



# ГРАМОТА

Министерство образования и науки  
Российской Федерации

IX Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ  
«Новые технологии для «Новой школы»»

*Психолого-педагогическая программа:*

«Вызов» для подростков 13-16 лет

*Автор:*

Матвиенко Геннадий Валентинович  
(ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической  
поддержки и развития детей», Воронежская область)

Заместитель Министра образования  
и науки Российской Федерации

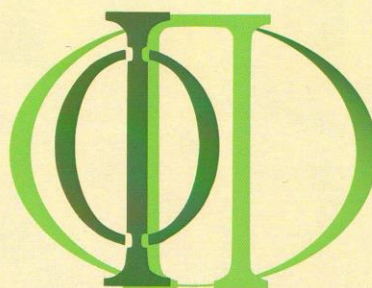
2017



Т.Ю. Синюгина







Общероссийская общественная организация  
«Федерация психологов образования России»

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

о присвоении психолого-педагогической программе грифа

**«Рекомендовано  
Федерацией психологов образования России»**

для использования в образовательных  
учреждениях

психолого-педагогическая программа

«Вызов» для подростков 13-16 лет

**Матвиенко Геннадий Валентинович**

Автор(ы)

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Город

Воронежская область

Президент

В.В. Рубцов

Исполнительный директор

О.С. Мелентьева

КП – 028-2017

Регистрационный номер

год

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

# **Профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов» для подростков 13-16 лет**

Автор:  
психолог ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической  
поддержки и развития детей»  
Матвиенко Геннадий Валентинович

2017

## **Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена:**

Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется стойкими тенденциями, характеризующими наркоситуацию в нашей стране, в том числе рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. Общая негативная динамика медико-статистических показателей выделяет рост наркомании и токсикомании в детско-подростковой популяции со сдвигом показателей злоупотребления ПАВ в младшие возрастные группы. По последним данным, 97% первых проб ПАВ приходится на возраст 17 лет, основная масса на 14-15 лет. Участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 10-13 лет, отмечены случаи употребления ПАВ детьми 6-7 лет. Экономическая нестабильность, утрата молодёжью ясных жизненных приоритетов и целей, обеднение духовной культуры, привели к тому, что в употреблении наркотиков началось массовое вовлечение самой уязвимой части общества – детей и подростков.

Исходными, базовыми принципами системы первичной профилактики должны стать следующие положения:

- зависимость от наркотических, психоактивных веществ легче предупредить, чем лечить;
- в условиях угрожающей наркологической ситуации целенаправленное внимание следует уделять обучению несовершеннолетних жизненным навыкам противостояния асоциальному сеттингу, который провоцирует потребление наркотиков;
- целевое воздействие должно быть комплексным и осуществляться на личностном и социальном уровнях.

Основная задача психолого-педагогической профилактики заключается не только и даже не столько в предотвращении реального знакомства с наркотиками, сколько в том, чтобы предупредить возникновение у подростка установки попробовать ПАВ. Но для того, чтобы такого желания не возникло, молодой человек должен успешно строить отношения с окружающим миром – решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счёт собственных знаний и умений. Задачи профилактики полностью совпадают с задачами воспитания: помогая подростку социализироваться, приобретать умение сопротивляться невзгодам, педагог тем самым повышает жизнестойкость подростка и создает условия для защиты его от наркотиков. В этом случае организация летнего оздоровительного отдыха детей и подростков является средством психолого-педагогической профилактики.

Современный этап развития антинаркотических программ во всём мире характеризуется разнообразием теоретических подходов и наличием широкого спектра методов и приёмов предупреждения приобщения к психоактивным веществам и формирование наркозависимости.

Подростковый возраст является основным возрастом приобщения к психоактивным веществам и формирование различных форм девиантного поведения. Программы, ориентированные на данный возраст, имеют самый большой удельный вес среди всех профилактических программ.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов» для подростков 13-16 лет направлена на формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактику употребления психоактивных веществ (ПАВ). В ходе реализации программы обучающиеся приобретают навыки стратегически ориентированного безопасного поведения, формирования жизнестойкости и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами, вовлечению в зависимые формы поведения.

Реализация программы в период летней оздоровительной кампании на базе детских оздоровительных организаций (ДОЛ, санаториев, центров социальной помощи) обоснована тем, что именно во внеурочное время дети и подростки подвергаются большей опасности вовлечения в употребление ПАВ. В связи с этим программа составлена как логическое продолжение воспитательно-образовательной работы в области профилактики правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних и всестороннего развития личности детей и подростков в рамках лагерной смены.

Инновационной составляющей представленной психолого-педагогической программы является сосредоточение усилий специалистов на осознании подростком личностного ресурса (жизнестойкости) и развитию основных ресурса компонента (контроль, принятие риска, вовлеченность), а также модернизации старых форм профилактических, педагогических и психологических форм работы с подростками и введении новых.

#### **Описание участников программы:**

**Целевая группа:** подростки 13-16 лет находящиеся в оздоровительных организациях (лагерях, санаториях, центрах социальной помощи и др.) в период летних каникул.

#### **Описание цели и задач программы:**

**Целью программы «Вызов»** является формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у подростков.

Для достижения цели в процессе групповой работы сформулированы следующие психолого-педагогические задачи:

- 1). Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов у подростков.
- 2). Создание условий для осознания подростками личностных ресурсов жизнестойкости, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.
- 3). Формирование Я - концепции (самооценка, отношение к себе, своим возможностям и недостаткам) на основании ранжирования системы ценностей, целей и установок.
- 4). Формирование у подростков навыков самостоятельного выбора, контроля своего поведения и жизни, решения простых и сложных жизненных ситуаций, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее.
- 5). Формирование и закрепление умений эффективного общения с окружающими, сопереживания и оказания психологической и социальной поддержки.
- 6). Осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

#### **Научные, методологические и методические основания программы:**

**Профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов» для подростков 13-16 лет** базируется на работах отечественных психологов Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, концепции жизнестойкости С. Мадди и теории стресса и копинга Р. Лазаруса.

Методологической основой для разработки структуры Программы, выделения основных направлений и содержания работы явились следующие научные подходы:

1. Модель построения профилактики зависимости Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского основывается на принципе взаимодействия человека и окружающей среды, в результате чего у человека формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте. Формирование определенных форм поведения является результатом адаптации человека в процессе преодоления проблемных стрессовых ситуаций, возникающих в жизни.

Подросток не всегда способен осознать особенности своего поведения. Разрушающие, зависимые формы поведения мешают человеку конструктивно жить, общаться с окружающими, у него могут возникать проблемы в преодолении трудных жизненных ситуаций. Когда трудная ситуация не разрешается, то возникает ощущение собственной неполноценности, беспомощности, нелюбви к себе. Тогда подросток ищет способы ухода от решения жизненных трудностей, и находит, на первый взгляд простые, но эффективные способы, такие как алкоголь, наркотики и т. п. Это приносит кажущееся и временное облегчение, но потом поведенческий паттерн повторяется, и человек снова употребляет химические вещества или использует другие формы зависимого поведения. Таким образом, и происходит создание зависимого, разрушающего стиля поведения.

В данной модели существуют два основополагающих конструкта: *копинг - совладающие стратегии поведения* и *личностные ресурсы*. Опыт реализации профилактических программ для подростков позволяет нам констатировать не только научность, эффективность, практическую

направленность предложенной профилактической модели, но необходимость более глубокой работы со вторым конструктом модели - личностным потенциалом. Поэтому в представленной профилактической программе «Вызов», акцент был сделан именно на этот конструкт, существенно углубив его теоретическую и методологическую составляющую.

Существенным дополнением к классической модели Н.А. Сироты явилась разработка конструкта - *Личностный потенциал*, которая основывается на работах С. Мадди и его основополагающего конструкта - *жизнестойкость*.

С. Мадди определяет жизнестойкость как интегральную личностную черту, ответственную за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладения со стрессом. Д. А. Леонтьев и Е. И. Расказова указывают, что жизнестойкость понимается как система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром. Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладению со стрессом. Компонентами жизнестойкости являются: контроль, принятие риска, вовлеченность.

2. Второй составляющей нашей модели явилась, теория стресса и копинга Р. Лазаруса. В ней говорится, что в результате взаимодействия человека и окружающей среды у него формируются определенные стратегии поведения, основанные на его личном опыте. Вводится понятие «копинг-преодоление стресса, совладание с ним». Каждый человек находит свои способы совладания со стрессом (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личного опыта (личностные ресурсы). В зависимости от используемых стратегий и ресурсов у него могут развиваться разные формы поведения, как адаптивные так и дезадаптивные.

3. Третьей составляющей модели являются научно-практический подход Н.А. Сироты, который заключается в том, что все стратегии поведения человека, формирующиеся у него в процессе жизни, можно разделить на три большие группы:

1. Стратегии разрешения проблем
2. Поиск социальной поддержки
3. Стратегия избегания

Первые две стратегии относятся к адаптивным, а третья к дезадаптивным, разрушающим формам поведения. В зависимости от используемых стратегий и ресурсов у него могут развиваться разные формы поведения, как адаптивные так и дезадаптивные, зависимые формы поведения.

Программа является современной интегративной программой, реализующей деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка, а также психолого-педагогический подход к методическому подбору применяемых профилактических технологий, а именно:

- учитывает возрастные особенности подросткового возраста;
- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости**, основывается на базовых положениях возрастной психологии и педагогики;
- соответствует **критерию полноты**, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает **единство целей и задач профилактики в подростковой среде** и строится с учетом **принципа интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями детей, а также психолого-педагогической спецификой лагерной (санаторной) смены;
- применение различных форм групповой работы, в которых участвует каждый подросток – участник Программы обеспечивает реализацию **принципа индивидуализации и результативности**.

