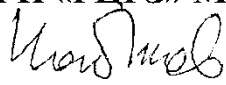


**Министерство здравоохранения и социального развития
Республики Казахстан
РГКП «Республиканский научно-практический центр
медико-социальных проблем наркомании»
РГКП «Костанайский государственный
университет им. А. Байтурсынова»**

«Согласовано»

**Директор Департамента
развития медицинской
науки и образования
РГП «РЦРЗ» МЗиСР РК**


В. Койков
«11» декабря 2014 г.

«Утверждаю»

**Директор Департамента науки
и человеческих ресурсов
Министерства здравоохранения
и социального развития
Республики Казахстан**


А. Сыздыкова
«11» декабря 2014 г.

**Проведение психокоррекционной работы
среди учащихся 12-13 лет общеобразовательных школ
с рисками вовлечения в социальные эпидемии**

Методические рекомендации

Павлодар – 2015

Бикетова Л.А., Искакова И.Р.

Проведение психокоррекционной работы среди учащихся 12-13 лет общеобразовательных школ с рисками вовлечения в социальные эпидемии: Методические рекомендации. – Павлодар, 2015. – 59 с.

В методических рекомендациях рассматриваются различные виды химических и нехимических зависимостей с акцентом на основную категорию вовлекаемых лиц – детей и подростков. Приводятся сведения о распространённости данных видов аддиктивного поведения среди детей и молодёжи Республики Казахстан. Рассматриваются механизмы вовлечения в зависимое поведение. Основное внимание уделяется инновационным технологиям диагностической и психокоррекционной работы среди учащихся 12-13 лет общеобразовательных школ, имеющих риски вовлечения в социальные эпидемии (химические и нехимические зависимости).

Методические рекомендации предназначены для школьных психологов, студентов психологических факультетов, магистрантов, практических психологов, социальных педагогов.

Рецензенты:

Доктор медицинских наук Россинский Ю.А.

Доктор медицинских наук Имангазинов С.Б.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании Учёного совета Республиканского научно-практического центра медико-социальных проблем наркомании (председатель учёного совета – А.А. Кусаинов, протокол № 281 от «24» октября 2013 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

Глоссарий

Введение

Часть I.

Распространение рисков вовлечения в химические и нехимические зависимости среди детей и молодёжи Республики Казахстан

Часть II.

Теоретические основы создания программ профилактики

Часть III.

Пример внедрения программ профилактики в городских общеобразовательных школах города Костаная

Часть IV.

Психологические особенности возраста

Часть V.

Организация профилактической работы в школе

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

Приложение 1. Примеры упражнений на развитие психологических и социальных факторов в возрастной группе 12-13 лет

Приложение 2. Примерная психокоррекционная программа для детей 12-13 лет

Приложение 3. Анкета для родителей

Приложение 4. Анкета для классных руководителей

Глоссарий

UNODC – United Nations Office on Drugs and Crime – подразделение ООН, занимающееся борьбой с незаконным оборотом наркотиков, оружия, организованной преступностью, торговлей людьми и международным терроризмом.

Адаптация – процесс приспособления к требованиям окружающей среды.

Аддиктивное поведение – один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путём искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Адекватная самооценка – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих.

Ведущая деятельность – деятельность, которая на данном этапе оказывает наибольшее влияние на развитие психики; было введено Леонтьевым.

Группа риска – совокупность детей, объединённых общими признаками, способствующими развитию ненормативного поведения, в частности, ведущего к злоупотреблению ПАВ. К ним относятся: дети из неблагополучных семей; нравственно незрелые и акцентуированные личности; наследственно отягощённые психическими заболеваниями, в том числе алкоголизмом или наркоманией; с заметным девиантным поведением (делинквентное, аддиктивное, психопатическое, патохарактерологическое, а также на базе гипо- и гиперспособностей).

Девияция – отклонение от нормы.

Дезадаптация – состояние сниженной способности (нежелание, неумение) принимать и выполнять требования среды как личностно-значимые, а также реализовывать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.

Деликвентное поведение – антиобщественное противоправное поведение индивида, воплощенное в его проступках (действиях или бездействии), наносящих вред, как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

Жизненный навык – способность к адаптации и практике положительного поведения, что позволяет людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни.

Зависимость – стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

Новообразования – те качественные особенности психики, которые впервые появляются в данный возрастной период.

Психоактивные вещества (ПАВ) – любое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функцио-

нирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

Психологическое здоровье – способность человека адекватно усваивать, перерабатывать и генерировать новую информацию, позволяющую гибко выстраивать конструктивные жизненные сценарии и успешно реализовывать их в быстроменяющейся, агрессивной среде.

Профилактика – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения заболеваний, на охрану и укрепление здоровья и нормативного психического и физического развития населения.

Профилактика универсальная – стратегия, направленная на всё население, которое имеет общий риск злоупотребления психоактивными веществами.

Профилактика избирательная – программы, направленные на целые подгруппы людей у которых риск более высок, чем у других. Индивидуальные факторы риска не оцениваются. Чаще всего проводятся в школах и организациях по месту жительства.

Профилактика по показаниям – стратегии, направленные на конкретных людей, подвергающихся повышенному риску (например, сосредоточены на людях, которые уже употребляют ПАВ).

Рефлексия – размышление о своём внутреннем состоянии, самоанализ.

Социализация личности – процесс и результат усвоения и активного воспроизведения личностью социального опыта, осуществляемый в деятельности и общении.

Социальная ситуация развития – это своеобразное сочетание того, что сформировалось в психике ребёнка и тех отношений, которые устанавливаются у ребёнка с социальной средой.

Социальная установка – устойчивая система взглядов и представлений, подготавливающая индивида к определённым действиям, которая может быть выражена в форме отрефлексированных суждений. Синоним – аттитюд.

Факторы риска употребления ПАВ – обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.

Целевая аудитория – группа людей, объединённых общими признаками или ради какой-либо цели или задачи.

Введение

В последние годы пристальное внимание мировой общественности привлекают такие масштабные социальные явления, как процессы вовлечения населения в химическую зависимость (алкоголизм, наркомания, токсикомания), психологическую зависимость (тоталитарные секты, экстремистские, криминальные организации, компьютерная, игровая и др.). Актуальными проблемами стали такие способы давления на общество, как террористические угрозы и атаки, практикуемые экстремистами, криминальными организациями, некоторыми деструктивными сектами.

Определение «социальные» демонстрирует качественное отличие рассматриваемого эпидемического процесса от биологических эпидемий, а также взаимозависимость данного феномена, в первую очередь, с цивилизационными издержками развития. Термин «эпидемии» используется, в данном случае, в полном соответствии с его истинным значением, буквально – над всеми людьми: имеющее отношение ко всем людям [24].

Последовательно страна перенесла сначала массовое увлечение алкоголем, унесшее тысячи жизней. Затем молодое поколение казахстанцев было вовлечено в наркотическую зависимость. Эти глобальные социальные явления страна не готова решить и в наши дни.

Вступление Казахстана на новый экономический путь развития и полная открытость внедрению новых технологий привели к изменению не только условий жизни населения, но и структуры имеющихся психических заболеваний, к появлению и распространению ранее крайне редко встречавшихся в нашей стране расстройств психики.

В последние годы всё отчетливее становится виден гребень новой надвигающейся эпидемической волны под названием гэмблинг (общеупотребляемые синонимы данного термина – игромания, игровая зависимость, патологический гэмблинг, лудомания). Исторически проблема игровой зависимости очень старая, и страсть к азартным играм всегда в той или иной степени встречалась в обществе. Но массовый характер игромания приняла только в конце XX и в начале XXI веков. Остро стоит вопрос развития игровой аддикции среди молодого поколения [6].

Остро стоит сегодня вопрос компьютерной зависимости. Возникновение этой проблемы напрямую связано с массовой компьютеризацией большинства сфер нашей жизни. У таких людей с компьютерной зависимостью стирается грань между реальной и виртуальной жизнью, причём последняя становится более значимой, чем реальная. Компьютерной зависимости наиболее подвержены подростки и молодые люди мужского пола. По данным S. Fisher, в развитых странах число школьников с компьютерной аддикцией составляет 6% [56].

Точных данных о количестве лиц, вовлекаемых в деятельность деструктивных культов и сект, на текущий момент нет. Однако многие исследователи считают, что речь идёт о нескольких десятках миллионов (от 10 до 40

млн. чел.) жителей планеты, то есть около 0,1-0,4% населения. В «Кратком антисектантском справочнике» перечислены более 100 организаций с признаками деструктивных тоталитарных сект, действующих на территории постсоветских республик. Многие из них маскируются под общественные организации, оказывающие помощь социально уязвимым группам населения [25].

Данных о количестве населения, вовлечённого в деятельность экстремистских организаций, на сегодняшний день не существует. Такого рода статистику получить крайне сложно. О масштабах распространения экстремизма можно судить по данным о беспрецедентных темпах прироста террористических актов в мире: за последние 30 лет было совершено более 10 тысяч террористических актов, только широко известных и нашедших отражение в СМИ [26].

Очевидные негативные последствия сверхбыстрого распространения социальных эпидемий воспринимаются как серьёзная угроза психическому здоровью населения.

Для создания эффективных программ профилактики химических и нехимических аддикций среди населения первоочередной задачей является определение факторов риска и факторов защиты вовлечения в зависимость (биологическую, психологическую, социальную и духовную).

Алтынбековым С.А., Катковым А.Л. описаны медицинские аспекты противодействия наркозависимости в Республике Казахстан в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики [3].

Многие исследователи делают акцент на психологический фактор в изучении механизмов формирования аддиктивного поведения, что способствует разработке адекватных диагностических и консультативно-психологических подходов в комплексной профилактике [4, 8, 16, 34, 43].

Настоящие методические рекомендации являются результатом многолетней работы, направленной на изучение механизмов возникновения и развития различных форм аддиктивного поведения.

Методические рекомендации состоят из пяти частей, связанных между собой. В первой части мы знакомим читателя с распространением различных форм аддиктивного поведения в мире и в нашей стране.

Во второй части описаны теоретические основы создания программ диагностических и психокоррекционных программ среди школьников.

В третьей части мы подводим итоги внедрения технологий диагностической и психокоррекционной работы с рисками вовлечения в химическую и нехимическую зависимости среди учащихся в возрасте 12-13 лет.

В четвёртой части авторы рассматривают особенности возраста как фактора риска и фактора защиты вовлечения в орбиту зависимостей (как химических, так и психологических).

В пятой части, на основании материала из четырёх предыдущих частей, содержатся рекомендации по организации первичной профилактики в школе. Читатель найдёт здесь замечания и предложения по разработке и ор-

ганизации профилактических программ селективной (от англ. selective prevention intervention) профилактики для школьников данной возрастной группы (12-13 лет).

Кроме того, в приложении находятся материалы для практической работы, схемы занятий для разновозрастных групп, примеры упражнений для формирования и развития свойств психологического здоровья, а также анкеты для родителей и классных руководителей, позволяющие оценить изменения в состоянии ребёнка.

Часть I.

Распространение рисков вовлечения в химические и нехимические зависимости среди детей и молодёжи Республики Казахстан

Поскольку мониторинг распространения химических аддикций в стране проводился давно, а исследование рисков распространения нехимических форм зависимостей не проводилось вовсе, Республиканским научно-практическим центром медико-социальных проблем (РНПЦ МСПН, г. Павлодар) было проведено широкомасштабное исследование рисков вовлечения в химические и нехимические аддикции среди учащейся молодёжи (16-21 год).

В отношении потребления табака в течение жизни: 34,7% респондентов в возрасте 16-21 года указали, что когда-либо потребляли какие-либо табачные изделия. Текущее потребление табака отметили 19% учащихся, около 30% из них указали, что потребляли менее одной сигареты в день в течение последнего месяца. Более половины респондентов, кто когда-либо употреблял табак, впервые попробовали табачные изделия, не достигнув возраста 16 лет.

На потребление алкоголя в течение жизни указали 52,3% респондентов. Среди учащихся в возрасте 16 лет этот показатель составил 44,3%. Большинство респондентов начали потреблять алкоголь в возрасте 16 лет и старше. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что инициация потребления крепких напитков, в основном, происходит в период от 16 лет и старше. В отношении менее крепких напитков (пиво, шампанское, вино и т.д.) около половины учащихся ответили, что начали их потребление до 16 лет. Текущее потребление алкоголя отметили 26,6% респондентов, из которых 1,5% указали, что потребляли какие-либо алкогольные напитки ежедневно в течение последних 30 дней. Среди учащихся в возрасте 16 лет показатель потребления алкоголя в последнем месяце составляет 15,7%. В возрасте 16 лет на потребление алкоголя свыше стандартных доз указали 10,5% респондентов. Из наиболее потребляемых алкогольных напитков среди подростков и молодёжи можно выделить пиво, газированные напитки, содержащие алкоголь, и шампанское.

В результате употребления алкоголя с такими последствиями, как драка сталкивались 8,7% респондентов, травмы или несчастные случаи отметили 5,4% респондентов, на серьёзные проблемы с родителями – 7,4%, друзьями – 6,5%. Плохая успеваемость в школе в результате употребления алкоголя отмечалась у 5,4% респондентов, 3,4% респондентов ответили, что подвергались нападению или краже. Проблемы с полицией отметили 4,7%, госпитализацию – 2,7% опрошенных лиц. На половую связь без презерватива и половую связь, о которой сожалели на следующий день, указали 6,1% и 5,0%, соответственно.

На потребление каких-либо наркотических веществ в течение жизни указали 16,3% респондентов. Среди учащихся в возрасте 16 лет этот показате-

тель составил 15,9%. Около 60% участников, когда-либо употреблявших наркотики, начали потребление наркотических веществ, за исключением ингалянтов, в возрасте 16 лет и старше. Потребление ингалянтов среди респондентов было инициировано в 48% случаев в возрасте до 13 лет.

В отношении наиболее потребляемых наркотических веществ в течение жизни среди подростков и молодёжи выделяются каннабис, ингалянты, стимуляторы и седативные средства.

В результате употребления наркотиков с такими последствиями, как драка сталкивались 1,8% респондентов, травмы или несчастные случаи отметили 1,1% респондентов, на серьёзные проблемы с родителями и с друзьями указали 1,6% и 1,3%, соответственно. Плохая успеваемость в школе в результате употребления наркотиков отмечалась у 2% респондентов, 1% респондентов указали, что подвергались нападению или краже. Проблемы с полицией или госпитализацию отметили 2% и 0,9% опрошенных лиц. На половую связь без презерватива и половую связь, о которой сожалели на следующий день, указали 2% и 1,2%, соответственно.

В отношении нехимических зависимостей картина следующая. Среди общей исследуемой группы высокая степень религиозной аддикции была определена в отношении 2,6% респондентов. Высокая степень религиозной аддикции может проявляться в виде следующих симптомов: неспособность думать, сомневаться и задавать вопросы по поводу религиозной информации; чёрно-белое мышление; основанная на стыде вера; магическая убеждённость, что Бог всё сделает для тебя без твоего серьёзного участия; ригидное навязчивое следование правилам и предписаниям; бескомпромиссные суждения; компульсивные или навязчивые стремления к религиозным ритуалам; нереалистические финансовые пожертвования; конфликт и споры с наукой, медициной и образованием; прогрессирующий отказ от реальной работы, изоляция, разрыв прежних отношений; манипулирование цитатами или текстами, ощущение избранности, заявления о личных посланиях от Бога; трансоподобное состояние, счастливое (или суперодухотворённое) выражение лица; ощущение правоты и превосходство над всем остальным человечеством; разочарование, сомнения, психический, физический и эмоциональный кризис, боязнь призвать на помощь (из страха быть разоблаченным в «недуховности») [44].

Среднюю степень религиозной аддикции имеют 49,1% опрошенных лиц. Вероятнее всего, это лица с колеблющейся религиозной ориентацией, которые испытывают колебания между верой и неверием, обнаруживают сомнение в истинности даже основных и существенных положений вероучения. Могут входить в какую-либо религиозную общность. Культовые действия совершают редко, участвуют лишь в наиболее важных религиозных праздниках и обрядах, чаще всего под влиянием нерелигиозных мотивов. Они не имеют постоянных связей с религиозной группой, религиозные взгляды не распространяют, детей в религиозном духе не воспитывают. Религиозные стимулы, как правило, не влияют на мотивацию социальной дея-

тельности. Не имеют определённых взглядов на религиозные и мирские нормы и ценности [54].

