права?

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

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

2. Что значат выражения:

- Я имею право...
- Какое ты имеешь право?

3. Источники прав человека. 10 заповедей (Библия), которые должен соблюдать человек. Как это объяснить?

4. Каковы отличия права от морали? (Запишите в тетрадку)

а) Мораль – не писанные правила в виде поручений, притч, добровольно взятых на себя обязанностей.

б) Нормы права формируются как законы, указы, судебники, решения, договоры и др. в письменном виде.

в) Право может регулировать только поступки людей, их действия, но не может вмешиваться в мир мыслей и чувств. Человека нельзя привлечь к юридической ответственности за низменные чувства и грязные мысли, мораль однозначно осуждает и то, и другое.

г) Использование норм права обеспечивается различными принудительными мерами либо со стороны государства, либо в соответствии с законом – со стороны потерпевшего.

5. В сказке А. С. Пушкина о рыбаке и рыбке хорошо прослеживается, как вёл себя старик, с точки зрения права и морали, и как вела себя соответственно старуха.



Старик: «Бог с тобой золотая рыбка. Твоего мне откупа не надо. Ступай себе в сине море, гуляй там себе на просторе».

Старуха: «Дурачина ты, простофиля! Не умел взять ты выкупа с рыбки. Хоть бы взял ты с нее корыто, наше-то совсем развалилось».

Результаты: «Опять пред ним землянка. На пороге сидит старуха, а перед нею разбитое корыто».

6. Соответствуют ли события поговоркам: Богатство полюбится и ум расступится. Деньги, что камень: тяжело на душу ложатся. Кто чужого желает, свое утратит.

Лишнее пожелаешь, последнее потеряешь.

7. Статья 43 Конституции РФ (о твоём праве):

а) каждый имеет право на образование.

б) гарантированы общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего образования в государственных или муниципальных учреждениях и на предприятиях.

### **Тренинг «Агрессия и стресс»**

**Цель:** предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков.

**Задачи:**

- формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих.

- обучение способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

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

#### **Ход занятия.**

##### **I часть. Погружение в тему.**

Участники сидят в полукруге.

#### **Психолог:**

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

**Агрессивность именно потому и возникает, что люди теряют ощущение жизни как таковой, утрачивают связь с простейшими ценностями жизни (Генрих Бёлль)**

- Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь?

Объявление темы занятия: «Защита от агрессии и стресса».

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

- Правильно, сегодня мы поговорим об агрессии, попробуем разобраться в

этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения, познакомимся со способами защиты от агрессии.

### **Что же такое агрессия?**

Обсуждение:

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

**II часть.** Основное содержание занятия.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

**физическая агрессия** - использование физической силы против другого лица;

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

**косвенная** – агрессия ни на кого не направленная;

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

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

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

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

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

- Какие причины провоцируют вашу агрессивность?

- Каковы на ваш взгляд последствия агрессивного поведения?

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

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

Ваша реакция:

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

Если вы выбрали вариант 1 или 2, вы, несомненно, человек агрессивный. Вариант 3 показывает полное отсутствие в вас агрессии.

Вариант 4 говорит о том, что агрессию вы направляете, прежде всего, против себя, часто действуя в тяжелых для вас ситуациях по принципу «чем хуже, тем лучше».

**Психолог:** Но мы с вами не объяснили главного: а откуда берется агрессия?

(Высказывают свои версии)

**Психолог:** Вспоминаем определение: агрессия - это действие, поведение, словом или делом.

Вопрос: сопровождается ли оно чувствами, эмоциями, или человек абсолютно спокоен в этот момент?

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

- Радость

- Страх

- Печаль

- Гнев

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

Когда страх - тогда ложь;

Когда гнев - тогда агрессия;

Когда печаль - тогда депрессия.

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

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

Обратите внимание, что это очень важный момент и вывод!

**(Психолог просит подростков повторить этот вывод, и корректирует ответы)**

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

**(Учащиеся высказываются)**

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

**(Учащиеся высказываются)**

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

Вообще, существует **три типа поведения:**

1. **Уверенное** - это спокойствие, понимание, что и для чего я делаю, владение собой, мысли ясные, контроль, невозмутимость.

2. **Неуверенное** - тревожность, забитость, сомнения, несмелость, незаметность. Тихий, мямлит, уходит от ответственности.

3. **Агрессивное** - про него мы уже всё выяснили.

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

проявляет избыточную агрессию.

- Чтобы продолжить разговор дальше послушайте притчу.

### **ПРИТЧА « БЕЗВРЕДНАЯ ЗМЕЯ».**

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

- Какой можно сделать вывод?

#### **Психолог:**

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

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

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

Правила «Я запрещаю себя обижать!», которые помогут вам не стать объектом агрессии:

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

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

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

Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как необузданное

чудовище, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, представьте свечу, в пламени которой сгорает все плохое. Прислушайтесь к шуму воды, открыв кран, представьте, как вода смывает всю злость и агрессию, очищая вашу душу. Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы.

### **Психотерапевтическое задание Упражнение «Объект агрессии».**

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

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

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

Поделитесь с ребятами своими ощущениями. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

(Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека).

- Вы когда-нибудь пробовали рисовать агрессию?

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

Рисование (музыка).

- Что чувствовали, когда рисовали? Раскройте свои ощущения.

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

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

***Не драматизируйте.***

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

***«Вернитесь в хорошее».***

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

### ***Активные физические упражнения.***

Физические упражнения помогут отвлечься и быстро выведут из состояния расстройств;

### ***Наведите порядок.***

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

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

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

Свои ответы вы поместите на «Дерево добра». Если готовы отказаться от агрессивного поведения - прикрепите на крону дерева яблоки, если понимаете, что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться – прикрепите цветы (из них обязательно вырастут яблоки), если считаете, что агрессия необходима, и от нее не надо избавляться – прикрепите листья.

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

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

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

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

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

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

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

### **III часть. Заключение.**

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

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

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

### **Рефлексия.**

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

## **Тренинговое занятие «В чём смысл жизни»**

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

**Понятия для усвоения:** смысл жизни, активная жизненная позиция.

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

Время - 90 минут

ЭПИГРАФ:

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

*А.Хухлаева*

### **ХОД**

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

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

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

**Цель:** активизация внимания участников, создание позитивного настроения.

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

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

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

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

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

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

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

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

свои листочки, комментируя собственные цели.

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

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

Инструкция

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

Время выполнения: 2-3 мин.

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

Остановимся на каждом элементе отдельно.

**Ключ к тесту:**

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

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

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

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

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

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

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

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



## **6. Упражнение «Путь» - 25 минут.**

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

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

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

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

**Цель:** участники размышляют о своих ценностях.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Материалы:** рабочий лист.

### **Инструкция:**

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

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

(Участники заполняют свои рабочие листы)

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

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

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

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

## **9. Ритуал прощания. Упражнение "Поделись эмоцией".**

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

### **Рабочий лист**

Если бы я был (а) Творцом...

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

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

- принимал, что \_\_\_\_\_
- признавал, что \_\_\_\_\_

- уважал \_\_\_\_\_
- сохранил \_\_\_\_\_
- забыл, что \_\_\_\_\_
- изменил следующее \_\_\_\_\_
- заменил следующее \_\_\_\_\_
- запретил следующее \_\_\_\_\_
- планировал, что \_\_\_\_\_
- исключал, что \_\_\_\_\_
- помнил, что \_\_\_\_\_
- дорожил \_\_\_\_\_
- защищал \_\_\_\_\_
- начал с того, что \_\_\_\_\_

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