#### **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач:**

Потребление наркотиков по-прежнему приводит к трагичным последствиям, лишая многих людей жизни или значительно укорачивая ее. По оценкам ООН, ежегодно в результате



употребления наркотиков в мире умирает более 200 тыс. человек. Этому показателю соответствует уровень смертности, составляющий 40 смертей на миллион человек в возрасте от 15 до 64 лет. Во всем мире запрещённые наркотики — преимущественно из группы каннабиса, опиоидов, кокаина или стимуляторов амфетаминового ряда — хотя бы один раз в течение года потребляли от 162 до 324 млн. человек, что соответствует 3,5—7% мирового населения в возрасте от 15 до 64 лет.

Стабильно увеличивается количество лиц, допускающих немедицинское потребление наркотиков, в России. По оценке Государственного антинаркотического комитета, число лиц с разной степенью периодичности потребляющих наркотики, за последние пять лет составляет порядка 6% населения страны, или 8—8,5 млн. человек, из которых около 1,5 млн. являются активными наркопотребителями.

По данным МВД РФ Воронежская область среди регионов ЦФО на протяжении последних лет отличается одним из наиболее высоких показателей числа зарегистрированных преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов.

Особенности наркоситуации в Воронежской области обусловлены её географическим положением, наличием российско-украинской границы протяжённостью 97 км, развитой сети транспортных магистралей, включающей железнодорожный, автомобильный, авиационный и внутренний водный транспорт, большой численностью населения. Население Воронежской области является многонациональным, наибольшее количество мигрантов прибывает из Казахстана, Узбекистана, Украины и Таджикистана. По состоянию на 1 января 2017 года граждане 89 государств временно проживают на территории области в связи с осуществлением трудовой деятельности или обучением в учебных заведениях.

Анализ наркоситуации и статистики говорят о важности проведения ранней профилактической работы с подростками, особенно в каникулярный период, которая должна быть направлена на предотвращение аддиктивного поведения подростков – потенциальных и реальных потребителей алкоголя, наркотических и токсических веществ. Опыт доказывает, что в детско-подростковой среде необходимо сделать акцент на формирование личностного иммунитета к соблазну употребления ПАВ, предупредить возникновение желания к их употреблению.

Поэтому одной из задач, которую решают психологические службы образования страны, в том числе и Воронежской области - создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка. В рамках реализации этой цели была разработана профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов» для подростков 13-16 лет.

### **Структура и содержание программы:**

#### **Перечень и описание программных мероприятий:**

Программа рассчитана на подростков старших отрядов (групп), в возрасте 13-16 лет.

Количество участников: от 20 до 30 человек

Программа состоит из 3-х последовательных функциональных модулей, в рамках которых проходит системное формирование и закрепление копинг-стратегий подростков:

1. Тренинг - игра «Остров» (1 день) – 5 часов.
2. Тренинг «Жизнестойкость» (2 дня) - 10 часов.
3. Флеш-дискуссия «Дерево зависимости» (1 день) – 2 часа.

#### **1 Модуль: Тренинг- игра «Остров»**

Цель: развитие у подростков конструктивного поведенческого копинг-стиля, направленного на эффективное социальное поведение.

Задачи:

1. Развитие и совершенствование использования активных копинг-стратегий путем обучения социальным навыкам, умение преодоление стресса и совладание с ним.

2. Развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции, развитие эмпатии, аффиляции и умения конструктивного взаимодействия в коллективе.

3. Развитие личностного ресурса - жизнестойкость, как базового личностного ресурса противостоянию зависимостям.

Основной психолого-педагогической технологией проведения данного модуля является «Веровочный курс», в ходе которого подросток – участник получает знания и навыки работы в команде, способность действовать эффективно и с высоким уровнем мотивации «на выигрыш» в разнообразных условиях, а также раскрывает личностный потенциал каждого из участников программы в сжатые сроки. Игра - тренинг в рамках сеттинга диагностирует личностные ресурсы подростка, формирует в созданных условиях навыки и умения конструктивного поведенческого копинг-стиля, ориентированного на эффективное социальное поведение.

Психолог, ведущий программы с целью повышения эффективности социального поведения подростка способствует созданию условий, попадая в которые подросток, формирует позитивную Я-концепцию, развивает эмпатию, аффиляцию и умения взаимодействия в группе, обучается конструктивным поведенческим копинг-стилям, как способам совладения со стрессом (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личного опыта (личностные ресурсы, основанные на жизнестойкости).

Особенностью тренинг – игры является соблюдение 2 –х принципов:

- обучение поставленной цели происходит не только путем получения информации, но и участия в упражнениях и играх, за счет чего происходит получение нового опыта и достижение целей тренинга;

- получение от ведущих и других участников обратной связи с целью изменения своего поведения.

Все этапы (пункты) игры-тренинга объединены одной общей сюжетно - игровой темой.

Место проведения: спортивный зал, открытая площадка.

#### Тематическое планирование игры-тренинга «Остров»

<i>Мероприятие</i>	<i>Время</i>	<i>Содержание</i>	<i>Пояснение</i>
<b><u>Вводная часть</u></b>	<b>5 мин.</b>	Психолог: - Здравствуйте, ребята! Мы сегодня вместе с вами поучаствуем в игре - тренинге «Остров». Для участия в этой игре нам необходимо сформировать команду, выбрать капитана, придумать название и девиз команды.	Приложение 2
	<b>5 мин.</b>	Психолог: - С этого момента вы все – пассажиры бригантины. В результате поломки навигационных приборов вы попали на рифы, произошло кораблекрушение. И вот вы уже в Тихом океане. Весь груз уничтожен, часть огнем, другая часть затонула, какая-то малая часть плавает на поверхности воды. Становится понятно, что вы находитесь в тысячах миль от места назначения. К счастью, недалеко находится небольшой остров, куда и нужно доплыть. Единственное, что осталось нетронутым, это плавающие на поверхности 6 деталей обшивки бригантины. Это единственный шанс спастись. - Капитан, подойдите к ведущему и получите маршрутный лист.	При условии выполнения задания, команда получает от находящегося с ней специалиста в конверте часть корабля. Участники обсуждают ход выполнения каждого упражнения, делятся своими чувствами и пытаются понять, что мешало, а что помогало выполнению упражнения.



		<p><i>Как только капитан получает маршрутный лист, он громко произносит название своей команды, а вся команда кричит девиз.</i></p> <p>- Задача команды – пройти все пункты, отмеченные на маршрутном листе по порядку, сохраняя все, что вы будете получать на станциях, быстро, дружно, проявляя умение работать в команде, сообразительность, логику.</p> <p>- В конце игры, из тех предметов, что вы получите в пунктах назначения, вам будет необходимо собрать корабль для того, чтобы спастись.</p> <p>- Все отправляются в путь!</p>	
<p><b><u>Общая станция:</u></b> Определение личных качеств и действий, мешающих и помогающих достигать главной цели игры - тренинга</p>	<b>30 мин.</b>	<p>Команда обсуждает и записывает по 5 личностных качеств и действий, которые, по их мнению, помогут или помешают достигать цели игры. Обсуждение.</p> <p>Итоги обсуждения заносятся в Общую таблицу.</p> <p>Ведущий:</p> <p>- Наша игра будет направлена на достижение одновременно целей каждого из вас и общей Цели, поэтому выполняя различные задания Игры, мы попытаемся понять, какие качества помогают нам, находясь в команде, вместе ней двигается к общей цели и добивается победы, а какие будут мешать.</p>	По окончании игры, проводится повторное обсуждение с занесением в таблицу.
<b><u>Станция «33»</u></b>	<b>40 мин.</b>	<p>Участники становятся в круг и считают по очереди до тридцати трех, упражнение считается выполненным, если команда посчитает без ошибки, не сбившись со счета.</p> <p>Условия: если выпадает число, делящееся на «3» и число в котором присутствуем число «3», то говорящий не называет это число, а подпрыгивает. Если он ошибется, то счет начинается заново.</p>	
<b><u>Станция «Путаница»</u></b>	<b>30 мин.</b>	<p>Участники становятся в круг плечо к плечу и с закрытыми глазами, вытянув руки, вперед берут руки друг друга, при этом запутываясь. Задача команды распутаться, держась за руки и при этом, не разрывая рук.</p>	
<b><u>Станция «Переход через болото»</u></b>	<b>40 мин.</b>	<p>Участники, выстроившись в шеренгу, связывают ноги стоящих людей рядом.</p> <p>Задача перейти через «болото» по</p>	

		«кочкам» не касаясь болота ногами и руками, а если по ходу движения кто-то ошибется, то команда возвращается и заново переходит болото. Упражнение считается выполненным, если команда без ошибок пройдет, через болото.	
<b><u>Станция</u></b> «Слепой треугольник»	<b>40 мин.</b>	Участники, закрыв глаза, находят в помещении моток веревок длиной около 10 метров. Их задача, распутав моток сделать из него равносторонний треугольник, при этом участники являются сторонами и углами этого треугольника.	
<b><u>Станция</u></b> «Магический квадрат»	<b>40 мин.</b>	На площадке рисуется квадрат, поделенный на 8 частей с каждой стороны, т.е. 8 на 8. В квадрате есть определенный проход-коридор, известный только ведущему тренинга, а остальные клетки «заминированы». Задача найти этот проход, идя по клеткам с закрытыми глазами и по очереди. Остальные участники при этом подсказывают проходящему игроку. Магический квадрат должны пройти все участники команды.	
<b><u>Станция</u></b> «Бревно»	<b>40 мин.</b>	Участники выстраиваются по росту и становятся на гимнастическую лавочку. Задача поменяется местами стоящим на лавочке подросткам, не сходя с нее, а если участник соскальзывает с лавочки, то он начинает движение заново.	
<b><u>Подведение</u></b> <b><u>итогов</u></b>	<b>20 мин.</b>	После прохождения всех пунктов, участники проходят к площадке, от куда начиналась игра - тренинг и начинают собирать корабль из элементов, полученных после прохождения каждого этапа. Участники путешествия становятся в круг для подведения итогов и обсуждения вопросов: - Что представляет собой символично собранный образ бригантины? - Кто управляет человеческой жизнью? - От кого зависит выбор человека? - Почему необходимо с осторожностью делать выбор в жизни? - Что в этой игре, для вас оказалось	