К лицам с низким уровнем религиозной аддикции относятся 48,3% респондентов. Эти лица, скорее всего, не обнаруживают какой-либо ориентации в отношении к религии и религиозности, не имеют религиозной веры, не верят в истинность положений вероучения, не относят себя к религиозной общности. Культовых действий не совершают, хотя не исключены отдельные подобные акты по нерелигиозным мотивам. Религиозных взглядов не распространяют, безразличны, но терпимы к религии и религиозности. При воспитании детей не формируют у них ни позитивной, ни критической позиции по отношению к религии. Социальная деятельность стимулируется без религиозными мотивами. Равнодушно относятся как к религиозным, так и мирским нормам и ценностям [54].

Относительно рисков вовлечения в компьютерную зависимость ситуация следующая:

У 1% респондентов определяются признаки компьютерной зависимости. Это состояние характеризуется серьёзными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. На этой стадии начинается изменение самооценки и самосознания.

В целом следует отметить, что психические признаки компьютерной зависимости схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространёнными из них являются «потеря контроля» над временем, проведённым за компьютером, невыполнение обещаний, данных самому себе или другим, касаясь уменьшения времени, проведённого за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведённого за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются: смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздражённое поведение, которое появляется в том случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Риск развития компьютерной зависимости отмечается у 22,9% опрошенных лиц, который характеризуется тем, что в иерархии потребностей появляется новая потребность – играть в компьютерные игры.

Стадия увлечённости определяется у 44,8% респондентов. Данная стадия характеризуется тем, что устойчивая постоянная потребность в игре не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека. Игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

Отсутствие риска развития компьютерной зависимости отмечается у 31,1% опрошенных лиц.

Результаты исследования распространённости игровой аддикции среди учащейся молодёжи в Республике Казахстан представлены ниже. Высокую вероятность патологического гэмблинга имеют 5,3% респондентов. Этот

уровень характеризуется потерей контроля над пристрастием к азартным играм, а также выраженными проблемами вследствие увлечения играми. Данные лица, как правило, нуждаются в помощи специалистов. При выраженной зависимости наблюдается полное отсутствие борьбы мотивов; игрок готов играть ежедневно и неограниченное время, а фактически играет всегда, когда есть время и любая сумма наличных денег в кармане, так как желание играть присутствует постоянно. Также при игровой зависимости полностью утрачивается контроль над своим состоянием и своего игрового поведения. При выраженной степени игровой зависимости все поведение игрока является несамостоятельным, вынужденным, несвободным, полностью подчинённым внутренней зависимости от игры и от своего желания играть [2].

Уровень с возможными негативными последствиями определён у 4,5% респондентов. Данный уровень может соответствовать стадии выигрыша. Стадия выигрыша может характеризоваться случайными играми, которые могут сопровождаться выигрышами, фантазиями об игре, беспричинным оптимизмом.

Негативных последствий от азартных игр не имеют 90,2% респондентов. Данные лица могут играть изредка, с целью общения или на досуге – игра не является проблемным пристрастием.

В связи с этим, эффективная стратегия обеспечения безопасности следующего поколения должна предусматривать целенаправленную и профессионально организованную деятельность по выявлению и снижению такого рода рисков [20]. В частности, в основополагающем документе «Стратегия борьбы с наркоманией и наркобизнесом в Республике Казахстан на 2006-2014 годы», утверждённой Указом Президента Республики Казахстан от 29 ноября 2005 года № 1678, в разделе 5 (Первичная профилактики наркомании) особое внимание уделяется формированию социального антинаркотического иммунитета среди молодёжи в системе среднего и высшего образования. В разделе 6 данного документа говорится о необходимости полноценного охвата населения Республики Казахстан эффективными первично-профилактическими программами, обеспечивающими формирование психологической устойчивости граждан к вовлечению в современные социальные эпидемии (наркомания, преступность, религиозный экстремизм); необходимости распространения во всех заведениях РК специальных компьютерных программ автоматизированного психологического тестирования с определением степени риска вовлечения в химическую и психологическую зависимость у каждого тестируемого, с выдачей наиболее оптимальных рекомендаций по снижению данных рисков [21, 22].

Часть II.

Теоретические основы создания программ профилактики

Для создания эффективных программ профилактики вовлечения подростков и молодёжи в орбиту химической и психологической зависимости важно учесть все 5 этапов, указанных ниже на рисунке 1.

Оценку потребности можно провести с помощью скрининг-опросников:

1) потребление психоактивных веществ (ПАВ) можно оценить с помощью вопросов, входящих в анкету ESPAD, касающихся потребления ПАВ в течение жизни, последних 12 месяцев и 30 дней [55];

2) для оценки степени вовлеченности в религиозную зависимость мы использовали опросник, составленный на основе тестирования на наличие нехимических аддикций Гриффита [44];

3) для выявления игровой аддикции использовался тест Такера [16];

4) для оценки степени компьютерной зависимости был использован способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот [53].



Рисунок 1. Схема создания эффективных программ профилактики

Следующим не менее важным этапом работы является этап идентификации мишеней.

Профилактика химической и нехимической зависимости представляет собой стратегию, направленную на снижение факторов риска данных проблем либо на усиление других факторов, которые понижают восприимчивость к аддикции (факторов защиты). Определённые жизненные обстоятельства либо личностные свойства могут способствовать или препятствовать вовлечению в орбиту зависимости. Жизненные обстоятельства, а также личностные свойства, достоверно увеличивающие шансы индивидуума стать аддиктом, были названы факторами риска. Жизненные обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать аддиктом, названы факторами защиты (протективными факторами). Факторы риска/защиты нередко специфичны для определённых возрастных и этнических групп, для определённой общественной среды. Кроме того, они могут зависеть от вида аддикции [18, 19]. Например, факторами риска употребления наркотиков могут быть:

- проблемы физического и психического здоровья;
- рождение и воспитание в семье больных алкоголизмом, наркоманией;

- регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т.д.);
- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- неспособность освоить школьную программу, прогулы в школе;
- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками [43].

Нами была предпринята попытка выделить универсальные факторы риска/защиты для разного рода аддикций. Свою гипотезу мы построили на сформированности у индивида свойств психологического здоровья. Чем выше уровень развития психологического здоровья, тем меньше шансов попасть в орбиту любого рода зависимости. Чем ниже уровень развития психологического здоровья личности, тем выше риск вовлечения в зависимость. Объясняется это тем, что современная ситуация диктует необходимость развития наряду с физическим, психическим здоровьем личности формирование психологического здоровья [27]. Многие авторы отмечают, что развитие психологического здоровья позволит личности быть более устойчивой в агрессивной, быстро меняющейся среде. Позволит выработать копинг-стратегии реагирования и совладания в сложных жизненных ситуациях (Adkins M.A. и др., Silver M., Parker M.W. et al., Ricketts J.). Для формирования психологического здоровья в повседневной жизни люди должны обладать определёнными навыками, которые в мировой практике получили название жизненных. По определению Всемирной организации здравоохранения эти навыки представляют собой «способность к адаптации и практике положительного поведения, что позволяет людям эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни».

С точки зрения концепции психологического здоровья, данные свойства обеспечивают способность индивида к эффективной самоорганизации, обеспечивают устойчивость и адекватную адаптацию человека в агрессивной среде. Способность усваивать, перерабатывать, генерировать информацию быстро изменяющейся, агрессивной среды, позволяющая реализовывать конструктивные жизненные сценарии – это и есть психологическое здоровье индивида [23].

В ходе проведения масштабных эпидемиологических, экспериментально-психологических и клинических исследований (Катков А.Л., 2001; Катков А.Л., Россинский Ю.А., 2003; Катков А.Л., Россинский Ю.А., 2004; Бохан Н.А., Катков А.Л., Россинский Ю.А., 2005) были идентифицированы следующие *личностные свойства, высокий уровень развития которых обеспечивал устойчивость в агрессивной среде.*

1. Личностная идентификация (Кто я? Куда я иду?) – одна из основных интегративных психологических характеристик, описанных известным американским психологом Э. Эриксоном.

2. Позитивный, идентификационный жизненный сценарий – данное свойство является также идентификационной характеристикой личности.

3. Навыки ответственного выбора – данное личностное свойство, в идеале, должно являться неперенным атрибутом позитивного жизненного сценария. Ключевой характеристикой свойства ответственного выбора является умение отказаться от дивидендов конкурирующих сценариев (что в литературе морально-нравственного толка обозначается как «стойкость к искушению»).

4. Качество внутреннего локуса контроля – данное свойство личности (интернальности – экстернальности) было исследовано и подробно описано американским психологом Д. Роттером [41]. Субъект с развитым качеством внутреннего локуса контроля полностью осознаёт, что только он сам несёт ответственность за все то, что происходит с ним в жизни.

5. Психологические ресурсы, необходимые для реализации позитивного жизненного сценария. Данные свойства личности, с одной стороны, являются интегрирующими и включающими вышеназванный перечень наиболее существенных личностных характеристик, с другой – содержат следующие специфические характеристики:

а) проработанная базисная стратегия с акцентом на синергию (сотрудничество), открытая к изменениям, облегчающая быстрое усвоение информации, поступающей по различным каналам, а также – генерацию новых, актуальных информационных блоков;

б) наличие проработанного ресурсного личностного статуса (Я – ресурсный), актуализирующегося в моменты адаптационного напряжения и способствующего прохождению таких периодов с максимумом приобретений и минимумом потерь;

в) наличие необходимого объёма знаний – умений – навыков, достаточных для реализации своих жизненных и профессиональных планов.

6. Адекватная информированность об агентах, агрессивных и деструктивных по отношению к основным идентификационным жизненным сценариям – психологическое свойство, имеющее прямое отношение к личностным реакциям, определяющим вектор поведения субъекта по отношению к агрессивным воздействиям среды.

Для использования в программах профилактики зависимостей среди школьников следует также рассмотреть психогенетическую модель личности Ю.В. Валентика [8]. В течение жизненного цикла человека раскрываются основные инвариантные личностные статусы (ЛС), представленные на рисунке 2. ЛС «Я – телесное», ЛС «Я – сын / дочь», ЛС «Я – гендерное», ЛС «Я – партнёр / муж – жена», ЛС «Я – Родитель», ЛС «Я – профессионал», и др. Эти универсальные личностные статусы составляют нормативную часть личности и формируются благодаря Значимым Другим Людям (ЗДЛ). Соот-

ветственно, ЛС «Я – ребёнок» формируется благодаря родителям, ЛС «Я – мужчина» – значимым женщинам и т.д.

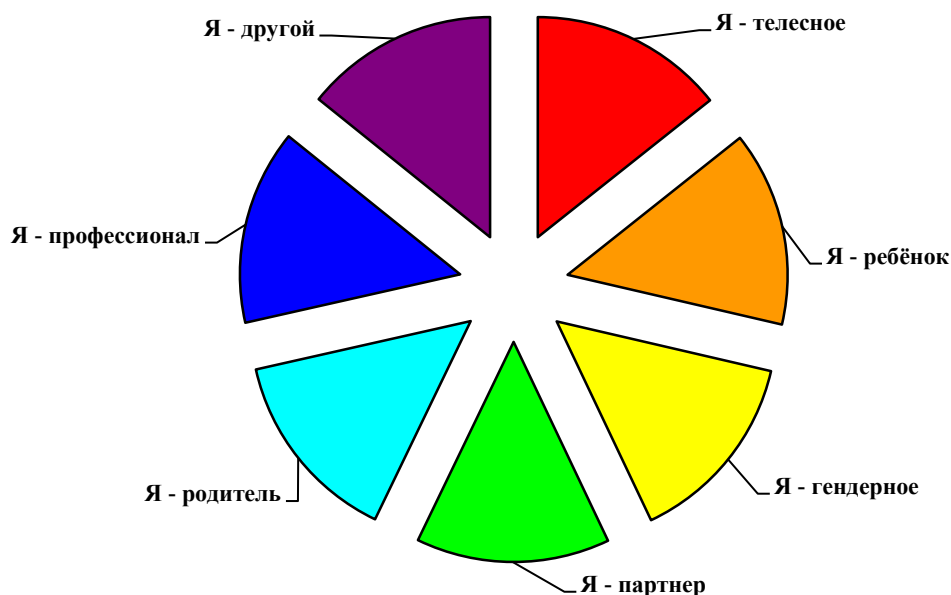


Рисунок 2. Психогенетическая модель личности Ю.В. Валентика

У каждого ЛС статуса свои потребности, установки, ценности, смыслы, стереотипы поведения, эмоции и чувства. Психогенетическая модель личности демонстрирует возможность развития личности, не имеющей в своей структуре ЛС «Я – патологическое». При выборочной профилактике необходимо строить программы для групп риска по нейтрализации патологических личностных образований и активизации нормативной части личности, её ресурсов, потребностей, целей. Процесс формирования названных свойств (конструктивный или деструктивный), а также его темп в немалой степени зависят от характера базисных приобретений индивида в предшествующий период развития.

В основу раздела базисных приобретений легла эпигенетическая концепция Э. Эриксона [51] о стадийном психосоциальном развитии личности (таблица 1).

Таблица 1

Теория психосоциального стадийного развития личности Э. Эриксона

Возраст	Психосоциальный кризис	Сильные стороны
Рождение – 1 год	Базальное доверие – базальное недоверие	Надежда
1 – 3 года	Автономность – стыд и сомнение	Сила воли
3 – 6 лет	Инициатива – чувство вины и скованность	Цель
6 – 12 лет	Трудолюбие – чувство неполноценности, избегание трудностей	Компетентность
12 – 19 лет	Эгоидентичность – диффузия ролей, ролевое смешение	Верность
20 – 25 лет	Интимность – изоляция, избегание интимных контактов	Любовь
26 – 64 года	Продуктивность – застой	Забота
65 лет – смерть	Эгоинтеграция – отчаяние	Мудрость

При полноценном развитии личности в каждом возрастном периоде мы можем говорить о формировании целостной личности, способной не только адаптироваться к внешнему миру и его требованиям, но и помогать другим людям справляться с трудностями жизни (рисунок 3). Такая личность никогда, ни при каких условиях не вовлечётся в орбиту зависимости.



Рисунок 3. Здоровая личность

Таким образом, высокий уровень психологического здоровья препятствует вовлечению личности в орбиту зависимости (как химического, так и нехимического плана). Низкий уровень психологического здоровья, напротив, является фактором риска вовлечения в социальные эпидемии.

Часть III.

Пример внедрения программ профилактики в городских общеобразовательных школах города Костанай

С целью апробации и оценки эффективности подготовленных технологий в школах г. Костанай были сформированы исследовательские группы.

В качестве диагностических инструментов исследования использовались оценочные формы для учащихся, родителей и классных руководителей:

1. Компьютерная программа диагностики уровней психологического здоровья, разработанная коллективом Павлодарских ученых [14].

2. Скрининг-опросник на определение уровня компьютерной зависимости (способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот) [53].

3. Скрининг-опросник на определение уровня религиозной зависимости (опросник, составленный на основе тестирования на наличие нехимических аддикций Гриффита) [44].

4. Скрининг-опросник на определение уровня игровой зависимости (тест Такера на выявление игровой аддикции) [16].

5. Анкета для классных руководителей, выявляющая степень адаптации ребёнка к школе (включая школьную успеваемость, девиантное – деликventное поведение).

6. Психологическое здоровье (в этом разделе использовался способ оценки уровня развития свойств психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в химические и нехимические зависимости).

Данные оценочная форма предполагали самостоятельное заполнение респондентами.

В качестве психокоррекционных инструментов использовались три психокоррекционные программы, направленные на развитие свойств психологического здоровья / устойчивости среди учащихся в возрасте 12-13 лет.

В исследовании приняли участие ученики 12-13 лет (n=141). Предварительно было получено согласие законных представителей на включение ребёнка в исследование.

Критериями исключения были:

- острое соматическое и/или неврологическое расстройство;
- отказ законных представителей от участия ребёнка в исследовании.

Общие сведения об учащихся представлены в таблице 2: 58 чел. – лица мужского пола (41,13%), 83 чел. – лица женского пола (58,87%).

Таблица 2

Общая характеристика выборки

Лица женского пола	Лица мужского пола
83 чел. (58,87%)	58 чел. (41,13%)
<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>
56 чел.	85 чел.

На первом этапе среди учащихся выбранных школ была проведена диагностика уровня психологического здоровья. Результаты показали высокий риск, как в области биологических факторов, так и в области психологических и социальных факторов. Данные, приведённые на рисунке 4, показывают, что каждый четвёртый учащийся общеобразовательной школы имеет высокий риск в области навыков ответственного выбора, гиперактивности, уверенности, семейного воспитания и поведенческих реакций. У каждого пятого имеется высокий риск в области адаптивных способностей и нарушений развития. Каждый шестой имеет высокий риск в области базального доверия.

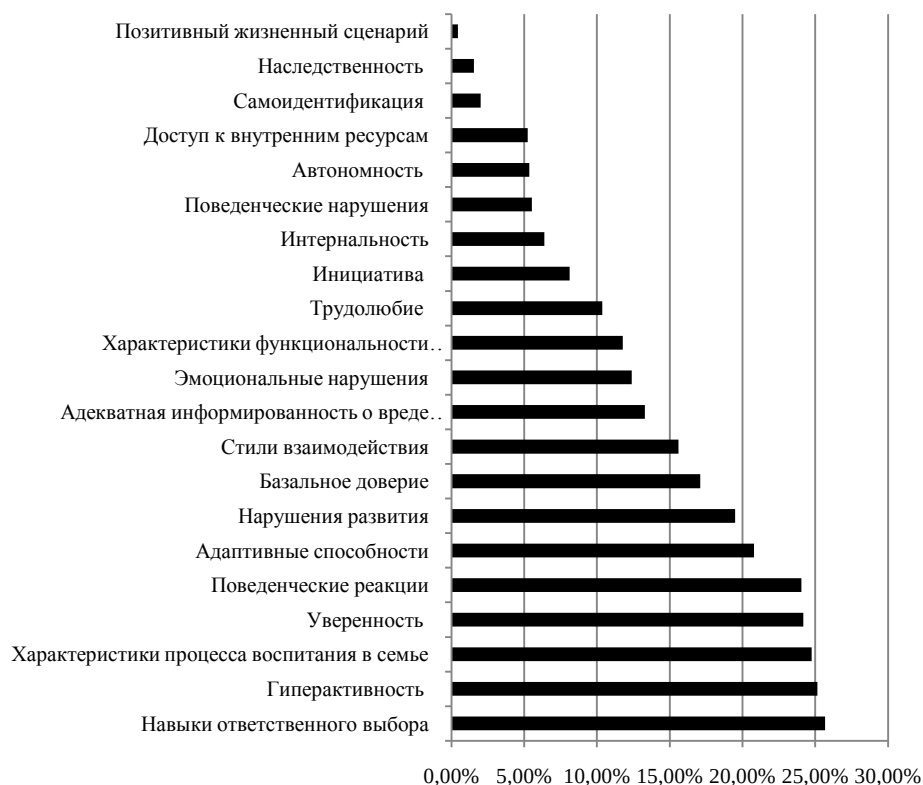


Рисунок 4. Результаты первичной диагностики свойств психологического здоровья

Далее, была проведена скрининговая диагностика рисков развития нехимических аддикций (игровая, компьютерная, религиозная). Так, 14 человек (9,9%) из 141 учащихся имели риск развития компьютерной зависимости, 4 человека (2,8%) — риск развития игромании. На внутришкольном учёте состояло 8 учеников (5,6%), внешкольным учётом было охвачено 6 человек (4,0%). Классными руководителями в анкетах было отмечено, что 9 человек курят (6,3%).

Исходя из результатов проведенной диагностики для включения в профилактическую коррекционную работу, были выбраны классы, в которых по результатам анкетирования выявлено большее количество учащихся с рисками развития в области биологических, психологических и социальных факторов. Так же в эти группы вошли учащиеся с рисками развития нехимиче-

ских аддикций (игровая и компьютерная), и большая часть курящих учеников.

Таблица 3

Количество человек в контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) группах в трёх возрастных категориях

Возраст	СШ № 2		СШ № 3		СШ № 8		СШ № 23		Итого	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
12-13 лет	25	24	22	20	25	25	25	25	97	94

Далее, с учащимися экспериментальных групп была проведена профилактическая психокоррекционная работа. Программы были разработаны научными сотрудниками РНПЦ МСПН для каждой возрастной группы с учётом возрастных особенностей каждой группы. Программа включала в себя еженедельные встречи (1 раз в неделю) в течение учебного года – с октября по май. Занятия были нацелены на формирование свойств психологического здоровья и снижение факторов риска вовлечения в аддиктивные формы поведения (химические и нехимические зависимости).

В мае 2013 года было проведено итоговое тестирование учащихся контрольных и экспериментальных групп.

В экспериментальной группе 12-13 лет выявлена положительная динамика в социальной и психологической сфере. Из данных рисунка 5 видно, что группа среднего риска в области автономности уменьшилась на 41,4%. Перешли из группы среднего риска в группу низкого риска 40% учащихся, попали в группу высокого риска 1,3% учащихся.

В области уверенности так же произошли положительные изменения. Группа низкого риска по данному профилю увеличилась на 18,6% за счёт уменьшения группы высокого риска на 5,3% и среднего риска на 13,3%.

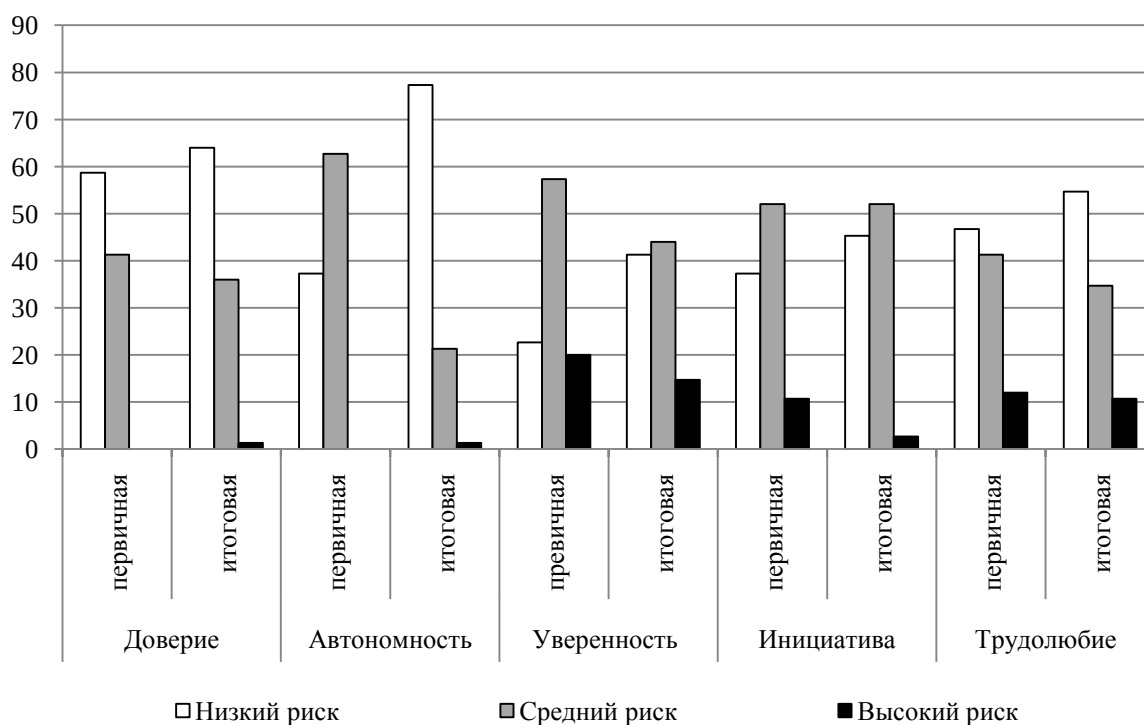


Рисунок 5. Изменения в области базисных свойств личности у детей 12-13 лет экспериментальной группы

В области базисных свойств личности у учащихся контрольной группы данной возрастной категории изменения не произошло.

В области новообразований возраста выявлена положительная динамика в экспериментальной группе детей в возрасте 12-13 лет по профилю «Навыки ответственного выбора» и «Доступ к внутренним ресурсам». Данные, представленные на рисунке 6, показывают, что в области навыков ответственного выбора 17,3% учащихся из группы высокого риска перешли в группу среднего риска (8%) и в группу низкого риска (9,3%). В области доступа к внутренним ресурсам группа низкого риска увеличилась на 16% за счет перехода учащихся из группы высокого риска (12%) и группы среднего риска (4%).

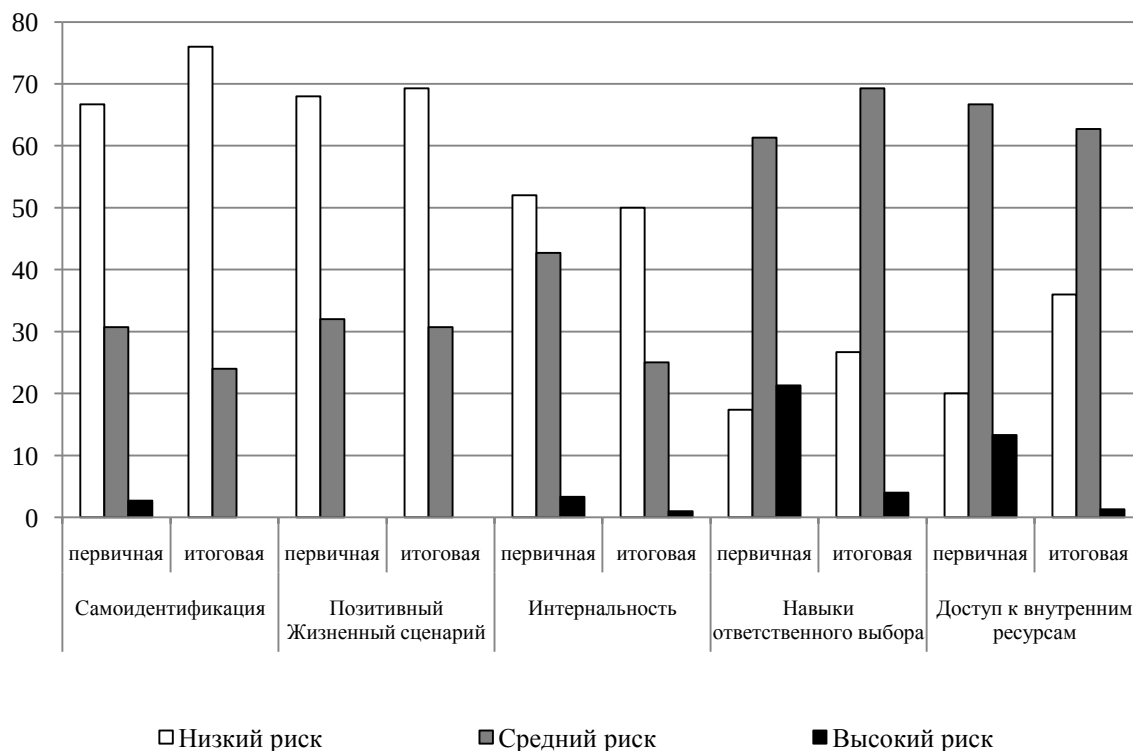


Рисунок 6. Изменения в области новообразований возраста у детей 12-13 лет экспериментальной группы

В группе контроля выявлена отрицательная динамика в области новообразований возраста данной возрастной группы в сфере формирования позитивного жизненного сценария (рисунок 7). Группа высокого риска увеличилась к концу года на 30,6%, эти учащиеся перешли из группы низкого риска (25,3%) и группы среднего риска (5,3%). Одним из центральных новообразованиями данного возраста является формирование собственного жизненного сценария; умения осуществлять ответственный выбор. В формировании данных свойств играют большую роль значимые другие люди (ЗДЛ) и конструктивная развивающая среда. Другими словами – помощь извне. Вероятно, в группе контроля не проводилась работа по оказанию такого вида помощи.

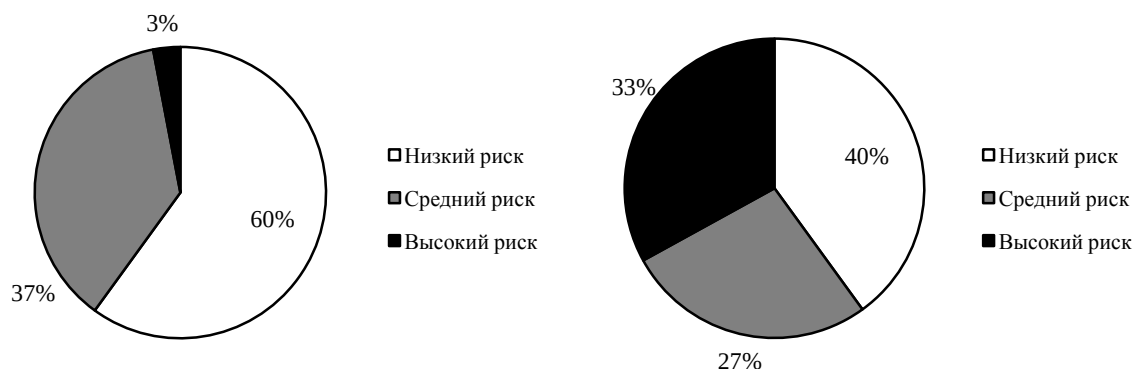


Рисунок 7. Первичная и итоговая диагностика сформированности позитивного жизненного сценария у учащихся 12-13 лет контрольной группы

В области новообразований возраста не выявлено изменений по другим параметрам в контрольной группе среди детей 12-13 лет.

В социальной сфере выявлены позитивные изменения в области стилей взаимодействия в экспериментальной группе среди детей 12-13 лет. В контрольной группе изменений не произошло (таблица 4).

Таблица 4

Диагностика стилей взаимодействия в группах учащихся 12-13 лет (в процентах)

Уровень риска	Экспериментальная группа		Р	Контрольная группа		Р
	Первичная диагностика	Итоговая диагностика		Первичная диагностика	Итоговая диагностика	
Низкий риск	46,7±11,2	62,3±11	-	41,3±11,1	41,3±11,1	-
Средний риск	16±8,3	0(0<>5,5)	<0,01	42,7 ±11,2	49,3±11,3	-
Высокий риск	37,3±11,1	37,3±11,1	-	16±8,3	37,3±6,6	-

У учеников 12-13 лет чаще наблюдается такой способ дезадаптивного поведения, как нарушение дисциплины в школе.

Анализ анкет родителей и классных руководителей среди детей 12-13 лет показал, что учащиеся контрольных групп чаще нарушают дисциплину (23,28%), чем учащиеся экспериментальных групп (13,51%).

Курение отмечается классными руководителями у 11 учащихся контрольной группы и 17 – в экспериментальной группе (таблица 5). Изменений в ходе проведённого эксперимента не произошло.

Таблица 5

Употребление ПАВ в исследуемой группе (количество человек)

Употребление ПАВ	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Табак	11 (2,02%)	17 (3,12%)
Алкоголь	0 (0%)	0 (0%)
Наркотики	0 (0%)	0 (0%)

Результаты проведённого исследования позволяют сделать некоторые выводы.

В результате проведённой работы мы наблюдаем следующие положительные изменения в психологической и социальной сфере школьников:

1. Психологическая сфера

1. Повышение уровня автономности у детей 12-13 лет, что проявляется в приверженности к собственному мнению, решениям, а также эмоциональной независимости от мнения родителей и других значимых взрослых, в умении сказать «нет», отстоять свою точку зрения.

2. Повышение уровня уверенного поведения у детей экспериментальных групп в возрасте 12-13. У них чаще отмечается адекватная самооценка, вера и убеждённость в том, что они поступают правильно. Они в любой ситуации способны управлять своим состоянием, восприятием, внутренним со-

гласием, а также убежденностью в том, что эта способность присутствует в необходимом объеме.

3. Повышение уровня произвольной регуляции поведения с навыками ответственного выбора у детей экспериментальных групп в возрасте 12-13 лет.

4. У детей экспериментальных групп в возрасте 12-13 лет наблюдается повышение уровня пластичности, креативности, находчивости, способности собраться в критической ситуации, удерживать при необходимости внимание, стеничности в достижении результата или целенаправленной деятельности и быстрой ситуационной адаптации, когнитивной и эмоциональной эмпатии, что являются признаками развитой способности быстрого доступа к внутренним ресурсам.

5. Повышение уровня адекватной информированности о вреде конкурирующих жизненных сценариев – как прямых и непосредственных, так и отдаленных и косвенных последствий – вредных и опасных для физической и социальной жизни.

II. Социальная сфера

1. У детей экспериментальных групп 12-13 лет наблюдается положительная динамика в области социального взаимодействия. Реже отмечаются черты агрессивного или эгрессивного поведения. Среди детей экспериментальных групп отмечается умение отстаивать свои интересы, используя конструктивные и социально приемлемые методы. Поведение достаточно независимо и адаптивно, с тенденцией к расширению поля социального взаимодействия.