		важным, интересным и полезным, неправильным или обидным? Ведущий: - Посмотрите, мы с вами собрали корабль. На таком корабле мы точно спасемся и достигнем своих целей!	
<b>Круг-обсуждение</b> «Важное»	<b>10 мин.</b>	Далее самостоятельно оцените свое качество участия в работе, т.е. участники сами оценивают, кто из них в большей степени выполнял следующие функции (роли): - «Организатор»- кто организовывал лучше всех команду; - «Генератор идей « - кто предлагал идеи и решения; - «Душа компании» - больше всех поддерживал процесс и участников; - «Стойкий» - наиболее волевой и терпеливый.	Ведущий мягко регулирует обсуждение, помогая участникам принять решения. Проводит награждение.
<b>Всего</b>	<b>5 часов</b>		

## 2 Модуль: Тренинг «Жизнестойкость»

Цель: развитие личностного ресурса подростка - жизнестойкость, как базового личностного ресурса противостоянию зависимостям.

Задачи:

1. Развитие и совершенствование у подростков использования активных копинг-стратегий путем обучения социальным навыкам, умение преодоление стресса и совладание с ним.

2. Развитие и совершенствование ресурсов личности и среды: формирование позитивной Я-концепции, развитие эмпатии, и умения конструктивного взаимодействия в коллективе.

### Тематическое планирование Тренинг «Жизнестойкость»

Мероприятие	Название	Время
Занятие 1	Занятие Знакомство с понятием «трудной ситуации» и ее взаимосвязь со стрессом	<b>2 часа</b>
Занятие 2	Принципы преодоления «трудных жизненных ситуаций»	<b>3 часа</b>
Занятие 3	Методы преодоления «трудных жизненных ситуаций»: стратегия «Решение проблем». Жизнестойкость и контроль	<b>2.5 часа</b>
Занятие 4	Методы преодоления «трудных жизненных ситуаций»: стратегия «Решение проблем». Принятие риска и вовлеченность	<b>3 часа</b>
Занятие 5	Методы преодоления «трудных жизненных ситуаций»	<b>2 часа</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>12.5 часов</b>

### Занятие № 1. Знакомство с понятием «трудная жизненная ситуация» и ее взаимосвязь со стрессом

Цели занятия	Материалы необходимые для занятия	Время	Ход проведения занятия	Пояснение для психолога
1. Ввести участников в	- доска и мел (лист ватмана	15 минут	<i>Приветствие психолога</i> <i>Выработка правил работы в группе</i>	



<p>понятие «трудная жизненная ситуация» и «стресс».</p> <p>2. Рассказать о возможных стратегиях поведения в «трудной жизненной ситуации» и стадиях развития стресса.</p> <p>3. Познакомить со способами выхода из «трудной жизненной ситуации» и методах преодоления стресса.</p>	<p>и фломастер);</p> <p>- тетради по количеству участников;</p> <p>- монетка для проведения игры</p>	<p>15 минут</p>	<p><i>Игра «Монетка»</i></p>	<p>Все участники группы складывают ладони вместе. Ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку, скрепку и т.п.). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями каждого из участников.</p> <p>Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Монетка, монетка, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи должны попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим. Игра проводится несколько раз.</p>
				<p>Обсуждение игры «Монетка»:</p> <p>Расскажите легко или тяжело вам далась эта игра. С какими сложностями вы столкнулись, в ходе ее выполнении? Что с вами происходило?</p> <p>Психолог подводит в ходе обсуждения к понятию стресс, его влиянию на поведение человека.</p> <p>Вводится понятие «трудная жизненная ситуация».</p>

		30 минут	<i>Мозговой штурм «Трудные» или стрессовые ситуации</i>	<p>Участники делятся на микро группы и после обсуждения называют ситуации. На доску следует выписывать их так, чтобы ситуации не повторялись.</p> <p>Задача сформулировать понятия «Трудная жизненная ситуация» и «стресс», найти общее и отличие. Следует направить обсуждение на то, чтобы подростки смогли сформулировать две основные мысли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «трудная жизненная ситуация» - эта, ситуация в жизни человека, в которой он испытывает затруднении, которая требует большого количества сил для ее разрешения и которая является новой для него и поэтому пугающей своей неизвестностью.</li> <li>- стресс - ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже</li> </ul>
--	--	----------	---	--

			событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.
		20 минут	<p><i>Обсуждение «Картинная галерея»</i></p> <p>Так как участникам будут предложены примеры из проективного теста Рисуночных фрустраций Розенцвейга, то исходя из ответов и опираясь на них, как на тему для дальнейшей дискуссии, можно задавать следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на ваш взгляд ситуация изображенная на рисунке для персонажа «трудная» или нет;</li> <li>- как вы оцениваете характер реагирования персонажа рисунка;</li> <li>- какие другие варианты реагирования можно предложить, для решения данной проблемы.</li> </ul>
		15 минут	<p><i>Беседа «Жизненная трудность» и копинг - совладающее поведение</i></p> <p>Психолог знакомит подростков и раскрывает три основных стратегии поведения:</p> <p>1. Стратегия разрешения проблем — активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного</p>



			<p>разрешения проблемы.</p> <p>2. Стратегия поиска социальной поддержки — активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.</p> <p>3. Стратегия избегания — поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта.</p>
	20 минут	<i>Психогимнастика «Столкновение интересов»</i>	<p>Группа разбивается на пары, стоящие друг напротив друга. Игроков разделяет лишь сплошная линия, заступать за которую нельзя.</p> <p>Вариант 1 Соперники стоят по разные стороны от линии, правая (толчковая) нога — на самой черте. Кистью нужно захватить кисть второго игрока и по сигналу, обозначающему начало единоборства, перетащить соперника на свою сторону.</p> <p>Вариант 2 Участники протягивают вперед</p>

				руки так, чтобы их ладони уперлись в ладони соперника. (Захватывать кисть нельзя!) Теперь по команде нужно будет толчками рук, сочетанием напряжения и расслабления заставить игрока второй команды потерять равновесие и переступить через черту.
		20 минут	Диагностика Д. Амирхан «Индикатор Копинг-стратегий» (см. Приложение 1)	Важно донести до участников, что в данной работе будут соблюдены условия полной конфиденциальности, т.е. тайны. Так как тест выполняется самостоятельно и его результаты будут известны только самим участниками. После прохождения теста у участников могут возникнуть вопросы, окончательный ли это параметр или он может меняться. В ходе дискуссии необходимо вывести участников на мысль, что стратегии личности не только можно, но и нужно уметь менять. То есть он может вырабатываться самим человеком в результате его волевых усилий. Важно при этом сослаться на опыт предыдущего дня тренинга - игры.
		10	Беседа «Стресс»	Понятие стресс и

		минут		его признаки
		20 минут	<i>Мозговой штурм «Признаки стресса»</i>	Предлагается список признаков стрессового состояния, надо выделить физические и психологические признаки стресса.
		5 минут	<i>Итоговый круг «Важное».</i>	
<b>Итого</b>		<b>2 часа</b>		

**Занятие №2. Принципы и методы преодоления «трудных жизненных ситуаций» (часть**

1)

Цели занятия	Материалы необходимые для занятия	Время	Ход проведения занятия	Пояснение для психолога
1. Ознакомить участников с принципами и методами преодоления «трудных жизненных ситуаций» 2. Помочь овладеть навыками их применения.	- доска и мел (лист ватмана и фломастер); - тетради по количеству участников;	5 минут	<i>Приветствие психолога</i>	
		20 минут	<i>Игра «Падение в пропасть»</i>	Условия игры: один человек становится в центр круга, а сзади него стоят еще три человека. Его задача упасть спиной назад. При этом не оглядываясь, а сзади стоящие должны поймать его. Предлагается собраться в подгруппы по 5-8 человек, во главе с инструктором.
				Обсуждение игры «Падение в пропасть» После окончания игры, когда все поучаствовали. Необходимо обсудить произошедшее. Вот типичные вопросы, которые задаются участникам: 1. С какими сложностями они столкнулись при выполнении задания? 2. Получалось ли



			<p>с первого раза упасть?</p> <p>3. Какие чувства они испытывали?</p> <p>4. Удалось ли довериться тем, которые стояли сзади?</p> <p>5. Какие личные качества помогли выполнить задание, справиться с трудностью?</p>
		20 минут	<p><i>Беседа о поведении в трудных жизненных ситуациях.</i> <i>Жизнестойкость</i></p> <p>Участники делятся на микро группы и после обсуждения называют ситуации. На доску следует выписывать их так, чтобы ситуации не повторялись.</p> <p>Задача сформулировать понятия «Трудная жизненная ситуация» и «стресс», найти общее и отличие.</p> <p>Следует направить обсуждение на то, чтобы подростки смогли сформулировать две основные мысли:</p> <p>- «трудная жизненная ситуация» - эта, ситуация в жизни человека, в которой он испытывает затруднении, которая требует большого количества сил для ее разрешения и которая является новой для него и поэтому пугающей своей неизвестностью.</p> <p>- стресс - ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно</p>

			<p>фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.</p>
20 минут		<p><i>Беседа «Жизненная трудность» и копинг - совладающее поведение</i></p>	<p>Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых. Вовлеченность (commitment)- определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает</p>