III. Аддиктивные формы поведения.

1. Снижение рисков развития игровой и компьютерной зависимости.
2. Снижение риска формирования деликвентных форм поведения.

Часть IV.

Психологические особенности детей младшего подросткового возраста

Построение программ профилактики в школах требует учёта возрастных особенностей учащихся, что позволяет подобрать соответствующие технологии диагностической и психокоррекционной работы [5, 9, 11, 52].

Возраст 12-13 лет – это своеобразный период в жизни человека, это переход от младшего школьного возраста к подростковому возрасту; **период перехода от детства к взрослости**. Во время перехода подростки демонстрируют странное сочетание серьёзности и ребячества. Возраст 12-13 лет можно назвать самым интересным и противоречивым периодом в жизни человека.

Подростковый возраст связан с перестройкой организма – половым созреванием, поэтому этот период называют периодом пубертатного кризиса. И хотя линии психического и физического развития не идут параллельно, границы этого периода достаточно неопределённые. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть, как и в 11, так и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребёнка, и для близких ему взрослых, поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом.

Огромное психологическое значение в этом возрасте имеют интенсивные изменения физиологического характера, что проявляется в поведении детей. Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме, от деятельности гипофиза и щитовидной железы, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

Появляются вторичные половые признаки – внешние признаки полового созревания. У мальчиков меняется голос, причём у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные изменения ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, лёгких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, что вызывает быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения, общей работоспособности. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. К этому следует добавить, что ребёнок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Подростки всё время находятся в состоянии стресса (невозможность управлять собственным телом,

собственными эмоциями). Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания [36].

Быстрыми темпами **продолжается развитие познавательных способностей** (памяти, внимания, мышления) [49].

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, ощущение и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста (11-13 лет). Чувство взрослости подростка проявляется в желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идёт на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей и педагогов. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, увлечений, идеалов, иногда учёбы, когда подросток отвергает не только контроль со стороны родителей и педагогов за успеваемостью, временем выполнения домашних заданий и т.п., но зачастую отказывается от помощи. Часто основным способом достижения автономии для подростка становятся конфликты и бунтарство [31].

В это время детьми усваиваются этические нормы поведения. Появляется **«моральный кодекс»**, который предписывает подросткам чёткий стиль поведения со сверстниками: взаимная поддержка, помощь в случае нужды, уверенность в друге, защита друга в его отсутствие, принятие друга, эмоциональный комфорт в общении, сохранение доверенных тайн, не назойливость и не поучительство, уважение внутреннего мира и автономии друга. В силу того, что дети этого возраста во многом непоследовательны и противоречивы, они часто отступают от этого свода правил, от друзей же ожидают их неукоснительного соблюдения.

Развитие взрослости в разных её проявлениях зависит от того, в какой сфере пытается утвердиться подросток, какой характер приобретает его самостоятельность – в отношениях со сверстниками, использовании свободного времени, различных занятиях, домашних делах. Важно и то, удовлетворяет ли его формальная самостоятельность, внешняя, кажущаяся сторона взрослости или нужна самостоятельность реальная, отвечающая глубокому чувству. Существенно влияет на этот процесс система отношений, в которую включён подросток, – признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками [12, 15, 28].

Позже, примерно к 15 годам формируется **«Я – концепция»** – система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» [7]. Младший подросток – **ещё не цельная зрелая личность**. Отдельные черты обычно рассогласованы, сочетание разных образов «Я» негармонично, что определяет неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале подросткового возраста. Противоречивость подростков, неустойчивость их поведения и

зависимость от внешних влияний часто приводит к серьёзным социальным проблемам, называемым подростковыми (алкоголизация, токсикомания, криминальное и суицидальное поведение). Их причина часто кроется в желании утвердиться и выделиться любой ценой.

В силу неустойчивости проявления черт личности, их противоречивости в этом возрасте психологи выделяют типично подростковые реакции. К ним относят следующие реакции:

- *реакции эмансипации* – освобождение от опеки взрослых и расширение собственных прав и свобод;
- *реакции увлечения* – сильные, часто сменяющие друг друга, эмоционально-поведенческие реакции подростка, которые могут направляться на различные объекты и виды деятельности (интеллектуально-эстетические, эгоцентрические, телесные, накопительские, информативно-коммуникативные как стремление к получению новой информации при просмотре всех подряд телепередач и пустым разговорам со сверстниками);
- *реакции группирования* со сверстниками и стремление к референтной (образцовой) группе;
- *реакции протеста*.

Ведущим видом деятельности в этом возрасте является интимно-личностное общение, прежде всего, со сверстниками, а также и со значимыми взрослыми. Возникают неформальные группы, в которых ребёнок пребывает постоянно и одновременно в нескольких. Учебная деятельность окрашивается различными аспектами общения, и её успех определяется притягательностью личности педагога для ребёнка, а также ценностями класса как референтной группы. Авторитетными и значимыми для подростков являются учителя, обладающие, прежде всего, значимыми для детей личностными качествами: справедливость, доброта, чувство такта и уважения к детям, чувство юмора [29]; уровень профессионального мастерства учителя-предметника вторичен.

Факторы риска и защиты:

Новая развивающая ситуация: изменение в системе отношения с окружающими, формирование самостоятельной системы координат;

Центральная задача развития: развитие навыков осмысленного окружающего мира; полноценное прохождение процесса идентификации;

Ведущие факторы развития: интенсивная учебная деятельность, групповое общение, профессионально-личностное общение, взаимодействие с информационной средой;

Основные приобретения возраста: навык самопознания и познания окружающего мира; развитое мышление; произвольная регуляция деятельности (выбор); новый тип отношений с окружающими;

Основной вид развивающей деятельности (практики): учебная деятельность;

Основные агенты развития: учителя, сверстники, референтная группа, значимые другие лица, родители;

Институализированная развивающая среда – школа, неформальная группа;

Центральные новообразования возраста: умение учиться (приобщаться к организованному человеческому опыту, использовать ресурсы окружения); умение генерировать новую, адаптирующую информацию; формировать собственный жизненный сценарий; осуществлять ответственный выбор.

Особенности подростковой и юношеской психологии в консультировании:

- а) широкий диапазон запросов (в основном сфера взаимоотношений);
- б) подросток может обратиться за консультацией лично;
- в) центральное новообразование подросткового возраста – самоопределение;
- г) необходимость участия в консультировании обоих родителей;
- д) необходимо соблюдать принцип диалогического общения;
- е) применение методов разговорной терапии.

Основные направления работы:

- формирование нового уровня общения;
- формирование широкого спектра способностей и интересов;
- формирование интереса к другому человеку;
- развитие интереса к себе;
- развитие и укрепление чувства взрослости;
- развитие чувства собственного достоинства;
- развитие форм и навыков личностного общения;
- развитие моральных качеств;
- формирование представлений о происходящих изменениях.

Схема консультирования учащегося:

- 1) установление контакта;
- 2) запрос: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- 3) диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- 4) интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- 5) реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта:

- а) объединение через вербальные и невербальные средства;
- б) не заигрывайте;
- в) берегите индивидуальное пространство;
- г) не спешите;
- д) проявляйте уважение.

Диагностическая беседа:

- оцените когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты проблемы;
- применяйте проективные методики «несуществующее животное», «дом – дерево – человек»;
- уточняйте полученную информацию.

Интерпретация:

- косвенное сообщение гипотез через использование метода «анализа чужих проблем» или метафор;
- сообщите, что похожие трудности испытывают многие ребята;
- позвольте подростку сформулировать проблему на своем языке.

Реориентация:

- а) направьте проблему в конструктивное русло;
- б) переведите проблему «из пассива в «актив»;
- в) оказывайте поддержку;
- г) выражайте свое уважение.

Часть V.

Организация профилактической работы в школе

При организации психокоррекционной работы с учащимися, имеющими риски вовлечения в социальные эпидемии, психологи руководствуются всеми общими принципами психолого-педагогической коррекции, которые предложены в отечественной и зарубежной практиках [38, 42, 46].

Психологом осуществляется выбор форм и методов работы:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Занятия могут проводиться один раз в неделю или чаще, всё зависит от целей и задач, стоящих перед специалистом, его возможностей, а также от остроты проблемы. Продолжительность психокоррекционного процесса так же зависит от его целей, он может продолжаться от нескольких недель до нескольких лет. Возможно проведение периодических циклов. Их продолжительность, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей школьников, может варьироваться от 30 до 90 минут.

Организация профилактической работы в школе должна включать в себя несколько этапов:

На **первом этапе** проводится оценка ситуации в школе (с помощью методов наблюдения, беседы, скринингов).

Второй этап предполагает тестирование учащихся с помощью диагностической системы по определению уровней психологического здоровья и при необходимости дополнительное тестирование с помощью других методик.

Перед проведением тестирования необходимо помнить о получении информированного согласия от школьников, их родителей или иных законных представителей. Данный этап очень важен для всей последующей работы и в первую очередь здесь следует обращать внимание:

- а) на полную безопасность;
- б) на полную конфиденциальность;
- в) на абсолютную пользу от проведения специального психологического тестирования для каждого ученика.

При информировании такого рода полезно сосредоточиться на позитивных дивидендах и результатах определения уровней психологического здоровья, которое позволит существенно повысить шансы на успех и безопасность учащегося в реальной жизни. В случае соответствующих вопросов необходимо дать пояснение, что настоящая диагностическая программа не имеет ничего общего с тестированием биологических жидкостей на употребление наркотиков или других психоактивных веществ. При этом следует подчеркнуть, что речь вообще не идёт об установлении каких-либо диагнозов или болезней – определяются лишь уровни психологического здоровья. Осо-

бый акцент необходимо сделать на том, крайне важном обстоятельстве, **что речь вообще не идёт о каких-либо оценках «хорошо» или «плохо». Таких задач не ставится в принципе. Отвечать следует искренне и только в этом случае можно получить ценную информацию о том, что нужно сделать для будущего успеха в жизни.** «Кто предупреждён – тот вооружён», – этой цитатой, а также утверждением, что для человека интереснее всего он сам, и можно заканчивать информационно-мотивационный этап специального занятия.

В случае специальных запросов учащихся в отношении того какой конкретно вред может возникнуть от употребления психоактивных веществ или злоупотребления временем, проведённым за компьютером или в залах игровых автоматов, букмекерских контор, он-лайн-казино, можно (со ссылкой на самые авторитетные источники) использовать сведения.

На завершающем этапе следует подчеркнуть позитивное значение специальных тренинговых программ, направленных на формирование высоких уровней психологического здоровья детей и молодёжи. Максимально деликатно следует упомянуть о возможности индивидуальных занятий и занятий с родителями (только в случае инициативы с их стороны). Также следует проинформировать участников тестирования о необходимости мониторинга результатов общей программы, направленной на повышение уровней психологического здоровья учащихся (повторное тестирование, анкетирование по результатам программы).

Коллективом казахстанских ученых (Аманова Ж.Ш., Катков А.Л., Пак Т.В., Россинский Ю.А., Юсупов О.Г.) при поддержке Института управления кризисом (г. Павлодар), разработали оригинальный способ (опросник) определения уровня психологического здоровья/устойчивости. Опросник позволяет определять:

- степень риска вовлечения в орбиту зависимости (химической и нехимической) на основе сопоставления факторов биологического, психологического и социального рисков среди различных возрастных групп;
- мишени профилактической и коррекционной работы с группами риска.

Ниже на рисунке 8 приведён пример заключения итоговой диагностики уровня психологического здоровья/устойчивости к вовлечению в зависимое поведение учащегося средней общеобразовательной школы. Рассмотрим результаты диагностики по трём направлениям:

1. Биологический риск:
 - а) гиперактивность;
 - б) поведенческие нарушения;
 - в) эмоциональные нарушения;
 - г) наследственность и нарушения развития в первые годы жизни.
2. Психологический риск:
 - а) базисные свойства личности:

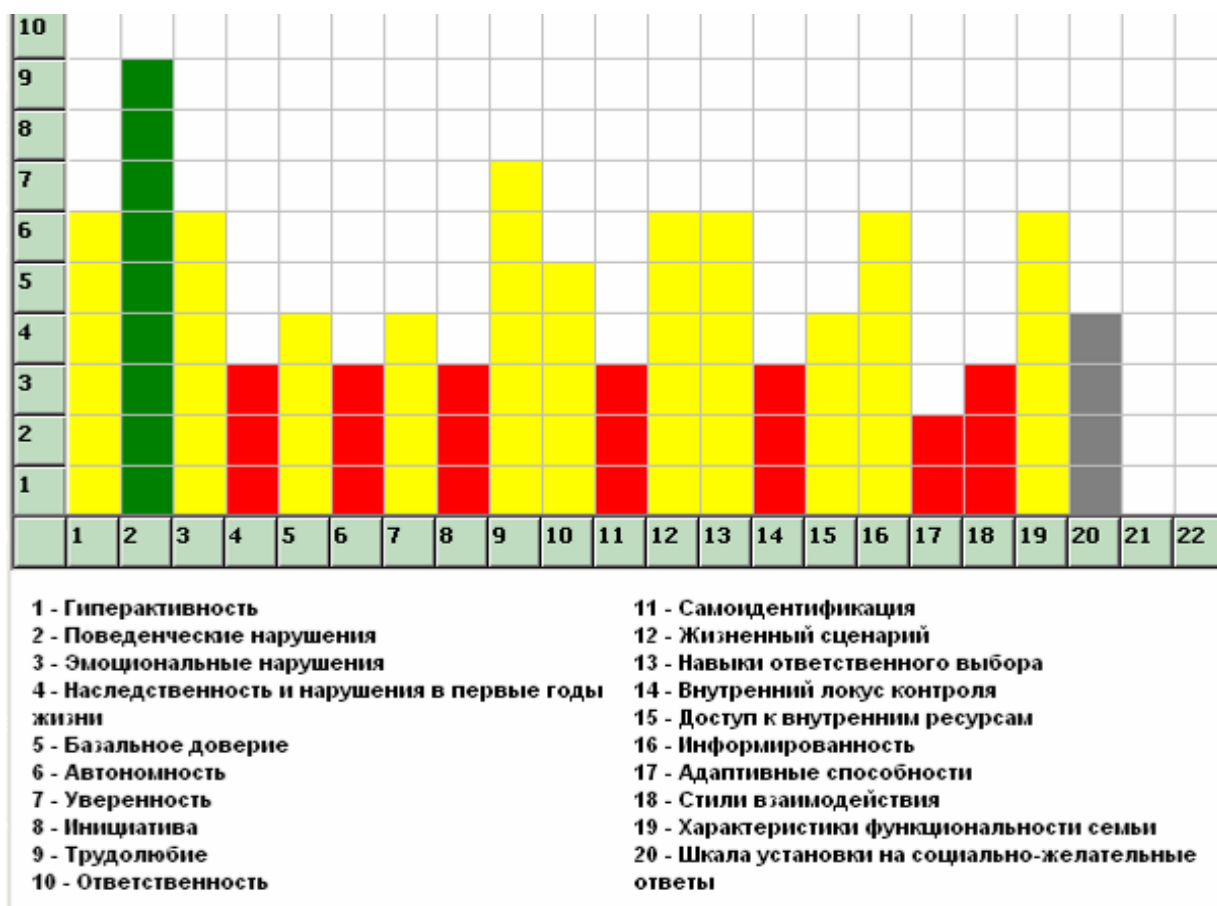
- базальное доверие;
- автономность;
- уверенность;
- инициатива;
- трудолюбие;
- ответственность.

б) новообразования возраста:

- самоидентификация;
- позитивный жизненный сценарий;
- навыки ответственного выбора;
- внутренний локус контроля;
- доступ к внутренним ресурсам;
- информированность о вреде ПАВ.

3. Социальный риск:

- а) адаптивные способности;
- б) стили взаимодействия;
- в) характеристики функциональности семьи.



- 1 – Гиперактивность
- 2 – Поведенческие нарушения
- 3 – Эмоциональные нарушения
- 4 – Наследственность и нарушения в первые годы жизни

- 5 – Базальное доверие
- 6 – Автономность
- 7 – Уверенность
- 8 – Инициатива
- 9 – Трудолюбие
- 10 – Ответственность
- 11 – Самоидентификация
- 12 – Жизненный сценарий
- 13 – Навыки ответственного выбора
- 14 – Внутренний локус контроля
- 15 – Доступ к внутренним ресурсам
- 16 – Информированность
- 17 – Адаптивные способности
- 18 – Стили взаимодействия
- 19 – Характеристики функциональности семьи
- 20 – Шкала установки на социально-желательные ответы

Рисунок 7. Пример заключения итоговой диагностики уровня психологического здоровья

Результаты диагностики показывают наличие ярко выраженного риска в области биологических факторов по шкале наследственности и нарушений развития в первые годы жизни. В области базисных свойств личности ярко выраженный риск по шкалам автономности и инициативы. В области новообразований возраста ярко выраженный риск в области самоидентификации, внутреннего локуса контроля. В области социальной сферы ярко выраженный риск по шкале адаптивных способностей и стилей взаимодействия. По всем остальным шкалам – риск средний. Исключение составляет шкала поведенческих нарушений, где риск не обнаружен. Таким образом, мы получили мишени точечного воздействия для данного конкретного ученика.