				<p>удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».</p> <p>Контроль (control)-представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности.</p> <p>Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.</p> <p>Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.</p>
--	--	--	--	--



			<p>Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Таким образом, жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически её развитие возможно и в более позднем возрасте.</p>
	10 минут	<p><i>Психогимнастика «Ходьба плюс»</i></p>	<p>Быстрая ходьба. По ходу движения ведущий называет разнообразные объекты, цвета, людей... Задание: услышав слова ведущего, как можно быстрее добежать и дотронуться рукой до названного объекта (цвета, человека...). — Пол! &lt;...&gt; Окно! &lt;...&gt; Черный цвет! &lt;...&gt; (Дотронуться можно до любого предмета черного цвета: собственной одежды, ботинок соседа или ножек</p>

			стула. Главное — сделать это максимально быстро.) — Металлический предмет! <...> Блондинка! <...> Парень в клетчатой рубашке! <...> ...Успокоили дыхание. Расслабились!	
		10 минут	Дискуссия о реальной «трудной жизненной истории»	После рассказа и просмотра видеоролика, необходимо развернуть дискуссию на предмет содержания и смысловой нагрузки, с целью вывести участников на личностный отклик и соотнесения этой истории и поведения ее героев с собственной жизнью. Так же необходимо прояснить, где в этом сюжете можно увидеть выше рассмотренное личное качество: жизнестойкость и ее составляющие - вовлеченность, контроль, принятие риска.
		10 минут	<i>Тест «Жизнестойкость» (см. Приложение 1)</i>	Сейчас мы с вами познакомимся с интересным тестом, который помогает лучше понять, что же такое Жизнестойкость, а для этого его важно пройти, т.е. ответить на вопросы и соотнести их ответы с вашей личной позицией. А буду читать вопросы, а вы отвечайте на них

			<p>заполняя вопросник, потом, я вам дам ключ к тесту и вы самостоятельно подсчитаете то количество баллов, которое у вас получилось. Таким образом вы узнаете свой уровень Жизнестойкости на данный момент времени.</p> <p>Важно донести до участников, что в данной работе будут соблюдены условия полной конфиденциальности, т.е. тайны. Так как тест выполняется самостоятельно и его результаты будут известны только самим участниками. После прохождения теста у участников могут возникнуть вопросы, окончательный ли это параметр или он может меняться. Это очень хороший вопрос для дальнейшей дискуссии, в ходе которой необходимо вывести участников на мысль, что Жизнестойкость, как параметр личности не только можно, но и нужно уметь менять. То есть он может вырабатываться самим человеком в результате его волевых усилий. Важно при этом сослаться на опыт предыдущего дня (участие в тренинг -</p>
--	--	--	---

				игре), где навык Жизнестойкость, а также его составляющие - вовлеченность, контроль и принятие риска были в полной мере испробованы и отработаны и успешно реализованы участниками в тренинг - игре.
		10 минут	<i>Психогимнастика «Цепочка»</i>	<p>Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжите движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного неведомого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. &lt;...&gt;</p> <p>Упражнение заканчивается по хлопку или свистку тогда, когда все пары и группы соединятся в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз!</p> <p>— Встреча за встречей, вы собрали вместе множество разных людей. Все</p>

				<p>вы сейчас принадлежите одной единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи! Ощутите тепло и надежность рук! &lt;...&gt; А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество!</p>
		15 минут	<p><i>Мозговой штурм «Какими способами можно помочь преодолеть «трудную жизненную ситуацию»</i></p>	<p>Поведение человека в сложной и трудной ситуации зависит от многих условий, но прежде всего - от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверен, что такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю сейчас провести мозговой штурм на тему «Какими способами можно помочь себе преодолеть трудную ситуацию?». Пояснение для ведущего</p>

			<p>Проводится мозговой штурм. Ведущий записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы с трудной жизненной ситуацией, предложенные участниками. Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие способы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поспать;</li> <li>• принять душ или ванну;</li> <li>• пойти погулять одному или с друзьями;</li> <li>• заняться любимым делом;</li> <li>• послушать музыку;</li> <li>• поиграть в активные спортивные игры;</li> <li>• включиться в выполнение физической работы;</li> <li>• поплакать;</li> <li>• посчитать до десяти;</li> <li>• вспомнить что-то приятное;</li> <li>• громко покричать и т.п.</li> <li>• принять успокоительное средство</li> </ul> <p>Если в качестве способов борьбы с трудностью участники называют прием успокоительных лекарств или алкогольных напитков (а может, и наркотических средств), следует отреагировать на эти заявления и включить в</p>
--	--	--	---

				обсуждение возникшей проблемы. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему: для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание, вызванное приемом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.
		5 минут	<i>Итоговый круг «Важное»</i>	
<b>Итого</b>		<b>3 часа</b>		

Занятие №3. Принципы и методы преодоления «трудных жизненных ситуаций (часть

2)

<b>Цели занятия</b>	<b>Материалы необходимы для занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Ход проведения занятия</b>	<b>Пояснение для психолога</b>
1.Закрепить у участников	- доска и мел (лист ватмана	5 минут	<i>Приветствие психолога</i>	



<p>представлены о принципах и методах преодоления «трудных жизненных ситуаций» 2. Помочь овладеть навыками их применения</p>	<p>и фломастер); - тетради по количеству участников;</p>	<p>20 минут</p>	<p>Беседа о способах преодоления «трудной жизненной ситуации» Стратегия «Разрешение проблем» и Жизнестойкость. (см. Приложение 3)</p>	<p>Существуют три копинг-стратегии при решении Трудностей, а именно: • Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него Личностные ресурсы (Жизнестойкость) для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. • Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. • Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем или уйти в зависимости Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид. Стратегия «Разрешение проблем» и Жизнестойкость. Для ее реализации, первым ресурсом, который необходимо использовать, такой Личностный ресурс, как Жизнестойкость. И</p>
--	--	-----------------	---	---

			<p>начнем с такого компонента Жизнестойкости, как Контроль. Контроль (control)-представляет собой уверенность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Самый простой и в то же время базовый способ научиться Контролю, это научиться контролировать или другими словами владеть своим телом. Мы исходим из предположения о том, что если человек научится контролировать свое тело ему будет легче контролировать и влиять на свое поведение и жизнь в целом. Тогда он может уйти от ощущения собственной беспомощности. И сможет сам выбирать свой путь и свою жизнь.</p>
		15 минут	<p><i>Упражнение «Осознание тела»</i></p> <p>Займите удобное положение, откинув голову на спинку кресла, или лягте, не перекрещивая ноги и руки. Постарайтесь немного подвигаться, потянуться, чтобы лучше почувствовать свое тело, отметить места, где оно опирается на кресло или ковер.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прикройте глаза.</li> </ul>

			<p>Позвольте глазам стать расслабленными и тяжелыми, как будто они не в состоянии открыться. Обратите внимание, как вы дышите. Проследите, как воздух входит в ваши легкие... как он выходит... Постарайтесь делать паузы после вдоха и после выдоха, а сам выдох удлинять. Вслед за дыханием войдите внутрь себя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Направьте свое внимание на ощущения своего тела. Попробуйте пошевелить пальцами ног. Не тесно ли им, теплые они или холодные?... Подвигайте стопами, подвижны ли они?... Вы поднимаете луч вашего внимания вверх по ноге, отследите, не напряжены ли икры? Почувствуйте ваши колени и бедра... Равномерно ли распределяется тепло вдоль всей ноги? Может быть, колени чуть холоднее или теплее?... Одинаковы ли ощущения в левой и правой ноге? Нет ли где напряжения?</li> <li>• Если вы отследите напряжение какой либо зоны, направьте туда мысленно дыхание, сделайте так несколько раз, пока не почувствуете расслабления. Ваше внимание перемещается вверх, ощутите ваши тазовые кости, охраняющие внутренние органы. Чувствуете ли вы процессы, протекающие в толстом кишечнике? Нет ли там напряжения? А тонкий кишечник? Идет ли какая -нибудь работа в</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>вашем желудке? Успели ли вы проголодаться? Мысленно вернитесь к дыханию, проследив тот путь, который совершает вдыхаемый воздух, через трахеи заполняя бронхи и легкие. Прислушайтесь к своему сердцу. Не считайте удары, а просто ощутите ритм его биений. Внутренне отыщите точки, пульсирующие в такт с ним: на шее, в коленях, на запястье.</p> <p>Как чувствуют себя ваши плечи? Они приподняты или опущены? Пройдите мысленным взором вдоль рук: чувствуете ли вы в них какое-нибудь напряжение?</p> <p>Перенесите внимание на линию позвоночника. Почувствуйте мышцы спины.</p> <p>Снова переместите внимание вверх: расслаблена ли ваша шея? Удобно ли лежит голова? Расслаблены или напряжены подбородок, язык, щеки? Теплее или холоднее лица ваши уши? Нос? Нет ли напряжения лба?</p> <p>Сравните верхнюю и нижнюю половины вашего тела, а также правую и левую. Одинаково ли они теплые, может быть, какая холоднее? Насколько легко вам удастся осознавать все зоны в вашем теле? Нет ли нечувствительных областей?</p> <p>•Теперь постарайтесь ощутить свое тело как единое целое. Скажите: «Это „Я“, (имя)! Я здесь живу». Позвольте увидеть все хорошее, что есть в</p>
--	--	--	---

			<p>вашем теле, которое верно вам служит, всегда готово прийти на помощь. Посмотрите, какое это привлекательное тело, скажите себе, что вы любите ваше тело таким, какое оно есть. Но чтобы чувствовать себя в нем защищенным, его надо холить и лелеять, заботиться о нем. Если отдельные части тела ускользали от осознания, поговорите с ними, поблагодарите их. Послушайте, что они попросят: диеты, или физкультуры, или поменьше курить, или больше отдыха?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Насладившись состоянием расслабления и покоя, пошевелите пальцами рук и ног, настройтесь на свое дыхание и возвращайтесь сюда, в эту комнату.</li> </ul>
			<p>Обсуждение упражнения</p> <p>Особое внимание необходимо уделить следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Что получилось сделать?</li> <li>•Что не получилось сделать?</li> <li>•Что нового и важного я узнал о своем теле?</li> </ul>
		25 минут	<p><i>Психогимнастика «Упор»</i></p> <p>Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками! Ноги на ширине плеч. По моей команде все попытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки! Не забываем о правильном дыхании! По свистку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся.</p>

				<p>Готовы? Начинаем!  Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр! &lt;...&gt;  Помогаем себе голосом!  Раз, два, еще упор!  Свисток!!! Расслабились.  &lt;...&gt; Восстановите дыхание. А теперь еще раз — упор! &lt;...&gt;  Необходимо сделать 5—7 подходов</p>
	30 минут	<i>Сеанс «Прогрессивной мышечной релаксации»</i>	<p>Устаивайтесь поудобнее, закрывайте глаза..... и мы начинаем сеанс Мышечной релаксации, направленной на достижение двух базовых навыков: телесного расслабления и эмоционального спокойствия, что является залогом формирования Соматического и Психического здоровья.....</p> <p>Переведите ваше внимание на дыхание, вдохом и выдохом. При вдохе живот выпячивается, при выдохе - втягивается. Весь процесс дальнейшего напряжения-расслабления лучше сочетать с дыханием: на вдохе – напряжение, а на выдохе – расслабление.....</p> <p>Теперь сосредоточьте свое внимание на правой руке. Сожмите руку в кулак, крепко, но не судорожно. Ощутите напряжение каждой мышцы руки (5 сек.), затем расслабьте мышцы. Разожмите кулак. Расслабленная рука лежит, не напрягаясь и каждый палец расслабляется, становится мягким и тяжелым.....</p> <p>Теперь сосредоточьте</p>	

				<p>ваше внимание на предплечье и плече: снова сожмите пальцы в кулак, согните локоть, напрягите ваши мышцы и ощутите какие они твердые (5 сек.), и снова их расслабьте.....</p> <p>Рука полностью расслаблена.....</p> <p>Возможно, вы почувствуете дрожь в мышцах. Если это так, напрягите их снова на один миг и расслабьте.....</p> <p>Ваша рука расслабленная и тяжелая. Она расслабляется все больше и больше. Ваше дыхание ровное и спокойное.....</p> <p>Теперь сосредоточьтесь на другой руке. Сожмите пальцы руки в кулак. Ощутите напряжение (5 сек.), но не сжимайте пальцы до судорог, и снова расслабьте их. Рука полностью расслаблена. Вам приятно, легко, вы полностью спокойны.....</p> <p>Теперь - плечо и предплечье: сожмите пальцы в кулак, согните руку в локте, напрягите все мышцы, сосредоточьтесь на них (5 сек.) и снова расслабьтесь.....</p> <p>Ваша рука полностью расслаблена. Дыхание спокойное и ровное. При каждом вдохе живот слегка выпячивается, а при выдохе – слегка втягивается.</p> <p>Наслаждайтесь приятным ощущением расслабленности во всем теле.....</p> <p>Теперь сосредотачиваемся</p>
--	--	--	--	--



			<p>на лице: поднимите брови, наморщите лоб, отчетливо ощутите напряжение (5 сек.) и снова опустите брови. Напряжение уходит.....снова сведите брови к переносице, и крепко зажмурьте глаза (5 сек.) и снова расслабьте мышцы.....</p> <p>Мышцы расслабляются все больше и больше, расслабление нарастает и нарастает .....</p> <p>Теперь сожмите зубы, но без судорог. Ощутите напряжение в челюсти (5 сек.) и снова отпустите мышцы.....прижмите язык крепко к небу 95 сек.) и снова отпустите</p> <p>Расслабляется все лицо, вам легко и приятно. Губы слегка прикрыты, зубы не давят друг на друга, язык мягко лежит во рту. Вы наслаждаетесь расслаблением в лице.....расслабление нарастает во всем теле. Вы дышите легко и спокойно. При дыхании живот сам по себе легко поднимается и опускается.....</p> <p>Вы спокойны, вы совершенно спокойны.....осознайте здесь и сейчас, что только, что вы усилием своей воли напрягли и усилием своей воли расслабили ваши мышцы.....</p> <p>Переведите ваше внимание на шею и затылок: потяните голову вперед, подбородок прижимается к груди. Ощутите напряжение в шеи и затылке (5 сек.) и с облегчением опустите голову. Зафиксируйте это</p>
--	--	--	--

				<p>ощущение расслабления.....</p> <p>Теперь запрокиньте голову назад. Осознанно ощутите напряжение (5 сек.), а затем расслабьте, ощутите как уходит напряжение. Вся сила напряжения уходит из мышц.....</p> <p>Вы ощущаете, как придыхании живот поднимается и опускается. С каждым выдохом вы все глубже и глубже расслабляетесь,.....</p> <p>Вы спокойны, вы совершенно спокойны.....</p> <p>Переведите ваше внимание на плечи и живот: разведите плечи, разведите лопатки, они почти касаются друг друга, мышцы очень твердые (5 сек.), и снова расслабьте, отпустите плечи.....</p> <p>Теперь подтяните плечи вперед к груди, отчетливо ощутите напряжение (5 сек.) и снова расслабьте.....</p> <p>Расслабление, облегчение, покой..... Теперь поднимите плечи, они почти касаются ушей, зафиксируете напряжение в мышцах 95 сек. 0 и снова расслабьте их. Плечи опускаются, висят.....</p> <p>Вы спокойны, вы совершенно спокойны, дыхание ровное, спокойное глубокое.....</p> <p>Переведите ваше внимание на ноги, немного приподнимите ноги от пола. Ноги немного приподняты, живот напрягается. Вы ощущаете напряжение в мышцах живота (5 сек) затем опустите ноги, живот</p>
--	--	--	--	---

			<p>расслабляется.....</p> <p>Дыхание ровное, спокойное, глубокое. При каждом цикле вдоха и выдоха живот равномерно поднимается и опускается. С каждым выдохом расслабление все глубже и глубже. Вам, легко и приятно.....</p> <p>осознайте здесь и сейчас, что только, что вы усилием своей воли контролировали ваши мышцы.....</p> <p>Теперь вытянете ноги растопырьте как можно дальше пальцы ног и ступни. Напрягите мышцы задней поверхности бедра (5 сек.) и снова расслабьте мышцы.....</p> <p>Расслабление и покой, расслабление и покой.....</p> <p>Теперь согните пальцы ног так, как будто вы хотите взять ими карандаш. Ощутите напряжение( 8 сек), но не доводите его до судорог, и снова отпустите пальцы.</p> <p>.....потяните пальцы к корпусу. Зафиксируете положение (5 сек) и расслабьте мышцы.....из ваших ступней вытекает напряжение. Расслабление все глубже и глубже. Вы дышите легко и свободно. Вы спокойны, вы совершенно спокойны.....</p> <p>А теперь снова мысленно пройдите по всем мышцам. Если вы где-то ощущаете напряжение, скажите себе: «Расслабься, освободи мышцы». Наслаждайтесь ощущением расслабленности..... вы спокойны, вы совершенно</p>
--	--	--	---

			<p>спокойны..... дыхание, ровное, спокойное глубокое и с каждым выдохом вы все больше и больше расслабляетесь.....</p> <p>Наш сеанс подходит к концу и сейчас вы медленно выйдите из расслабления. Я досчитаю до трех и на счет три, вы откроете глаза... 1-погружение уходит тело легкое, веки легкие, 2 – погруженность уходит, тело легкое, веки, легкие, 3-веки открылись, самочувствие отличное. Вы чувствуете себя приятно и обновлено, как будто только сто приняли освежающий душ.</p> <p>Особое внимание в ходе сеанса, необходимо уделить выделенным в тексте релаксации словам и не в коем случае не менять их, так как они указывают на создание навыка, который отрабатывается в данном упражнении, в навыке «Контроле»</p> <p>..... и мы начинаем сеанс Мышечной релаксации, направленной на достижение двух базовых навыков: телесного расслабления и эмоционального спокойствия, что является залогом формирования Соматического и Психического здоровья.....</p> <p>.....осознайте здесь и сейчас, что только ,что вы усилием своей воли напрягли и усилием своей воли расслабили ваши мышцы.....</p> <p>.....осознайте</p>
--	--	--	--

				<p>здесь и сейчас, что только ,что вы усилием своей воли контролировали ваши мышцы.....</p> <p>Обсуждение упражнения Особое внимание необходимо уделить следующим вопросам: 1.Что получилось сделать? 2.Что не получилось сделать? 3.Какие мышцы удавалось контролировать, а какие нет? 4.Осознали ли, что здесь и сейчас, они, усилием своей воли напрягли и усилием своей воли расслабили свои мышцы ?!</p>
		30 минут	Психологическая гимнастика «Воздух-Желе-Камень»	<p>Просим группу расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» участники пытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхается, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда — «КАМЕНЬ!» — требует от группы и каждого участника тренинга застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.</p> <p>Ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать</p>