На **третьем этапе**, на основании проведенного тестирования учеников следует создать профили классов или отдельно взятых параллелей. На основе выделенных дефицитов сформировать группы для проведения психокоррекционной работы. В группе предполагается 12-15 участников.

Четвёртый этап необходимо посвятить составлению психокоррекционной программы для каждой из выделенных групп.

До начала реализации следующего этапа необходимо так же решить организационные вопросы:

- 1) выбрать помещение для проведения занятий. Желательно проводить занятия в специально оборудованном, достаточно просторном помещении, удаленном от учебных классов. Там не должно быть посторонних предметов: картин, излишнего количества игрушек, отвлекающих учащихся от содержания занятий;
- 2) определение времени – оно должно быть постоянным (например, каждый четверг, в 13.00);
- 3) получить согласие участников, их родителей или законных представителей (для родителей или лиц их заменяющих подготовить письма – информационное согласие);

4) подготовить волонтеров из числа старшеклассников (данная работа необходима для проведения тренингов по принципу «равный – равному»).

Пятый этап – собственно проведение психокоррекционной программы. Мы предлагаем два варианта работы:

1 вариант – встречи один раз в неделю, участники повторяют одни и те же упражнения;

2 вариант – встречи один раз в неделю, участники проходят разные упражнения.

Работа предполагает несколько стадий.

На ориентировочной стадии участники знакомятся с правилами поведения в тренинговой группе. Большое внимание уделяется установлению эмоционально-позитивного контакта с учащимися и формирования у них положительного отношения к занятиям. Этому способствует неформальная игровая обстановка, эмоциональность психолога (приём «эмоционального заражения»), соревновательные моменты, своевременное использование яркой наглядности, поощрение (в виде «медалей», «значков»), отсутствие негативных оценок.

На следующей (диагностической) стадии проводится углубленная диагностика проблем во взаимоотношениях учащихся за счёт использования ситуаций, актуализирующих проблемы в общении. При этом возможно некоторое возрастание негативных реакций со стороны участников группы, поэтому необходимо включать в содержание занятий упражнения, направленные на отреагирование отрицательных эмоций.

На третьей (основной) стадии решаются главные коррекционные задачи программы, соответственно выделенным мишеням. Примеры упражнений приведены в приложении 1.

На завершающей стадии психокоррекционной программы, после соответствующих упражнений, можно проводить обсуждение более отвлечённых ситуаций, значимых для учащихся.

Для развития рефлексии используются также упражнения «Незаконченное предложение» (устный вариант), «Оцени себя сам» (с использованием наглядной «лесенки»), «Прежде чем ответить, посмотри на себя». Такие обсуждения должны быть непродолжительными и эмоциональными.

Структура занятия:

Как правило, каждое занятие предполагает выделение следующих основных этапов работы:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- рефлексия прошлого и настоящего занятия;
- основное содержание занятия;
- ритуал прощания.

Ритуалы приветствия – прощания помогают сплотить учащихся, создать атмосферу группового доверия и принятия. Они предлагаются уже на

первом занятии и задача психолога – неукоснительно выполнять ритуалы каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в них были включены все участники.

Разминки являются средством воздействия на эмоциональное состояние учащихся, уровень их активности, помогают настроиться на продуктивную групповую деятельность. Разминки могут проводиться в начале занятия, а также между отдельными упражнениями, если имеется необходимость изменить актуальное состояние учащихся. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учётом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать участников, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения.

Основная часть занятия содержит техники, направленные на решение задач данного занятия. Последовательность упражнений должна предполагать чередование видов деятельности: от подвижного – к спокойному, от беседы – к игре. Упражнения должны также располагаться в порядке от простого – к сложному и вновь к простому. Общее количество упражнений не должно быть большим (2-4), однако следует добиваться участия каждого члена группы.

Рефлексия занятия представляет собой его оценку в двух аспектах: смысловом (что я думаю и в чём важность того, что мы делали) и эмоционально-чувственном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему). Рефлексия в начале занятия (прошлого занятия) предполагает, что учащиеся вспоминают, чем они занимались в прошлый раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали. Психолог предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, объясняет, как это могло помочь им в учёбе или общении вне занятия. Рефлексия в конце занятия подразумевает, что учащиеся сами или с помощью ведущего группы отвечают на вопросы, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу.

Структура занятия, в целом стабильная, не является абсолютно неизменной во всех случаях. В неё могут быть внесены определённые изменения, учитывающие этап коррекционно-развивающей работы, индивидуальные особенности группы, актуальное состояние её участников.

Шестой этап – оценка проведённых мероприятий:

- проводится повторное тестирование с помощью диагностической системы определения уровней психологического здоровья;
- сравниваются предварительные и заключительные данные тестирования.

Заключение

Разработка данных методических рекомендаций была продиктована высоким риском вовлечения школьников в орбиту социальных эпидемий (химических и нехимических зависимостей) и необходимостью создания профилактических программ для возрастной категории 12-13 лет. Поскольку данная возрастная группа находится в зоне особого риска в силу своих физиологических (пубертат) и социальных изменений (переход из младшей школы в среднюю, снижение контроля со стороны педагогов и родителей).

Риск распространения химических и нехимических зависимостей остаётся высоким. Так, проведённое в Казахстане исследование рисков показало, что более половины респондентов, кто когда-либо употреблял табак, впервые попробовали табачные изделия, не достигнув возраста 16 лет.

Так же в возрасте до 16 лет происходит первое употребление спиртных напитков, часто это так называемые «некрепкие» (слабоалкогольные) спиртные напитки: пиво, вино, шампанское. В результате употребления алкоголя учащиеся сталкивались с такими проблемами, как драка (8,7% из общего числа опрошенных лиц), травмы или несчастные случаи (5,4%), серьёзные проблемы с родителями (7,4%) и друзьями (6,5%), проблемы с полицией (4,7%), подвергались нападению или краже (3,4%).

Большой проблемой сегодня является употребление ингалянтов, седативных препаратов, каннабиоидов. Их употребление так же начинается в достаточно раннем возрасте, что способствует более быстрому развитию зависимости от ПАВ.

Серьёзной проблемой стали так называемые нехимические формы аддикций, в частности, компьютерная и игровая зависимость. Наличие компьютерной зависимости выявлено у 1% респондентов. Высокая вероятность патологического гэмблинга определена у 5,3% опрошенных лиц. Высокую степень религиозной аддикции имеют 2,6% учащихся.

В рамках создания эффективных программ профилактики было проведено исследование факторов риска/защиты от вовлечения в орбиту зависимости как химической, так и нехимической. Важным компонентом, препятствующим вовлечению в орбиту зависимости, был отмечен высокий уровень психологического здоровья. Компонентами психологического здоровья являются: *базисные свойства личности* (базальное доверие, автономность, уверенность, инициатива, ответственность, открытость); *новообразования возраста* (самоидентификация, навыки ответственного выбора, позитивный жизненный сценарий, локус контроля); а также *социальные факторы* (особенности семейной системы и социальная адаптация). Доказано, что высокий уровень развития названных свойств препятствует вовлечению в орбиту зависимости. Низкий уровень, напротив, способствует формированию зависимого поведения.

Кроме того, нами отмечена взаимосвязь между уровнем психологического здоровья и рисками вовлечения в химические и нехимические аддик-

ции. Так, у лиц, имеющих низкий уровень психологического здоровья, чаще отмечается высокий уровень риска вовлечения в наркотическую, алкогольную, игровую и компьютерную зависимости. В целом, у лиц с низким уровнем психологического здоровья вероятность развития аддикции в 1,8 раза выше, чем у лиц со средним уровнем. У лиц со средним уровнем психологического здоровья вероятность развития химических или нехимических аддикций в 1,5 раза выше, чем у лиц с высоким уровнем психологического здоровья. У лиц с низким уровнем психологического здоровья вероятность развития химических и нехимических аддикций в 2,6 раза больше, чем у лиц с высоким уровнем психологического здоровья.

На основании выше изложенных результатов были созданы программы психокоррекционной работы со школьниками 12-13 лет, направленные на диагностику и профилактику развития зависимого поведения путём формирования свойств психологического здоровья (базисных свойств личности и новообразований возраста) и развитие навыков социального взаимодействия. Данные программы прошли апробацию в школах Казахстана, показали высокую эффективность. Так, в исследуемых группах были получены следующие результаты:

Психологическая сфера:

- повышение уровня автономности у детей 12-13 лет, что проявляется в приверженности к собственному мнению, решениям, а также эмоциональной независимости от мнения родителей и других значимых взрослых, в умении сказать «нет», отстоять свою точку зрения;
- повышение уровня уверенного поведения у детей экспериментальных групп в возрасте 12-13. У них чаще отмечается адекватная самооценка, вера и убеждённость в том, что они поступают правильно. Они в любой ситуации способны управлять своим состоянием, восприятием, внутренним согласием, а также убеждённостью в том, что эта способность присутствует в необходимом объёме;
- повышение уровня произвольной регуляции поведения с навыками ответственного выбора у детей экспериментальных групп в возрасте 12-13 лет;
- у детей экспериментальных групп в возрасте 12-13 лет наблюдается повышение уровня пластичности, креативности, находчивости, способности собраться в критической ситуации, удерживать при необходимости внимание, стеничности в достижении результата или целенаправленной деятельности и быстрой ситуационной адаптации, когнитивной и эмоциональной эмпатии, что являются признаками развитой способности быстрого доступа к внутренним ресурсам;
- повышение уровня адекватной информированности о вреде конкурирующих жизненных сценариев – как прямых и непосредственных, так и отдалённых и косвенных последствий – вредных и опасных для физической и социальной жизни.

Социальная сфера:

– у детей экспериментальных групп 12-13 лет наблюдается положительная динамика в области социального взаимодействия. В этих группах реже отмечаются черты агрессивного поведения, в том числе аутоагрессии. Среди детей экспериментальных групп отмечается умение отстаивать свои интересы, используя конструктивные и социально приемлемые методы. Поведение достаточно независимо и адаптивно, с тенденцией к расширению поля социального взаимодействия.

Аддиктивные формы поведения:

- снижение рисков развития игровой и компьютерной зависимости;
- снижение риска формирования деликвентных форм поведения.

Среди выявленных нами факторов риска так же были отмечены социальные факторы, важную роль среди которых играет дисфункциональность семейных отношений (родитель – родитель, родитель – ребёнок, ребёнок – ребёнок). Следовательно, следующим шагом на пути создания эффективных программ профилактики должна стать разработка программы работы с семьёй, а также работы с педагогическим коллективом школы.

Список использованной литературы

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины, последствия, помощь. – М., 2006.
2. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. – СПб., 2004.
3. Алтынбеков С.А., Катков А.Л. Медицинские аспекты противодействия наркозависимости в Республике Казахстан. – Павлодар, 2006 – 302 с.
4. Аманова Ж.Ш., Катков А.Л., Пак Т.В., Россинский Ю.А., Юсупов О.Г. Выявление групп риска по наркологическому профилю среди подростков в возрасте 14-18 лет: Методические рекомендации. – Павлодар, 2006. – 54 с.
5. Ананьев Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека / Б.Г. Ананьев // Психология личности.– Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2002. – Т. 2. Хрестоматия. – С. 7-95.
6. Бердихина М.В. К вопросу о гемблинговой аддикции у подростков: психолого-педагогические аспекты: Сб. тр. молодых учёных / Владимир. гос. пед. ун-т. – Владимир, 2007. – № 7. – С. 96-98.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс / Пер. с англ. – М.: Изд-во «Прогресс», 1986. – 424 с.
8. Валентик Ю.В. Психогенетическая модель личности пациента с зависимостью от психоактивных веществ // Ж. Вопросы наркологии Казахстана. – 2003. – Т. 3, № 2.
9. Возрастные особенности психического развития детей / Под ред. Дубровиной И.В., Лисиной М.И. – М., 2009. – 245 с.
10. Годовой отчет Европейского центра мониторинга по проблемам наркотиков и наркозависимости за 2006 г.
11. Гаврилова Т. П. О кризисах в психическом развитии личности ребёнка. // Психологические особенности формирования личности школьника. – М., 2003.
12. Ганишина И.С., Ушаков А.И. Неблагополучная семья и девиантное поведение несовершеннолетних. – М., 2006.
13. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. – Речь, 2008.
14. Диагностическая система определения уровня психологического здоровья и антинаркотической устойчивости личности [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://psyprogram.narod.ru/>.
15. Дмитриева Т.И., Положий Б. Руководство по социальной психиатрии. – М., 2009.
16. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции. – СПб.: Речь, 2007. – С. 192.
17. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник по групповой психокоррекции. – М.: Феникс, 2011.

18. Каражанова А.С. Особенности формирования зависимостей от психоактивных веществ в детском возрасте. Клинические и социально-психологические аспекты: Автореф. канд. дисс. – Алматы, 2004. – 34 с.
19. Каражанова А.С., Денисова Е.В. Зависимость от психоактивных веществ в детском возрасте: Методическое письмо. – Павлодар, 2003. – 70 с.
20. Катков А.Л. Пути повышения эффективности первичной профилактики распространения зависимости от психоактивных веществ // Ж. Вопросы наркологии Казахстана. – 2002. – Т. 2, № 1. – С. 34-37.
21. Катков А.Л., Россинский Ю.А. Комплексное исследование состояния, уровня и основных тенденций в формировании психического здоровья населения Республики Казахстан // Ж. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2002. – № 4.
22. Катков А.Л., Россинский Ю.А. Комплексное исследование социального и психического здоровья: Методические рекомендации. – Павлодар, 2002.
23. Катков А.Л., Джарбусынова Б.Б. Психическое здоровье населения Республики Казахстан (по материалам комплексного исследования 2003 года). – Павлодар, 2006. – 409 с.
24. Катков А.Л. Социальные эпидемии и новые профилактические подходы // Сб. статей и тезисов международной научно-практической конференции «Антинаркотическая политика и медико-социальные последствия потребления наркотиков: новые концепции – новые стратегии». – Павлодар, 2007. – С. 172-235.
25. Катков А.Л., Аманова Ж.Ш. Вовлечение в деструктивные культы и секты – социальная эпидемия нового времени (опыт системного исследования) // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2011. – № 2.
26. Катков А.Л. К методологии комплексного исследования проблемы социальных эпидемий // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – Москва – Павлодар, 2012. – Т. XVIII, № 1. – С. 7-15.
27. Катков А.Л. Функциональная концепция психологического здоровья – устойчивости к вовлечению в социальные эпидемии // Ж. Вопросы ментальной медицины и экологии. – Москва – Павлодар, 2012. – Т. XVIII, № 1. – С. 87-92.
28. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим подростков общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2007.
29. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира подростков. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2006.
30. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными подростками. – М.: Генезис, 2000.

- 31.Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004.
- 32.Малкина-Пых И.Г. Психосоматика. Новейший справочник. – М.: Эксмо, 2005.
- 33.Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание подростков с отклонениями в развитии. – М., 2003.
- 34.Менделевич В. Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2007.
- 35.Навыки, необходимые для здоровья. Всемирная Организация Здравоохранения. Информационные серии по школьному здравоохранению (документ 9). – Алматы, 2003.
- 36.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – Высшее образование, 2001.
- 37.Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка подростков группы риска. – М., 2002.
- 38.Профилактика аддиктивного поведения школьников: Учебно-методическое пособие / Под ред. А.К. Колеченко. – СПб.: КАРО, 2006.
- 39.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – Эксмо, 2011.
- 40.Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007.
- 41.Раттер М. Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 424 с.
- 42.Рекомендации по развитию локальных программ по предотвращению наркомании в центральной Азии / Под ред. Б. Буковска, П. Яблонский, Я. Серославский. – Варшава, 2013.
- 43.Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001.
- 44.Телепова Н.Н. Религиозная аддикция как вид нехимической зависимости. – Available: <http://telepovs.com/>
- 45.Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с подростками 3-9 лет. Психологические игры упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.
- 46.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М.: Генезис, 2001.
- 47.Чечельницкая С.М., Летуновская С.В., Михеева А.А. Формирование социальных установок и жизненных навыков в области здоровья у учащихся образовательных учреждений (программа и методические рекомендации). – М, 2008.
- 48.Шапарь В.Б. Тренинг ведущих видов деятельности личности. – М.: Феникс, 2007.
- 49.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.
- 50.Эриксон Э.Г. Детство и общество // Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.