				<p>ход упражнения, проверяя степень расслабления — напряжения мышц, поддерживая в участниках интерес к изучению своего тела и групп мышц, задействованных в работе.</p>
		20 минут	<p><i>Упражнение «Карта вашего тела»</i></p>	<p>Чтобы узнать свои потребности или цели, полезно иметь представление о том, что происходит в теле. Заполните очертания тела на картинке (рис. Карта тела), задав себе приведенные ниже вопросы, но не ограничивайтесь только ими. Если у вас появится что то еще, отметьте также и это.</p> <p>Перед тем как прочитать вопросы, остановитесь, закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните и выдохните, чтобы внутренне сосредоточиться. Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза и прочитайте вопрос. Снова закройте глаза, если это помогает вам лучше чувствовать происходящее. Делайте то, что хотите — ходите, сидите, лежите, чтобы понять, что происходит в вашем теле.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувствую ли я, что мое тело сбалансировано? Одинаково ли развиты, равно сильны и гибки верхняя и нижняя половины, передняя и задняя, левая и правая стороны? Отметьте любую область, которая кажется массивной, слабой, гибкой или ригидной.</li> <li>• Где я чувствую ограничение в движении? Где имеет место</li> </ul>

				<p>беспокойство, зажатость, напряжение или страх? Впишите то, что соответствует вашим ощущениям.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Где я чувствую себя свободно и расслабленно? Где в теле мне легко и удобно?</li> <li>• Где я чувствую боль? На что она похожа? Жжет ли как раскаленные угли? Или острая как нож? Может быть, она тяжелая, как грузовик? Или колет иголками? Есть ли у нее цвет? Если вам трудно ее описать, то просто напишите в этой зоне «боль».</li> <li>• Где я ничего не чувствую? Отметьте места онемения.</li> <li>• Пытается ли какая то часть моего тела сказать мне что то? Что это за послание?</li> </ul> <p>Обсуждение упражнения А теперь после выполнения упражнения давайте обсудим, что с вами происходило во время выполнения упражнения....?</p> <p>Особое внимание необходимо уделить следующим вопросам (особое внимание уделите вопросу №3)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Что получилось сделать и что не получилось сделать?</li> <li>2.Что нового и важного я узнал о своем теле?</li> <li>3. Что мне в моем теле удастся контролировать, а что нет?</li> </ol>
		5 минут	<i>Итоговый круг «Важное»</i>	
<b>Итого</b>		<b>2,5 часа</b>		



**Занятие №4. Принципы и методы преодоления «трудных жизненных ситуаций». Принятие риска и вовлеченность (часть 3).**

Цели занятия	Материалы необходимые для занятия	Время	Ход проведения занятия	Пояснение для психолога
<p>1.Продолжить знакомить участников с принципами и методами преодоления «трудных жизненных ситуаций»</p> <p>2.Помочь овладеть навыками их применения: Принятие риска и вовлеченность.</p>	<p>- доска и мел (лист ватмана и фломастер);</p> <p>- тетради по количеству участников;</p> <p>- обруч или резиновое кольцо-лента</p>	5 минут	<i>Приветствие психолога</i>	
		5 минут	<i>Беседа о способах принятия риска</i>	<p>Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.</p>

		25 минут	Игра «Сквозь угольное ушко»	<p>Участники стоят в кругу. На руку одного из игроков надевается обруч или резиновое кольцо-лента. Затем все участники берутся за руки.</p> <p>Задание: обруч (кольцо) передается по кругу, пока не вернется к исходной точке. Так как руки игроков сцеплены, то им придется приложить определенные физические усилия, смекалку, готовность поработать с партнером, чтобы выполнить задание. По сути, вся живая цепочка должна пройти, как нитка через игольное ушко, — пролезть через обруч, не разжав соединенных рук.</p> <p>По итогам упражнения объявляется время, затраченное на выполнение задания.</p> <p>Обсуждение игры</p> <p>Типичные вопросы, которые задаются участникам (особое внимание уделите вопросам №:5,6,7)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С какими сложностями они столкнулись при выполнении задания?</li> <li>2. Получалось ли с первого раза упасть?</li> <li>3. Какие чувства они испытывали?</li> <li>4. Удалось ли довериться тем, которые стояли сзади?</li> <li>5. На ваш взгляд, рисковали ли вы, в этой игре? Если рисковали, то чем?</li> <li>6. Какой опыт вы получили выполняя это упражнение?</li> <li>7. Как вы можете использовать полученный опыт в своей жизни?</li> </ol>
--	--	----------	-----------------------------	--

		20 минут	<i>Психогимнастик а «Бег в резинке»</i>	<p>Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).</p> <p>В каждой паре определите, кто ведущий, а кто ведомый. По ходу игры вы будете меняться ролями. Ведущий и ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу тренера пары начинают движение по комнате. Это может быть ходьба различной скорости и темпа, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки... Главное — сохранить резинку на теле (причем понятно, что придерживать ее во время движения руками нельзя, иначе все упражнение потеряет смысл!). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за излишнего натяжения.</p> <p>Цель игры — тренировка координации движений, точное владение телом, физическая разминка и организация партнерства в игре.</p>
		35 минут	<i>Игра «Круг доверия»</i>	<p>Сформируйте группы ровно из семи человек (7 — идеально, 8 или 9 — подходяще) с максимально равным соотношением мужчин и женщин. (...) Встаньте в круг так, чтобы мужчины и женщины чередовались друг с другом. (...) Теперь один</p>

			<p>человек выходит в центр круга и держит руки скрещенными на груди. (...) Остальные участники приближаются к нему и некоторое время слегка упираются в него руками. Пусть человек в центре круга закроет глаза и, пока тело удерживается в прямом положении, расслабит лодыжки. Затем ему следует качнуться в одну сторону, а стоящий там человек должен подхватить его и мягко оттолкнуть. Осторожно перебрасывайте этого человека от одного участника к другому по всему кругу (...) и постепенно увеличивайте амплитуду движений. (...) Продолжайте перебрасывать его некоторое время (...) и постепенно сужайте круг. Заканчивая, снова как бы подпирайте его руками некоторое время и издавайте при этом какой-нибудь мягкий приглушенный звук («м-м-м»). (Вместо завершения можно использовать также упражнение «Подъем и укачивание», которое описано ниже.)</p> <p>Несколько важных моментов: основная идея — дать человеку в центре возможность получить опыт доверия, он должен верить, что вы не уроните его, и вы должны заслужить доверие, чтобы обеспечить ему комфортную и доверительную обстановку.</p> <p>Не будьте грубыми и не толкайте человека резко или далеко. Ваши</p>
--	--	--	---

				<p>действия должны быть спокойными и мягкими, даже если вы постепенно расширяете круг. Если вы находите, что человеку ваши действия неприятны, на время уменьшите круг. Не разговаривайте и не смейтесь. Относитесь спокойно к происходящему и соблюдайте тишину, чтобы человек в центре мог действительно получить контакт со своими переживаниями, не отвлекая внимания. Стоящим в кругу следует отставить одну ногу назад. Так они смогут удержать достаточно большой вес, даже не обладая значительной силой. Если вы все же не уверены в себе, подойдите ближе к человеку в центре, так вам будет проще удерживать его.</p> <p>Наблюдайте за ступнями человека в центре. Когда вы толкаете его, его ступни могут смещаться в сторону. Если это случается, сместите круг так, чтобы его ступни снова оказались в центре. Если окажется, что на вас пришлась очень большая тяжесть, которую вы не можете удержать, позвольте человеку опуститься на пол так медленно и так осторожно, как только сможете. Человеку в центре следует максимально расслабиться и удерживать свое тело достаточно прямо. Не сгибайте колени или бедра. Держите ступни ровно и позвольте лодыжкам стать совершенно безвольными.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Если человек в центре кажется довольно напряженным, воспринимайте это спокойно и легко и посмотрите, можете ли вы ободрить его, чтобы сделать более доверчивым. Теперь садитесь вместе, и пусть каждый расскажет о своем опыте пребывания в центре круга. Смогли ли вы расслабиться, находясь там? Уделите около десяти минут, чтобы поделиться опытом. (...)</p>
				<p>Обсуждение игры «Круг доверия» Вот типичные вопросы, которые задаются участникам (особое внимание уделите вопросам №:5,6,7)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С какими сложностями они столкнулись при выполнении задания?</li> <li>2. Получалось ли с первого раза упасть?</li> <li>3. Какие чувства они испытывали?</li> <li>4. Удалось ли довериться тем, которые стояли сзади?</li> <li>5. На ваш взгляд, рисковали ли вы, в этой игре? Если рисковали, то чем?</li> <li>6. Какой опыт вы получили выполняя это упражнение?</li> <li>7. Как вы можете использовать полученный опыт в своей жизни?</li> </ol>
		30 минут	<i>Беседа о Вовлеченности</i>	<p>Вовлеченность (commitment)- определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности».</p>

			<p>Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».</p>
	20 минут	Игра «Вопрос - ответ»	<p>Ведущий держит в руках 4—6 различных (абсолютно неважно каких) некрупных предметов.</p> <p>— Надеюсь, всем знакомы предметы, находящиеся у меня в руках? Ручка, коробок спичек, ключи, монетка, зажигалка... (я взял первый попавшийся набор предметов для примера. Понятно, что каждый волен работать с тем, что находится в данный момент у него под рукой). Давайте представим, что мы впервые видим эти вещи. Сейчас начнем с ними «знакомиться», но делать это будем по кругу особым образом. Я как ведущий начну и буду «знакомить» с моими предметами соседей слева и справа.</p> <p>Итак, я начинаю с ключа. Передаю его своему соседу со словами: .</p> <p>— Это ключ!</p> <p>— Что? — должен спросить меня он.</p> <p>— Ключ, — повторяю я.</p> <p>— Что?!? — продолжает изображать удивление мой партнер.</p> <p>— Ключ! — не сдаюсь я.</p> <p>— А, ключ... — Наконец</p>