- 51.Эриксон Э. Жизненный цикл: эпигенез идентичности / Э. Эриксон // Психология личности. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «Бахрах-М», 2002. – Т. 1. – С. 305-348.
- 52.Юнг К. О становлении личности / К. Юнг // Психология личности. Хрестоматия. – Самара: Изд. Дом «Бахрах-М», 2002. – Т. 1. – С. 128-155.
- 53.Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства. – Киев: Сфера, 2002.
- 54.Яблоков И. Религиоведение: Учебное пособие и учебный словарь – минимум по религиоведению. – 2002.
- 55.ESPAD. The European School Survey Project on Alcohol and Othe Drugs. – Available: <http://www.espad.org/>.
- 56.Fisher S. Identifying video game addiction in children and adolescents. Addict Behave. – 1994. – P. 545-543.

Приложения

Приложение 1

Примеры упражнений на развитие психологических и социальных факторов в возрастной группе 12-13 лет

Базальное доверие	
«Тростинка на ветру», «Только вместе», «Отгадай прикосновение», «Близкий контакт», «Ручеек»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Слепой и поводырь», «Опознать на ощупь», «Путаница»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
«Пластинин», «Особенная коммуникация», «Спортивные состязания»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
Автономность	
«Следование за ведущим»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Уверенность	
«Да и нет», «Горячий стул», «Проявления гнева», «Расслабляемся», «Мы с тобой одной крови», «Зеркало», «Точка опоры», «Самый – самый»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Я боюсь», «Я не боюсь», «Как же ты научился этого не бояться», «Сказка»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
«Город уверенности», «Круг уверенности»	Анн Л. «Психологический тренинг с подростками»
Инициатива	
«Боюсь – хочу»	Петрова Елена, СПб, сентябрь 2000 г. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Толкалки»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Свободный танец»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Ответственность	
«Король школы», «Обратная сторона медали»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Три фразы»	Сидоренко Е. «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру»
Открытость	
«Знакомство», «Мнение о другом», «Чего я боюсь»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Ласковое имя», «Рисую себя», «Какие мы», «Ладушки», «По секрету»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
Самоидентификация	
«Ищу друга»	Петрова Елена, СПб, сентябрь 2000 г. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Личный герб и девиз»	Рамендик Д.М. «Тренинг личностного роста»
«Коллаж о себе»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Антикварный магазин»	Сидоренко Е. «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру»
«Мое физическое Я», «Мои физические стороны», «Дерево моего Я», «Мои недостатки»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
Позитивный жизненный сценарий	
«Борьбы миров»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Когда я вырасту», «Кино», «Вечер воспоминаний», «Дотянись до звёзд», «Двадцать желаний»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Волшебный мир»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
Навыки ответственного выбора	

«Королевство»	Петрова Е. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Необитаемый остров»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
Информированность о вреде ПАВ	
«Открытая конференция»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
Доступ к внутренним ресурсам. Ассертивность	
«Горячий стул»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Комплименты», «Обвинения»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
Доступ к внутренним ресурсам. Интеллектуальные ресурсы	
«Рецепт оригинального блюда», «Невероятная история», «Структура проблемы»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Пум – пум – пум», «Перефразирование стихов», «Описания»	Сидоренко Е. «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру»
Доступ к внутренним ресурсам. Коммуникативные навыки	
«Катастрофа в пустыне»	Петрова Е. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Потерпевшие кораблекрушение», «Автобус», «Невербальный контакт», «Круглый аквариум»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Интервью»	http://www.azps.ru
«Познакомимся?», «Выбор президента», «Забег на двадцать слов»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«День рождения», «Цветы», «Руки», «Ноги», «Лицо»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
Доступ к внутренним ресурсам. Копинг-стратегии	
«Сглаживание конфликтов», «Забор», «Нож и масло»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
«Зеркало»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Доступ к внутренним ресурсам. Креативность	
«Постановка пьесы», «Масленица», «Моделирование ситуации», «Чувство юмора», «Домик»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Линии», «Отгадай чувство», «Ассоциации», «Подарок»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Изобрази животное», «Отгадай вещь»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
«Сотворение глиняного мира»	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Социальная адаптация	
«Альтернатива», «Встреча двух цивилизаций»	Петрова Елена, СПб, сентябрь 2000 г. «Избранные упражнения для работы в группе риска»
«Путешествие», «Гордиев узел», «Внутригрупповые отношения», «Ассоциативное восприятие», «37, 38, 40», «Вопросы и ответы»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Найди пару»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»
«Поддержка»	Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. «Справочник по групповой психокоррекции»
«Групповое рисование по кругу», «Рисование с партнером», «Животные».	Малкина-Пых И.Г. «Психосоматика. Новейший справочник»
Социальные факторы. Работа с семьей	
«Что такое семья», «Идеальная семья глазами ребёнка»	Шапарь В.Б. «Тренинг ведущих видов деятельности личности»
«Скульптура семьи», «Моя семья сейчас и моя семья в будущем», «Идеальная семья», «Семейное событие», «Сценки из жизни семьи»	Малкина-Пых И.Г. «Возрастные кризисы»

Примерная психокоррекционная программа для детей 12-13 лет

Схема 1 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Правила работы в тренинговой группе	5 мин
3	Знакомство	10 мин
4	Следование за ведущим	15 мин
5	Пластин	10 мин
6	Особенная коммуникация	15 мин
7	Хорошо или плохо	10 мин
8	Футболка с надписью	10 мин
9	Я тебе открою тайну	5 мин
10	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 2 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Только вместе	5 мин
3	Боюсь – Хочу	15 мин
4	Три фразы	10 мин
5	Угадай кто Я?	20 мин
6	Какие мы?	15 мин
7	По секрету	10 мин
8	Контраргументы	15 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 3 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Имя – движение	5 мин
3	Хорошо или плохо	15 мин
4	Скульптура чувств	10 мин
5	Слепой и поводырь	20 мин
6	Тростинка на ветру	15 мин
7	Король школы	10 мин
8	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 4 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Ласковое имя	5 мин
3	Рисую себя	15 мин
4	Ладушки	10 мин
5	Да и нет	20 мин
6	Горячий стул	15 мин
7	Проявление гнева	10 мин
8	Расслабляемся	5 мин

9	Спасибо за приятное занятие	5 мин
---	-----------------------------	-------

Схема 5 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Мы с тобой одной крови	5 мин
3	Мое поведение	15 мин
4	Зеркало	10 мин
5	Я – хозяин	20 мин
6	Точка опоры	15 мин
7	Копилка обид	10 мин
8	Самый – самый	5 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 6 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Отгадай прикосновение	5 мин
3	Близкий контакт	45 мин
4	Ручеек	15 мин
5	Путаница	10 мин
6	Автопортрет	5 мин
7	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 7 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Я боюсь	5 мин
3	Я не боюсь	15 мин
4	Как же ты научился этого не бояться?	10 мин
5	Сказка	20 мин
6	Город уверенности	15 мин
7	Круг уверенности	10 мин
8	Обратная сторона медали	15 мин
9	Спасибо за приятное занятие	5 мин

Схема 8 занятия

1. Рекомендуемое число участников: 12-15 учеников
2. Хронометраж: 1,5 часа

Шаги	Содержание/упражнения	Время на проведение
1	Приветствие	5 мин
2	Мои достижения	5 мин
3	Королевство	20 мин
4	Когда я вырасту	20 мин
5	Кино	10 мин
6	Вечер воспоминаний	20 мин
7	Дотянись до звезд	15 мин
8	Вручение сертификатов	10 мин

Структура занятия, в целом отличаясь стабильностью, не является абсолютно неизменной во всех случаях. В неё могут быть внесены определённые изменения, учитывающие этап коррекционно-развивающей работы, индивидуальные особенности группы, актуальное состояние её участников.

– На предварительном этапе, при получении информированного согласия от старших школьников, родителей или иных законных представителей младших школьников, в первую очередь, следует обращать внимание: 1) на полную безопасность; 2) на полную конфиденциальность; 3) на абсолютную пользу от проведения специального психологического тестирования для каждого ученика. При информировании такого рода полезно: сосредоточиться на позитивных дивидендах и результатах определения уровней психологического здоровья, которое позволит существенно повысить шансы на успех и безопасность учащегося в реальной жизни; в случае соответствующих вопросов необходимо дать пояснение, что настоящая диагностическая программа не имеет ничего общего с тестированием биологических жидкостей на употребление наркотиков или других психоактивных веществ; при этом следует подчеркнуть, что речь вообще не идёт об установлении каких-либо диагнозов или болезней – определяются лишь уровни психологического здоровья (т.е. – потенциала, с помощью которого учащиеся успешно преодолевают жизненные сложности).

– На информационно-мотивационном этапе, непосредственно предшествующем процедуре тестирования, нелишне ещё раз напомнить о безопасности, конфиденциальности и абсолютной пользе такого рода тестирования. При этом особый акцент необходимо сделать на том, крайне важном обстоятельстве, что речь вообще не идёт о каких-либо оценках «хорошо» или «плохо». Таких задач не ставится в принципе. Отвечать следует искренне и только в этом случае можно получить ценную информацию о том, что нужно сделать для будущего успеха в жизни. «Кто предупреждён – тот вооружён» – этой цитатой, а также – утверждением, что для человека интереснее всего – он сам, и можно заканчивать информационно-мотивационный этап специального занятия.

– В случае специальных запросов учащихся, в отношении того, какой, конкретно, вред может возникнуть от употребления психоактивных веществ, можно (со ссылкой на самые авторитетные источники) использовать сведения.

– На завершающем этапе следует подчеркнуть позитивное значение специальных тренинговых программ, направленных на формирование высоких уровней психологического здоровья детей, учащиеся, молодёжи. Максимально деликатно следует упомянуть о возможности индивидуальных занятий и занятий с родителями (только в случае инициативы с их стороны). Также следует проинформировать участников тестирования о необходимости мониторинга результатов общей программы, направленной на повышение уровней психологического здоровья учащихся (повторное тестирование, анкетирование по результатам программы).

Упражнения:

1. Следование за ведущим

Это упражнение даёт возможность быть и ведущим, и ведомым в маленькой группе.

Поделите большую группу на более маленькие – по четыре-пять человек. Каждая группа выстраивается в ряд. Участник, стоящий впереди, является ведущим.

В качестве ведущего спонтанно и творчески двигайтесь по комнате. Экспериментируйте с различными импровизированными движениями тела. Остальные члены группы должны следовать за вами, сохраняя ряд. Через несколько минут перейдите в конец своей маленькой группы, чтобы стоящий за вами в ряду участник стал ведущим. Выполняйте упражнение до тех пор, пока каждый участник не получит возможность хотя бы раз стать ведущим группы, внося в нее свой особый стиль, свои движения.

Источник: Социально-психологический тренинг в школе, А.С. Прутенков, 2001.

2. Пластилин

Вводная часть. Цель данного упражнения – формирование или приобретение навыков доверия и поддержки друг друга.

Основная часть. Участники тренинга становятся в круг, как можно плотнее друг к другу. Затем один из участников тренинга выходит в центр круга и старается полностью расслабиться. Остальные, вытянув руки перед собой, прикасаются ими к тому, кто в центре круга, и начинают покачивать его из стороны в сторону, поддерживая и не давая упасть. Через данную «процедуру» должны пройти по очереди все участники тренинга.

Подведение итогов. Обсуждается вопрос, на который должны ответить все: кто действительно мог расслабиться, снять зажимы, не боялся упасть, кто доверился участникам игры? Почему не все смогли полностью расслабиться и довериться группе? В чем причина такого недоверия?

Источник: Социально-психологический тренинг в школе, А.С. Прутенков, 2001.

3. Особенная коммуникация

Вводная часть. Для того чтобы развить у участников тренинга коммуникативные способности – способности индивида, которые проявляются в его общении с людьми, проводится данное упражнение. Коммуникативные способности включают в себя: умение слушать и понимать людей, оказывать на них влияние, устанавливать с ними хорошие личные и деловые взаимоотношения

Основная часть. Упражнение выполняется в парах. Участники должны координировать свои действия в необычной ситуации, когда один «слепой», что требует особенной коммуникации. Зрячий участник должен не только ясно и чётко выражать свои мысли, но и принимать во внимание неуверенность и незащищённость партнера. «Слепой» должен ориентироваться в ос-

новном по слуху, и каждое слово его партнера имеет большое значение. Например: «Сделай шаг влево, здесь стул» и т. д. Но при этом он может заявлять о своих желаниях и потребностях, которым в обычной ситуации внимание обычно не уделяется. Например: «Давай пойдём медленнее... Пожалуйста, встань слева от меня... Скажи, сколько мы ещё должны пройти...» и т. д. Это упражнение лучше проводить не в помещении, а в парке. Каждой паре потребуются повязка на глаза и теннисный мяч.

Основание для выбора партнёра – стремление лучше узнать его.

Один из партнёров надевает повязку на глаза и делает пару кругов, держа в руках теннисный мяч. Затем он как можно дальше бросает его в любом направлении. Задача зрячего – служить «слепому» проводником, чтобы тот мог найти мяч. Он не должен прикасаться к «слепому» – за исключением опасной ситуации. «Слепой» тоже может разговаривать и формулировать свои пожелания.

Тренер напоминает о том, что зрячие партнёры ни на секунду не должны упускать из виду своих подопечных. Они отвечают за безопасность «слепых». Взаимное доверие развивается только тогда, когда «слепой» уверен в постоянной поддержке партнёра.

После того как «слепой» найдет мяч, партнёры меняются ролями. Можно провести упражнение несколько раз, в зависимости оттого, каким временем располагает группа.

Подведение итогов. Каждый участник должен ответить на вопрос: чему научило его это упражнение?

Источник: Социально-психологический тренинг в школе, А.С. Прутенков, 2001.

4. Хорошо или плохо

Консультант выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе; можно записать несколько названных участниками качеств на листах бумаги и вытянуть одно из них или решить всем вместе, какое качество взять для упражнения. Каждый участник по кругу высказывает своё мнение о данном качестве. При этом первый участник начинает своё высказывание со слов «хорошо быть потому что...», а следующий начинает со слов «плохо быть потому что...», и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что девочки не будут тебя любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

Консультант помогает и поддерживает участников в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает их к активному обсуждению и поддержке друг друга.

Источник: Избранные упражнения для работы в группе риска, Е. Петрова, СПб, 2000 г.

5. Футболка с надписью

Консультант говорит о том, что всякий человек «подаёт» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем членам группы предлагается за 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила об учащих сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Консультант во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чём в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение консультант показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

6. Я тебе открою тайну

Все рассаживаются в один общий круг, а ведущий, обходя его, предлагает всем вытянуть жребий – листочек, на котором написано имя одного из участников. Оно не разглашается. В течение времени до следующего занятия участникам нужно быть «тайным» другом того, чьё имя досталось, а это означает делать добрые дела (по возможности тайно и незаметно) и сюрпризы. Если это сюрприз вызывает у ребёнка радость или улыбку, то «тайный» друг может записать себе 1 балл. На следующем занятии, все участники должны угадать: кто чьим другом был? Сколько приятных минут подарил? Сколько баллов набрал? И таким образом выявляется имя победителя. Можно предложить переходящий вымпел «Лучшего тайного друга».

Источник: «Психологический тренинг с подростками», Л. Анн.

7. Спасибо за приятное занятие

Попросите учеников встать в общий круг. Предложите поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из детей становится в центр, другой подходит к нему/ней, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и завершается церемония безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Источник: «Психологический тренинг с подростками», Л. Анн.

8. Только вместе

В ходе этой игры участники получают возможность почувствовать то же, что и их партнёр. Для этого им необходимо настроиться друг на друга.

«Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнёра, сесть на пол? А теперь – сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнёра, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте с другими партнёрами.

С кем тебе было легче всего вставать и садиться? Что было самым трудным в этом упражнении?»

Модификация упражнения – «Позаботься о себе». Это упражнение выполняется также в парах. Стоя спинами друг к другу, нужно достичь максимально расслабленного собственного состояния, почувствовать свой вес и его соотношение с весом партнёра.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

9. Боюсь – Хочу

В паре с партнёром. Говорить 10 минут фразы, каждая из которых начинаются со слов «Я боюсь...». Не стоит развивать тему. Партнёр поддерживает темп выполнения и не позволяет говорить более одной фразы на каждую тему. После этого продолжить в течение 10 минут монолог, каждая фраза начинается со слов «Я хочу...». После завершения поменяться ролями.