			<p>мой сосед решает согласиться с моими доводами. Он забирает себе ключ и дальше передает его товарищу, следующему за ним по кругу, и повторяется тот же диалог:</p> <p>— Это ключ. -Что?</p> <p>— Ключ.</p> <p>— Что?!!</p> <p>— Ключ.</p> <p>— А, ключ. — И ключ переходит к следующему человеку в круге.</p> <p>До сих пор все упражнение выглядит до смешного простым, может быть, даже примитивным. Проблемы возникают, когда ведущий начнет вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то включая в эстафету игроков из середины цепочки. Очень быстро возникнет ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз в упражнении!) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположном направлении! В этом случае беседа между партнерами будет развиваться приблизительно так:</p> <p>Первый участник — второму: «Это ключ»,  Второй участник — первому: «Что?» — и сразу же третьему участнику: «Это спички».</p> <p>Первый — второму: «Ключ!»</p> <p>Одновременно третий спрашивает второго: «Что?»</p> <p>Второй: «Что?»</p>
--	--	--	--



			<p>(Обращаясь к первому.) «Спички!» (Ответ третьему.) Первый: «Ключ!» Третий: «Что?» Второй: «А, ключ» (первому, забирая у него при этом ключ). «Спички!» (третьему, который после своего ответа: «А, спички!» этот коробок и заберет)... Итак, чтобы успешно преодолеть все сложности, вам, участникам, предстоит проявить максимальную собранность, несмотря на всю путаницу и смех, естественно сопровождающий весь этот балаган. Успехов!!! &lt;...&gt;</p> <p>«Запустив» в игру предметы, ведущий входит в центр круга, чтобы лично контролировать все приемы-передачи предметов в парах и тройках (в случае одновременного приема-передачи). Нужно добиваться от каждого участника правильного выполнения задания и точности «канонического текста», через максимальную вовлеченность в процесс.</p>
			<p>Необходимо обсудить произошедшее. Вот типичные вопросы, которые задаются участникам (особое внимание уделите вопросам №3, 4, 5, 6):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С какими сложностями они столкнулись при выполнении задания?</li> <li>2. Какие чувства они испытывали?</li> </ol>

				<p>3. Что стоящее и интересное вы получили в этой игре?</p> <p>4. Получили ли вы удовольствие от игры?</p> <p>5. Какой опыт вы получили выполняя это упражнение ?</p> <p>6. Почувствовали вы вовлеченность в игру?!</p>
		20 минут	<i>Психогимнастика « 10 секунд»</i>	<p>Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок — в течение десяти секунд. Каждое из заданий важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом. И если у кого-то в причёске есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И именно потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен.</p> <p>— Надеюсь, задание понятно? Мы начинаем.</p> <p>— Распределиться на тех, у кого есть часы на руке и</p>

				<p>у кого нет! Раз, два, три... десять. Стоп! Проверяем.  — Продолжаем ходьбу! Распределись по стилю обуви! (Счет, проверка).  — По длине волос! (Счет, проверка).  — По тому, сколько братьев и сестер в вашей семье... (Счет, проверка).  — По любимому хобби!  &lt;...&gt;  — По цвету брюк и юбок...  &lt;...&gt;  — По цвету глаз! &lt;...&gt;  Стоит обратить внимание на последовательность заданий, Сперва что-то достаточно безличное, а потом, постепенно, — переход к вопросам и качествам более личного свойства: хобби, семья... Упражнение развивается от общего к частному. Постепенно в ходе проверки каждого из заданий, в чередовании быстрых и доброжелательных контактов участников мы подспудно готовим игроков к вторжению в «частное пространство»: что мне нравится или не нравится, моя семья, каков цвет моих глаз (а это уже требует определенного доверия и открытости — всмотреться в лицо и глаза другого человека!).</p>
		15 минут	<i>Игра «По одному»</i>	<p>Вариант 1  Группа садится в круг.  Задание: сосчитать от одного до двадцати одного, называя цифры по порядку. Каждый из участников за один раз может назвать не более одной цифры. Сложность в том, что не устанавливается никакой</p>

			<p>очередности. Наоборот, любой намек на установление игроками порядка входа в игру немедленно пресекается ведущим. Поэтому, как правило, несколько игроков, не зная о намерениях друг друга, одновременно вступают в игру и называют следующую по порядку цифру. В этом случае возвращаемся к исходной точке, и счет возобновляется с единицы. Партнеры должны проявить максимум собранности и эмпатичности, чтобы предугадать действия других участников и не назвать цифру одновременно с другими.</p> <p>Вариант 2</p> <p>Итак, прошло немало времени, пока вы тренировались в умении понимать друг друга с полувзгляда. И в конце концов команде удалось досчитать до двадцати одного, не перессорившись и научившись самостоятельно отвечать за собственные просчеты и ошибки. Молодцы!</p> <p>Теперь попробуем выполнить сходное задание в другой форме. Прошу выйти на площадку 10—12 добровольцев. (Упражнение эффективно при 8—15 участниках. При большем количестве затрудняется контроль, при меньшем — задание становится достаточно легко выполнимым.)</p> <p>Наши добровольцы проведут на площадке всего три минуты.</p>
--	--	--	---

			<p>Каждому из них придется то находиться в движении, совершая короткие сольные переходы, то замирать на месте... Что здесь сложного? Сложность заключается в том, что, как и в варианте со счетом, в этой модификации задания существуют жесткие и не столь простые для выполнения правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*начинать движение по площадке и совершать переход может каждый раз лишь один из игроков команды. Одновременное начало движения двух или более участников приводят к их проигрышу и выходу из игры;</li> <li>*каждый сольный переход продолжается не более 10 секунд. Каждый из игроков в ходе игры может совершить любое количество переходов;</li> <li>*следующий игрок может начать движение, только когда предыдущий игрок остановился (опять-таки — не дольше 10 секунд!);</li> <li>*паузы между переходами не могут превышать трех секунд. То есть если по счету «три» ведущего ни один из участников не начал движение, вся команда считается проигравшей.</li> </ul> <p>Есть вопросы? Всем понятны правила? Желаю успеха!.....</p>
			<p>Обсуждение игры «По одному»</p> <p>Необходимо обсудить произошедшее. Вот типичные вопросы, которые задаются участникам (особое внимание уделите вопросам №3,4,5,6):</p>

				<p>1. С какими сложностями они столкнулись при выполнении задания?</p> <p>2. Какие чувства они испытывали?</p> <p>3. Что стоящее и интересное вы получили в этой игре?</p> <p>4. Получили ли вы удовольствие от игры?</p> <p>5. Какой опыт вы получили выполняя это упражнение ?</p> <p>6. Почувствовали ли вы вовлеченность в игру?!</p>
		5 минут	<i>Итоговый круг «Важное»</i>	
<b>Итого</b>		<b>3 часа</b>		

### Занятие №5. Стратегия «Поиск социальной поддержки»

<b>Цели занятия</b>	<b>Материалы необходимые для занятия</b>	<b>Время</b>	<b>Ход проведения занятия</b>	<b>Пояснение для психолога</b>
<p>1. Ввести подросткам понятие стратегия «Поиск социальной поддержки»</p> <p>2. Познакомит с способами выхода из «трудной жизненной ситуации» и методах преодоления стресса с помощью стратегии поиска социальной поддержки</p>	<p>- доска и мел (лист ватмана и фломастер);</p> <p>- тетради по количеству участников;</p>	5 минут	<i>Приветствие психолога</i>	
		35 минут	<i>Игра «Слепой и поводырь»</i>	<p>Разбиваемся на пары и в каждой паре определяем, кто из участников получает первый, а кто — второй номер. Первый будет исполнять функции поводыря, ведущего. Второму поначалу предстоит быть ведомым: он будет выполнять упражнение с закрытыми (или завязанными) глазами. Ведомому придется освоиться с новой ролью, с потерей одного из органов чувств, и попытаться заменить временно утраченную способность видеть окружающий мир обостренным внимательным слушанием, мобилизацией интуиции. Понятно, что от ведомого потребуются также доверие</p>

			<p>к своему партнеру-поводырю, берущему на себя ответственность за благополучие и безопасность товарища.</p> <p>Для выполнения упражнения нам потребуется все пространство комнаты, входы и выходы из нее. Будет очень хорошо, если мы сможем использовать также коридор, смежные помещения, выход на улицу... Расширение пространства действия делает задание гораздо более значимым. Разумеется, вместе с актерами мы позаботимся о том, чтобы освободить предполагаемый маршрут движения пар от опасных или крупногабаритных посторонних предметов, от столов с острыми углами...</p> <p>— Итак, мы начинаем упражнение «Поводырь». Поводырь проверяет готовность своего партнера к упражнению: если глаза ведомого завязаны, не давит ли ему повязка? Есть ли какие-то проблемы? Все готовы? Тогда я объявляю первый этап. Поводырь встает за спиной ведомого и кладет ему руку на плечо.</p> <p>По ходу движения поводырь направляет своего товарища только с помощью руки, не давая никаких дополнительных команд. &lt;...&gt;</p> <p>— Закончился первый этап упражнения. Теперь я прошу ведущего стать лицом к ведомому. Протяните друг другу руки так, чтобы ладонь ведущего была внизу, а</p>
--	--	--	---

			<p>ведомого — легла сверху на ладонь поводыря. На втором этапе вам предстоит пройти маршрут именно в такой «гибкой» связке. В то же время старайтесь не терять контакта между ладонями: рука ведомого не должна соскальзывать с руки ведущего! Это непросто, но я верю, что после первого этапа вы стали лучше понимать друг друга, и это взаимопонимание поможет паре пройти второй этап задания не менее успешно.</p> <p>&lt;.,.,&gt;</p> <p>— Мы продолжаем упражнение и вновь меняем стиль ходьбы. Поводырь встает сбоку или сзади ведомого без всякого физического контакта с ним. Теперь вам предстоит пройти совместный маршрут лишь с помощью словесных указаний. &lt;...&gt;</p> <p>— Я хочу поблагодарить всех поводырей за ответственное выполнение задания. Спасибо следует сказать и ведомым, которые с доверием отнеслись к своим товарищам.</p> <p>Поблагодарите друг друга. Сейчас по моей команде вы получите возможность испытать те же чувства, которые только что пережил ваш партнер: вам предстоит поменяться ролями.</p> <p>Надеюсь, что пары готовы? Мы начинаем упражнение вновь с первого этапа... &lt;...&gt;</p>
--	--	--	--