Источник: Избранные упражнения для работы в группе риска, Е. Петрова, СПб, 2000 г.

10. Три фразы

Сядьте напротив партнёра и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую из них со слов: «Я должен». Партнёр, не комментируя сказанного вами, в свою очередь говорит три аналогичные фразы. Теперь вернитесь к своим фразам и по очереди повторите их, заменив в каждой слова «Я должен» на слова «Я предполагаю». Поделитесь своими ощущениями.

Далее по очереди с партнёром произнесите три фразы, начиная каждую со слов: «Я не могу», а затем, то же самое, заменив слова «Я не могу» на слова «Я не хочу». Поделитесь своими переживаниями в связи с изменением смысла сказанных вами фраз.

Аналогично по очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов «Мне надо», а потом замените эти слова на «Я хочу».

Наконец, по очереди с партнёром произнесите три фразы, начинающиеся словами: «Я боюсь, что», а затем измените фразу так, чтобы начало фразы было «Я хотел бы».

Слова «Я должен», «Я не могу», «Мне надо», «Я боюсь, что» отрицают или снижают степень вашей ответственности за себя. Изменяя фразы, вы повышаете ответственность за свои мысли, чувства и поведение. Постарайтесь осознать ощущения, связанные с изменением смысла сказанных фраз. Поделитесь своим опытом с группой.

Источник: «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру», Сидоренко.

11. Угадай, кто Я

Каждый участник должен приготовить описание своей личности в форме загадки, то есть написать, каким он видит самого себя. Ведущий предлагает загадку такого типа написать каждому участнику. Она может быть, например, следующего содержания: «Я девочка. У меня длинные волосы и зелёные глаза. Я очень люблю рисовать...». Каждая загадка должна завершаться вопросом: «Догадайся, кто я?». На составление даётся около 2-3 минут, а когда время заканчивается ведущий даёт сигнал, и по нему все дети складывают листки со своими загадками в одну большую коробку, листки перемешиваются. Ведущий пускает эту коробку по кругу, каждый достаёт из неё первый попавшийся листок с загадкой. Участник зачитывает текст, содержащийся на листке, и пытается угадать, о ком идёт речь. Если играющий не может справиться с этим, то обращается за помощью к остальным, и тогда уже все пытаются угадать. Если кому-то достанется свой листок с текстом, то он должен положить его обратно в коробку, потому что в этом случае загадки не получается.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

12. Какие мы

Все члены группы садятся в круг и получают от консультанта по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа своё имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую часть листа отмечаем сверху знаком «+», правую часть листа знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый участник называет: не-любимый цвет и т. д.

Консультант участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

13. По секрету

«У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин – боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее. Постарайтесь быть максимально откровенными, ведь вы уже поняли, что это лучший способ получить понимание и поддержку. Поэтому выскажите свои самые сокровенные желания, самые тайные цели, о которых вы боитесь рассказать другим людям, ведь вы знаете, что это останется только между вами, так как

ваш партнер умеет хранить секреты. Будьте откровенны с собой и с тем человеком, которого вы выберете в качестве партнера».

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

14. Контраргументы

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т.е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

Источник: Избранные упражнения для работы в группе риска, Е. Петрова, СПб, 2000 г.

15. Имя – движение

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав своё тело, даёт возможность представить себя группе необычным образом. Учащимся нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» своё движение становится всё более сильным. При этом участники получают прекрасную возможность посмеяться.

«Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнёт вперёд и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет своё имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счёт «три» все вместе повторим его имя и движение».

Можно продолжить упражнение – сделать ещё круг, но изображать уже иное движение, которое показывает, каким бы ты хотел быть.

Источник: «Психосоматика. Новейший справочник», Малкина-Пых И.Г.

16. Скульптура чувств

Группа делится на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать её в карман и никому не показывать.

После того, как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает «лёгкий массаж», чтобы из мягкой, податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает её лицу нужное выражение и произносит заклинание: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т.е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с секретной записью. Если ответ совпадет с замыслом, то «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Постаментами служат стулья, а восхищёнными зрителями могут быть все, желающие угадать название скульптуры. Если зрители тоже угадывают название, то автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник должен получить возможность испытать себя как в роли «скульптора», так и в роли «глины».

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

17. Слепой и поводырь

Группа разбивается на пары (используя упражнение «Выбор», см. далее, или любым другим способом). Одному человеку из пары предлагается закрыть глаза и на протяжении примерно 5 минут представлять, что он слепой. Для младших школьников иногда появляется необходимость завязать глаза, но для школьников постарше это совсем не обязательно. Каждому второму из пар также предлагается, как можно более реально представить, что перед ними слепые люди и что им необходима помощь. Предложите «поводырям» взять за руки своих подопечных – «слепых». После этого необходимо поставить игровую задачу. Это может быть задача:

а) познакомить «слепых» с комнатой, в которой находится группа, т.е. свободно поводить их по комнате;

б) не просто поводить, а максимально сориентировать «слепых» в комнате, сделать доступными для них все ключевые объекты комнаты, с которыми они могут столкнуться или каким-либо образом взаимодействовать (дверь, её ручка, окно, форточки, основные препятствия и, соответственно, основные проходы и траектории движения, стол, стулья, вешалки, электроприборы, другие необходимые вещи и предметы);

в) не ориентировать, а предлагать вещи и объекты для отгадывания – «Что это такое?» Например, предлагается предъявить каждому «слепому» десять произвольно выбранных предметов для опознания. Это могут быть личные вещи участников, сами эти участники («Кто это?»), предметы из обстановки и оборудование комнаты и пр.

Таким образом, возможны три варианта выполнения упражнения:

- когда «слепой» и его «поводырь» в основном молчат;
- когда они общаются, но инициатором – рассказчиком является «поводырь»;
- когда они общаются, но «поводырь» уже не рассказывает, а скорее загадывает «слепому» загадки.

После выполнения задания и небольшой паузы (для спонтанных реакций участников) ведущий побуждает бывших «слепых» рассказать о своих ощущениях в этой роли, об их переживаниях и наблюдениях. Как правило, выговориться предоставляется возможность всем желающим, в том числе и «поводырям». Возможны дополнительные вопросы: «Не было ли вам страшно? Уверенно ли вы себя чувствовали? Довольны ли вы своим поводырем? Что было труднее всего отгадать?» и т.п.

После этого надо дать возможность «слепому» и «поводырю» поменяться ролями, т.е. испытать эти новые для зрячего человека ощущения и наблюдения, а потом и всем членам группы. Причём во второй раз стоит давать более сложные, более трудные задачи.

Это может быть задание, когда «слепой» и «поводырь» должны пройти по коридорам того этажа, на котором находится трениговая комната, и даже по лестнице подняться на другие этажи, походить там и только потом вернуться.

Здесь также необходимо дать возможность выговориться и «слепым» и «поводырям».

Наконец, возможен ещё один вариант этого упражнения. Для его реализации необходимо большое свободное пространство – асфальтированный двор или большая школьная рекреация. «Поводырь» просто отпускает «слепого» в это большое пространство, сопровождая его по возможности бесшумно и полностью гарантируя безопасность (стены, лужи во дворе, ступеньки, уступки, острые навесы и пр.).

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

18. Тростинка на ветру

Эта игра даёт великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. Обычно каждый учащийся желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

«Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что те, кто стоит в круге, будут делать всё для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные – поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте участнику, стоящему в центре, в течение минуты попробовать свободно падать в разные стороны. В конце упражнения учащийся должен поделиться своими переживаниями. Затем другие участники становятся в центр круга; желательно, чтобы все участники группы имели такую возможность.

«Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы все вместе справлялись с задачей?»

Модификация упражнения – «Поддержка» – выполняется в парах. Один участник падает спиной на руки партнёра. По желанию падающего

можно изменять расстояние между партнёрами; во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

19. Король школы

Эта игра позволяет учащимся занять определённую позицию по отношению к школьным правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить в школе.

Участники берут большие листы бумаги, фломастеры.

«Представьте себе, что каждый из вас – король или королева, а школа – ваше королевство. Вы можете устанавливать здесь любые законы, которые кажутся вам разумными. Какие правила вы введёте в своём королевстве?

Придумайте и запишите список своих правил. Затем возьмите большой лист бумаги и перепишите на него эти правила крупными буквами, как будто это – королевский указ. Если хотите, можете как-нибудь украсить этот лист (20 минут).

Теперь вы все можете походить по комнате. Пусть каждый покажет свою работу остальным. Поинтересуйтесь, нравятся ли ваши правила другим и выберут ли тебя королём (или королевой) школы (10 минут).

Какое из ваших собственных правил кажется каждому из вас особенно важным? Понравилось ли вам чьё-то другое правило? Как были созданы нынешние школьные правила? С каким из школьных правил вы не согласны? Кого каждый из вас и все вы вместе предлагаете выбрать королём или королевой школы?»

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

20. Ласковое имя

Это упражнение выполняется в круге. Каждый участник бросает мяч другому, называя при этом своё «домашнее» имя или прозвище, которое ему нравится. После того, как все назовут своё «ласковое имя», мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

На первом или одном из следующих занятий каждый участник должен выбрать себе «тренинговое имя», которым его будут называть в группе. Это упражнение облегчает процесс выбора такого имени.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

21. Рисую себя

Участникам предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д.

«Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом, коллажем и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый может показать другим свой рисунок и рассказать о нём».

Консультанту надо иметь в виду, что учащиеся часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Консультант

при этом подчёркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему и главное, что участники изобразили себя.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

22. Ладушки

Упражнение проводится в парах. Играя с партнёром в «ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа, не сбиваясь и не разговаривая. Несколько раз (после того, как большинство пар начинает сбиваться) пары меняются.

«Насколько важно вам было настроиться на партнёра? Когда оба были готовы перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить? Кто не может долго быть в контакте – это более замкнутые люди, а те, кому хочется продлить игру, кому комфортно в длительном общении, – более общительные».

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

23. Да и нет

Участники, разбившись на пары, «спорят» друг с другом. Можно организовать упражнение так, чтобы участники смогли «поспорить» не с одним партнёром, а с двумя или тремя. Другой вариант – разбиться на две команды. Такая игра может служить разминкой для последующей работы. С помощью этого упражнения участники могут также трансформировать накопленные раздражение, агрессию и апатию в готовность к общению и взаимную внимательность.

«Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит «да», может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает «нет», и тоже чуть громче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «Да», или «Нет». Но вы можете произносить его по-разному, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор.

Как вы сейчас себя чувствуете? Как вам удобнее спорить – произнося слово «Да» или произнося слово «Нет»? Громко или тихо вы говорили?»

Источник: «Психологический тренинг с подростками», Л. Анн.

24. Горячий стул

В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает его. Все остальные члены группы обращаются к сидящему участнику со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений («хороший», «плохой»), относящихся к личности, – следует говорить только о *проявлениях* личностных черт.

Обратите внимание группы на то, что решение человека сесть на этот стул означает спокойное, без обид принятие им всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

После того как все выскажутся, участник, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлёк из этих суждений, что принял, что отверг.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

25. Проявления гнева

Участники группы индивидуально заполняют лист анкеты:

* * *

1. Когда я злюсь, я обычно _____
(опиши, что ты делаешь)
2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или почему нет?
3. Как выражают гнев в моей семье?
Мама: _____
Папа: _____
Братья (сёстры): _____
Другие важные для меня люди: _____
4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами? _____

Раздайте группе бланки для заполнения. Скажите участникам, что им нужно найти себе спокойное место и заполнить свои листы; отведите на это около пятнадцати минут. Когда группа объединяется, спросите участников: «Что вы делаете, когда злитесь?» Все ответы записывайте на доске. Поощряйте участников придумать как можно больше возможных способов проявления гнева.

После этого проводится мозговой штурм для поиска ответа на вопрос: «Что ты делаешь, когда злишься?» Каждую реакцию (здоровую и нездоровую) консультант записывает на доске.

Наиболее частые ответы: успокаиваюсь; прячусь в туалете; говорю об этом с другом; кричу; игнорирую гнев; иду прогуляться; бью что-нибудь (обычно стену); ругаюсь; бросаюсь предметами; бегу; ничего не делаю; иду и разбираюсь; визжу; бью кого-нибудь (дерусь).

Обсудите с группой каждый ответ и решите, какие из этих реакций здоровые, а какие — нездоровые. Игнорирование, уход или ничегонеделание — не признак здоровья, так же, как и реакции, связанные с нанесением вреда себе и другим.

Взяв этот обмен идеями за основу, поработайте с заполненными материалами, обсудив каждый вопрос анкеты.

После этого раздайте участникам листки со списком ошибочных представлений о гневе.

Ошибочные представления о гневе:

Злиться нехорошо.

Гнев – нездоровая эмоция.

Гнев – пустая трата времени и энергии.

Хорошие, добрые люди никогда не сердятся.

Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.

Если мы сердимся на кого-нибудь, то мы теряем этого человека.

Другие люди не должны злиться на нас.

Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.

Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы сами в этом виноваты.

Если мы злимся на кого-то, то это происходит из-за него, и он сам в этом виноват.

Если мы злимся на кого-то, то нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.

Если мы злимся на кого-то, то мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас так переживать.

Если мы злимся на кого-то, то он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.

Если мы в гневе, то нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.

Если мы в гневе, то нам нужно закричать.

Если мы злимся на кого-то, то это значит, что мы его больше не любим.

Если кто-то злится на нас, то это значит, что он нас больше не любит.

Злиться можно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.

* * *

В ходе управляемой дискуссии обсудите эти представления и корректные способы выражения чувства гнева.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

26. Расслабляемся

Консультант рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приёмов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнём.

Теперь можно открыть глаза. Расскажите, что вы испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно я начну? (Консультант в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, подробно описать то, что ты испытал).

Другой способ расслабиться – это можно было бы назвать «волшебное слово». Когда мы волнуемся, то мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем. По окончании консультант спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников, и что он почувствовал.

Ещё один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен, я чувствую себя расслабленным» и т.д. Слова «нет», «не» и другие отрицания использовать нельзя. Начнём. По окончании консультант спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать о том, какие ситуации при этом вспомнились.

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что, вдыхая, вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с неё, как с горки».

Упражнение повторяется три раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется с открытыми глазами, причём количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений участникам предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих способов или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Источник: «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру», Сидоренко.

27. Мы с тобой одной крови

«Помните Маугли и урок, который дал ему учитель – медведь Балу? Правильно, прежде чем что-то сделать, скажи заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнёра и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чём состоит ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. Вы будете 5 минут молча работать, заполняя ваш листок, думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Они, разумеется, важны, но поразмышляйте больше о психологических характери-

ках, которые вас могут объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для ваших записей. Мы оба: а) добрые; б) тактичные; в) приятные в общении; г) любим слушать музыку и т.д. После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обмениваться списками, чтобы выразить своё согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнёр. Если вы ничего не имеете против его записей, то они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, то вы просто вычеркиваете эту запись, тем самым давая понять, что ваш партнёр ошибся. После взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

28. Моё поведение

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведём себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (консультант надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, что говорит и как ведёт себя в этой ситуации человек уверенный в себе или неуверенный.

Консультант от имени куклы предлагает определённую ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных консультантом, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, то предлагаются ситуации, заранее заготовленные консультантом (тебе незаслуженно поставили двойку; ты хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; тебя не принимают в игру; ты хочешь познакомиться со сверстником и т. д.).

Важно, чтобы упражнение выполнили все участники, причём консультант обращает внимание на то, чтобы они сами оценили ответ как уверенный или неуверенный.

В конце проводится краткое обсуждение и даётся определение уверенному и неуверенному поведению.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

29. Зеркало

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу консультанта один из стоящих во внутреннем круге должен изобразить без слов – с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, то оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу консультанта стоящие во внешнем круге участники делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге участники принимают определённые позы, а стоящие во внутреннем круге – отгадывают. Консультант фиксирует количество пра-

вильных ответов каждого участника. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение. Какие позы загадывались чаще, почему? Какие легче угадывались, почему?

Источник: «Психосоматика. Новейший справочник», Малкина-Пых И.Г.

30. Я – хозяин

Каково ваше представление о хозяине? (Возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждёт оценок, он готов оценивать сам. Это не тревожный, не суетливый человек. Он чувствует себя раскрепощённым и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь хозяином кого-нибудь из желающих – «хозяином будешь ты!»; новый хозяин должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

31. Точка опоры

«У каждого из нас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что даёт нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовём всё это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Пусть каждый из вас расскажет группе о своих сильных сторонах, качествах, которые служат вам точкой опоры. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...» и «может быть...». Вам даётся на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, то оставшееся время всё равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права давать оценки. Может быть, значительная часть вашего времени пройдёт в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

32. Копилка обид

Каждому из участников предлагается нарисовать «копилку» и поместить в неё символическое изображение или описание всех обид, которые они пережили до сегодняшнего дня. Проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сде-

лать с копилкой. Ведущий поддерживает предложение разорвать её и предлагает действительно сделать это.

После этого проводится обсуждение – что делать с «текущими» обидами? Как относиться в дальнейшем к обидчику? Как прощать обиды? Необходимо подчеркнуть, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

33. Самый – самый

«Каждый человек – уникальная личность. В чём-то он совершенно не подражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворён тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Разделитесь на команды по 4-5 человек, и пусть члены каждой команды расскажут о своих качествах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте, чем вы превосходите других членов вашей команды. На подготовку отводится одна минута. А теперь расскажите друг другу о своих достоинствах и подтвердите их фактами.

Давайте теперь подведём итоги и внутри каждой команды выделим одного «самого – самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый – самый высокий, самый – самый весёлый, самый – самый находчивый и т.д.

Теперь нам остаётся определить «самого – самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых – самых». Например, самых весёлых или высоких из всех присутствующих здесь. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым – самым».

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

34. Отгадай прикосновение

Также способствуют созданию доверительной атмосферы на занятии. Одному участнику завязывают глаза, перед ним становятся три-четыре человека. Водящий должен угадать, кто подошёл к нему первым, кто вторым, кто взял за руки, дотронулся до лица и т. д.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

35. Близкий контакт

Упражнение проводится с закрытыми глазами и молча. Члены группы должны принять это условие – что открывать глаза и разговаривать нельзя до самого конца упражнения. Все ходят по комнате. Консультант даёт задание: протянуть вперёд руки и, не открывая глаз, искать себе пару – другие руки. Нужно тщательно изучить найденные руки другого человека. Через 2-3 минуты консультант предупреждает, что через минуту нужно будет расстаться с

руками. Участники расстаются, начинают ходить по комнате. Ещё через некоторое время консультант снова просит найти свою пару, ощупывая руки остальных участников. Участники, которые уверены, что нашли своего партнера, могут открыть глаза.

«Как вы нашли себе пару? Какими были руки на ощупь? Что чувствовали, когда познакомились с руками? Что почувствовали, какие были желания, когда узнали, что будете расставаться? Быстро ли нашли свою пару? Догадались ли, чьи это руки? Удивились ли, когда открыл глаза? Сожалели ли, что вам пришлось расстаться по окончании упражнения, или хотелось побыстрее прекратить контакт? Изменилось ли ваше отношение к этому человеку, своему партнеру, во время упражнения и после?

Интересно, что после выполнения этого упражнения люди обычно чувствуют себя ближе друг к другу.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

36. Ручеек

Это упражнение хорошо выполнять под релаксационную музыку. Оно усиливает зависимость и чувство объединения. При выполнении важно следить, чтобы прикосновения были легкими и нежными.

Нескольким участникам завязывают глаза, а остальные члены группы встают в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников с завязанными глазами проходит по образовавшемуся коридору – его трогают за руки, касаются разных частей тела, так, что человек проходит в потоке рук и руки здороваются и прощаются с участником. Он встаёт в конец шеренги, а по коридору проходят другие участники.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

37. Путаница

«Путаница» – чрезвычайно распространённая детская игра. Но с какого-то возраста учащиеся начинают стесняться играть в неё, хотя она не теряет для них своей привлекательности. Человек, который будет «распутывать» группу, должен выйти из комнаты (отвернуться, закрыть глаза). Исходная позиция группы – кольцо, образованное крепко взявшимися за руки участниками группы. Лучше всего, чтобы юноши и девушки встали через одного. Группа «запутывается» сама или же выделяет для этих целей специального участника (что придаёт упражнению при повторах элемент соревновательности). «Запутывание» – это любые совместные и одиночные действия членов группы при условии, что они не разжимают рук. Результат «запутывания» – тугой узел людей, переплетённых, но крепко держащихся за руки. Запутанная группа – это группа, которая не может больше сделать никаких действий по запутыванию, это тугой клубок «выжатых» зон комфорта её членов. Нечто подобное происходит с нами в часы пик в метро или автобусе.

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

38. Автопортрет

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться. Может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Далее возможны два варианта:

Вариант 1. Работа происходит в парах. Участники по очереди представляют партнёру свои самоописания. В процессе рассказа одного из партнёров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

Вариант 2. Ведущий собирает описания и зачитывает их поочередно. После прочтения каждого описания участники должны угадать, о ком идет речь.

Обсуждение: легко ли было описывать себя? Что было сложным?

Что вы чувствовали, когда зачитывали ваш автопортрет? Насколько точными были описания? Какие трудности вы испытывали при угадывании человека? Что вам помогало?

Источник: «Психологический тренинг с подростками», Л. Анн.

39. Я боюсь

Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе «зоны страха» и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону:

«Я боюсь чего-то, хотя другие этого не боятся». Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха.

Обсуждение. «Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголённые электрические провода, дикие хищные животные, автомобили на большой скорости. Но бывают и страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?»

Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, то тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника не вербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» и т.п.

Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей. Если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросать ему игрушечный мячик, на котором написано «мой страх».

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

40. Я не боюсь

Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе «зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: «Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди».

Задача каждого – произнести 3 подобные фразы.

Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Скажите, пожалуйста, им об этом.

В случае если группа надолго замолкает, то тренер может произносить страховочные фразы:

«Я не боюсь критики, хотя её боятся многие люди».

«Я не боюсь выступить публично, хотя этого боятся или не могут многие люди».

После выполнения этих двух упражнений часто можно обнаружить пары участников, один из которых не боится того, чего очень боится другой. В этом случае можно использовать упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

41. Как же ты научился этого не бояться?

Тренер составляет пары участников, в которых один боится того (или примерно того), чего не боится другой.

Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом.

Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи.

Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнёра, что ему помогло или помогает не бояться.

Обсуждение. Какие способы формирования смелости мы узнали из наших диалогов? Результатом должен стать перечень разных способов борьбы со страхом.

Часто такие разговоры наталкиваются на то, что один из участников заявляет, что он никогда этого не боялся. В этом случае ему даётся задание убедить партнёра (лучше – на конкретных примерах), что бояться данного объекта или действия нет смысла.

Обычно проведение этого упражнения приводит к тому, что «смелому» участнику удаётся достаточно чётко и ёмко сформулировать те фразы, которые помогли ему справиться со страшной ситуацией.

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

42. Сказка

Цель – члены группы учатся взаимодействовать друг с другом и внимательно относиться к словам своих партнеров по общению, развивают фантазию; снятие напряжения.

Группа садится в круг, и руководитель начинает рассказывать историю, например:

- жил-был король, у которого была невеста, и любил он её больше всех на свете...;
- жил-был замечательный музыкант, который как-то шёл через лес и думал о разных вещах. Когда больше не осталось ничего, о чём он мог бы подумать, он сказал себе: «Время течёт очень долго в этом огромном лесу, я хотел бы найти себе хорошего попутчика...»;
- жила-была старая королева, которая была очень больна и думала про себя: «Я, наверное, скоро умру...»;
- жила-была одна девушка, которая целый день ничем другим не занималась, кроме как пряла и ткала...;
- жил-был могучий король, у которого было три сына, и любил он их больше жизни. Он думал: «Хорошо бы было, если бы мои сыновья отправились посмотреть мир...».

Руководитель держит в руках небольшой мяч, после начала рассказа руководитель бросает мяч кому-нибудь из группы. Этот человек должен будет продолжить историю – можно произнести слово, а можно и несколько предложений. После этого он бросает мяч другому участнику. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжетные линии, но участников нужно предупредить, что придуманная ими сказка должна иметь хороший конец.

Также участники предупреждаются, что рассказ каждого должен состоять не более чем из 3-4 предложений.

В обсуждении обращается внимание на различия взглядов и мнений людей (проявляющиеся в изложении сюжета), умение участников принимать чужую точку зрения, находить конструктивное решение. Эти навыки необходимы для эффективного разрешения конфликтов.

Источник: Справочник по групповой психокоррекции, Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.

43. Город уверенности

Дети сидят в кругу. Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнётся наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет говорить свои предложения.

Источник: «Психологический тренинг с подростками», Л. Анн.

44. Круг уверенности

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявлялись ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, то вы можете воспользоваться историей киногероя или героя легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Источник: «Психологический тренинг с подростками», Л. Анн.

45. Обратная сторона медали

«Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Мы многое смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, то есть о том, что он считает своим «комплексом», внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили прямо и откровенно».

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

46. Мои достижения

Важно, чтобы учащиеся научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это даёт им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый учащийся может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему удалось в жизни – то, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде», «Я подружилась с мальчиком, который мне нравится»...

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

47. Королевство

Вступление. Тренер объясняет, что это очень простая игра, в которую с удовольствием могут играть люди любого возраста и любых способностей. Она не требует от участников никаких специальных навыков или подготовки. В игре «Королевство» участвует вся группа, но каждый участник сможет сам выбрать и создать себе позицию в этой игре и попробовать сыграть в ней роль. Это не обсуждение. Достаточно просто дать предварительную информацию, но не дискуссию о том, что еще не произошло.

Структурирование группы. Тренер предлагает одному добровольцу из группы взять на себя роль короля или королевы. Следующим шагом Король и Королева выбирают трёх или четырёх человек первого ранга из группы и

назначают их Министрами, Генералами, Слугами, Принцессами, Принцами и так далее. Каждый из этих выбранных людей в свою очередь выбирает одного или двух персонажей и даёт им соответствующие роли. Количество выборов зависит от размера группы – если группа менее 20 человек, то оптимальным количеством выборов для Короля будет три (то есть Король может назначать трёх человек). Соответственно, первые избранные могут назначить по два человека, которые в свою очередь могут выбрать по одному человеку. Важно, чтобы все участники получили роли. После этого следует расположить «королевство» в пространстве и попросить людей самих по очереди назвать принятые ими роли, для того, чтобы все участники игры увидели первоначальную структуру своего государства.

Действие 1. Каждому участнику даётся шанс изменить что-либо в «Королевстве» Участник игры может произвести любые изменения по своему усмотрению: изменить чью-то позицию в государстве, повысить или понизить кого-то в государственной иерархии, «убить» или «посадить в тюрьму» одного любого человека. Это выглядит примерно следующим образом: «Я назначаю Первого Министра Слугой!» и человек включается в эту роль. Очень важно прояснить изменения, которые происходят после каждого такого шага. После того, как все игроки сделали свои «ходы», каждый участник снова называет свою новую роль, чтобы стало очевидно, как изменилась структура государства.

Действие 2. Каждому игроку даётся ещё один шанс изменить свою роль в «Королевстве», действуя по тем же правилам. После этого структура государства установлена окончательно.

Обсуждение. В обсуждении тренер привлекает внимание участников к тому, что некоторые сохранили свою роль, другие понизили или повысили свою позицию или позицию своих партнёров. Затем тренер предлагает соотнести полученный опыт в игре с ситуациями реальной жизни и поднимает вопрос о возможностях социальных изменений.

Источник: Избранные упражнения для работы в группе риска, Е. Петрова, СПб, 2000 г.

48. Когда я вырасту

Это упражнение позволяет учащимся задуматься о том, с какими надеждами и тревогами связано для них предстоящее превращение в мужчину (женщину), чего бы они хотели достичь в будущем. Консультант прикрепляет к большой доске фотографии мужчин и женщин различных профессий. Например, мужчины – врач, бизнесмен, учитель, спортсмен, мужчина с ребёнком, танцор, музыкант, рабочий, каскадёр, солдат, полицейский, художник, водитель, официант. Женщины – врач, медицинская сестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребёнком, фотомодель, балерина, работница фабрики, официантка. У каждой картинки есть номер. Участники рассматривают фотографии и определяют, чем занимаются эти люди.

«Чем занимаются эти мужчины и женщины? На кого из них ты хотел бы быть похож, когда вырастешь, чем он (она) тебя привлекает? Как ты ду-

маешь, сможешь ли ты стать таким (такой) и что для этого нужно? На кого тебе совсем не хотелось бы быть похожим?»

При обсуждении акцентируется внимание на том, каким учащиеся видят своё будущее, насколько их мечты исполнимы, соизмеряют ли они свои желания со своими возможностями. Такая «примерка ролей» даёт учащимся опыт в выборе направления своего жизненного пути, своих приоритетов.

Источник: «Возрастные кризисы», Малкина-Пых И.Г.

49. Кино

«Представьте, что, когда вам исполнилось 30 лет, о вас сняли фильм, а сейчас каким-то чудом вам удалось его посмотреть. Расскажите, как вы – главный герой фильма – выглядите, чем занимаетесь и т.п. Нарисуйте кадры из фильма.

Доволен ли ты этим фильмом? Что тебе там понравилось больше всего? Есть ли там что-то, что тебе не понравилось? Если ты не совсем доволен, то что бы ты хотел изменить в своём образе будущего? Что тебе нужно для этого сделать?»

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

50. Вечер воспоминаний

Для настройки на это упражнение можно использовать релаксационные техники.

«Закройте глаза. Представьте, что вы откроете глаза и – вам уже 30 лет. Откройте глаза. Походите по комнате, почувствуйте, какие вы. Поговорите, друг с другом, как на вечере воспоминаний, о том, какими вы были в 13 лет, какими вы стали в 30».

Источник: Избранные упражнения для работы в группе риска, Е. Петрова, СПб, 2000 г.

51. Дотянись до звёзд

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звёздами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите её рядом с первой». Можно дать возможность каждому сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых желаний для учащихся.

Источник: «Тренинг ведущих видов деятельности личности», Шапарь В.Б.

52. Вручение сертификатов

Попросите детей встать в общий круг. Предложите поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из детей становится в центр, другой подходит к нему/ней, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и завершается церемония безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Приложение 3

Анкета для родителей

Фамилия, имя ребёнка _____
Возраст _____ лет
Дата заполнения _____

Уважаемые родители!

Прочитайте, пожалуйста, вопросы анкеты.

Обведите вариант, с которым вы согласны.

1. Ребёнок под разными предлогами неохотно идёт в школу.
 - а) нет
 - б) изредка
 - в) периодически
 - г) постоянно
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.
 - а) нет
 - б) изредка
 - в) периодически
 - г) постоянно
3. После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбуждённый, раздражительный, агрессивный.
 - а) нет
 - б) изредка
 - в) периодически
 - г) постоянно
4. Частые жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту.

- а) нет
- б) изредка
- в) периодически
- г) постоянно

5. К вечеру чрезмерно возбуждён, отказывается спать, долго не может уснуть.

- а) нет
- б) изредка
- в) периодически
- г) постоянно

6. Сон беспокойный с неприятными сновидениями, страхами. Ночью часто просыпается, вскрикивает, «крутится». Энурез.

- а) нет
- б) изредка
- в) периодически
- г) постоянно

7. Переживает ли ребёнок свои учебные успехи и неудачи?

- а) скорее нет, чем да;
- б) не вполне;
- в) в основном, да;
- г) затрудняюсь ответить.

8. Часто ли ребёнок делится с Вами школьными впечатлениями?

- а) иногда;
- б) довольно часто;
- в) затрудняюсь ответить.

9. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- а) в основном отрицательный;
- б) положительных и отрицательных примерно поровну;
- в) в основном положительные впечатления.

10. Часто ли ребёнок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

- а) довольно часто;
- б) бывает, но редко;
- в) практически не бывает.

11. Справляется ли ребёнок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- а) нет;
- б) скорее нет, чем да;
- в) скорее да, чем нет;
- г) затрудняюсь ответить.

Благодарим Вас за сотрудничество!

Приложение 4

Анкета для классных руководителей

Ф.И. ученика _____
 Возраст _____

Исследуемый параметр	Нет	Да
Снизилась успеваемость в этом году, стало трудно учиться		
Повысилась успеваемость за последние полгода		
Имел приводы в полицию		
Имел приводы в полицию за последний год		
Имел приводы в полицию за последние 3 месяца		
Нарушает дисциплину в школе, вне школы		
Прогулы занятий		
Частые пропуски занятий по болезни		
Курит		
Употребляет алкоголь		
Употребляет наркотики		