				<p>Обсуждение игры «Слепой и поводырь»</p> <p>Типичные вопросы, которые задаются участникам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что вы чувствовали, когда были ведомым?</li> <li>2. Легко ли доверить себя другому человеку?</li> <li>3. Чего вы боялись больше всего?</li> <li>4. Какое отношение вы испытывали к ведущему?</li> <li>5. Кто безоговорочно верил своему поводырю? Почему? Что заставляло вас с недоверием относиться к вашему партнеру?</li> <li>6. Какие чувства вы испытывали, будучи ведущим? Обижало ли вас недоверие партнера, как вы его чувствовали?</li> <li>7. Удалось ли наладить между вами эмоциональную связь, что потребовалось для этого?</li> <li>8. Какой этап задания был наиболее сложен и почему?</li> <li>9. Кем, по вашему мнению, быть сложнее: поводырем или ведомым?</li> </ol>
--	--	--	--	---

		30 минут	<i>Психогимнастика «Ходьба плюс»</i>	<p>Быстрая ходьба. По ходу движения ведущий называет разнообразные объекты, цвета, людей... Задание: услышав слова ведущего, как можно быстрее добежать и дотронуться рукой до названного объекта (цвета, человека...).</p> <p>— Пол! &lt;...&gt; Окно! &lt;...&gt; Черный цвет! &lt;...&gt;</p> <p>(Дотронуться можно до любого предмета черного цвета: собственной одежды, ботинок соседа или ножек стула. Главное — сделать это максимально быстро.)</p> <p>— Металлический предмет! &lt;...&gt; Блондинка! &lt;...&gt; Парень в клетчатой рубашке! &lt;...&gt;</p> <p>...Успокоили дыхание. Расслабились!</p>
		30 минут	<i>Игра «Отвечай за себя»</i>	<p>Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения к поступки) люди подобного типа боятся.</p> <p>Есть и другой тип — неумные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы «мир непременно погибнет!».</p> <p>Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к «ведомым», либо к «лидерам», либо к какой-то смешанной — между тем и другим типом — группе.</p> <p>В задании, которое вы попробуете сейчас</p>

			<p>выполнить, тяжело придется и явным активистам, и крайним «пассивным», потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно! Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.</p> <p>Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Слушаем задания и пытаемся как можно лучше справиться с ними. <b>ВНИМАНИЕ!!!</b> Любой контакт между участниками запрещен: ни разговоров, ни знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения, ничего! Работаем молча, максимум — взгляд в сторону партнеров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне! .</p> <p>— Прошу группу построиться в круг! &lt;...&gt; Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально быстро и точно встала в круг.</p> <p>Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А немалая часть из вас стояла в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность:</p>
--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• выстройтесь в шеренгу по росту;</li> <li>• образуйте два круга;</li> <li>• выстройтесь в три шеренги с равным количеством участников;</li> <li>• образуйте три квадрата;</li> <li>• образуйте четыре треугольника;</li> <li>• изобразите живую скульптуру «Звезда», «Медуза», «Черепашка»... &lt;...&gt;</li> </ul>
				<p>Необходимо обсудить произошедшее. Вот типичные вопросы, которые задаются участникам:</p> <p>1. Кто из вас лидер по натуре? Легко ли было отказаться от руководящего стиля поведения?</p> <p>2. Что вы чувствовали? Успокоил ли вас очевидный успех группы в попытках самоорганизации? Теперь вы больше надеетесь на товарищей, не так ли? Не забудьте, что и каждый из вас внес свою лепту в общую победу!</p> <p>3. Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было оценок, советов, указаний? Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?..</p> <p>7. Итоговый круг «Важное»</p> <p>Теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось важным, интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то</p>

				показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить полминуты-минуту или просто сказать несколько слов.
		20 минут	<i>Итоговый круг «Важное»</i>	
<b>Итого</b>		<b>2 часа</b>		

### 3 Модуль: Флеш - дискуссия «Дерево Зависимости»

Цель занятия:

1. Ввести участников в проблему зависимости
2. Познакомить с критериями и видами зависимого поведения
3. Рассказать о психологических причинах развития зависимости
4. Подвести итог программы «Вызов»

Материалы для занятия:

1. Доска и мел или лист ватмана и фломастер.
2. Тетради участников
3. Старые журналы для создания коллажа
5. Рисунок - плакат «ДЕРЕВО ЗАВИСИМОСТИ» ( см. Приложение 4)

**План:**

1. Введение в проблему зависимости
2. Критерии Зависимости
3. Крона Дерева
4. Корни дерева Зависимости
5. Заключительное упражнение «Коллаж» подводящее итоги программы

**Пояснение для ведущего**

Здесь представлении развернутая лекции о природе и причинах зависимого поведения. Ведущий сам определяет исходя из конкретной ситуации сложившийся на том или ином тренинге, о том, какой материал из имеющегося использовать на лекции.

#### 1. Введение в проблему зависимости

Зрительно, представьте такое дерево. Левая сторона - химические формы зависимостей (например, алкоголь – химический агент, с помощью которого люди изменяют свое состояние, достигая с помощью алкоголя “облегчения”).

Правая сторона Древа – эмоциональные формы зависимостей (например, состояние азарта - эмоциональный агент, с помощью которого человек снимает напряжение или подпитывает свои мечты и свою значимость одной лишь возможностью “Золотого Дождя Удачи”).

Корни этого дерева - бессознательные модели зависимого поведения, с помощью которых люди пытаются удовлетворить “замороженные” потребности, то есть те потребности, которые не были удовлетворены в детстве.

Зависимости – сложный, тугой узел, в котором завязано все: медицинский аспект (медико-биологический, биохимический, физиологический и др.), психологический аспект, социальный, экономический, социально-культурный, культурологический и другие аспекты.

Зависимости – проблема сложная и многоуровневая. Не все проявления зависимостей достаточно хорошо изучены. Проблемы зависимостей воспринимаются большинством людей обывательски поверхностно, а это приводит к ошибочным представлениям о легкости решения этой проблемы или вовсе заставляет представлять ее как неразрешимую.

Создатели Остапа Бендера - И.Ильф и Е.Петров - точно подметили, что вместо того, чтобы бороться за чистоту, лучше просто выметать улицы. Перефразируя слова авторов “Золотого теленка”, о зависимостях можно сказать: вместо того, чтобы бороться с той или иной зависимостью, лучше осознать ее в своем бессознательном (подсознания), программу зависимого

поведения и избавиться от нее. А для этого нужна спокойная и последовательная самостоятельная работа, а если не получается, то с профессиональным психологом”.

Необходимо последовательно и спокойно избавляться от бессознательных программ поведения из различных сфер жизни, где данный эмоциональный или химический агент зависимости занял слишком большое место (например, алкоголь, наркотики, табак, азарт, переживание и др.). Зависимые программы необходимо вытеснить из сферы общения, принятия, признания. Эти стороны очень важны в подростковый период, когда начинается очень важный этап формирования личности (взаимоотношения в семье, с ровесниками в школе и т.п.) ту или иную зависимость, как проблему, можно рассматривать как тормоз на пути развития здоровой и гармоничной личности. Зависимость подобна цепи или гире, которые сковывают жизненную активность и созидательную инициативу.

*Брать или отдавать?!*

Человек большей частью всегда проявляет слабость, когда отдает предпочтение первому. Получать удовольствия, как это соблазнительно! Мы слишком любим себя, чтобы легко себе в чем-то отказывать. Здесь срабатывает пружина нашего ЭГО – получать удовольствие любым путем, получить все и сразу, на халяву. Мышеловка зависимости - Щелк! И захлопнулась! Давно известно, что азартные игры – это дорогое удовольствие чтобы отдохнуть и расслабиться. Когда же люди идут в казино с алчными мыслями, за сотню рублей выиграть десять тысяч, то та самая мышеловка и срабатывает с гарантией в сто процентов. Супермаркетов "1+1=3" Ответ должен равняться двум – а ещё 1 в подарок! Знаю многих, кто не имея толком ни работы, ни доходов брали "выгодные" кредиты под залог недвижимости, под поручительства, подставляя, таким образом, своих близких и знакомых. И таких сотни и тысячи”.

Так и с зависимостями. Человек находит свой “утешитель”, который наикратчайшим способом или устраняет боль (удовольствие), или заполняет пустоту (удовольствие), или одаривает искусственно вызванным опьянением (удовольствие). И эти “удовольствия” на порядок, а то и несколько порядков (например, наркотическое опьянение- в сотни порядков раз)превышают настоящие удовольствия, которые можно получить в труде и в процессе творчества. Та же формула "1+1=3".

Например, в Англии, создавался семейный бизнес не одну сотню лет, из года в год прирастая малым процентом прибыли. Формула успеха проста: ”Честность + трудолюбие + созидание”. У нас же все наоборот: ”Нажива + расчет на везение и случай + потребительство”, говорят: ”Да я за сто рублей даже свою задницу от дивана отрывать не стану...” Есть настоящие удовольствия, которые мы получаем в результате своего труда в усилиях, достигнув желанного “через пот, кровь и слезы”. Есть легкий способ – расчет на случай – “Выиграл – счастье привалило!”, опрокинул сто грамм: ”Полегчало!”, пустил дозу по венам: ”Кайф!!!”. Это-то и заставляет людей, не утруждая себя, выбирать кривую дорожку, которая заканчивается зависимостью.

В начале идёт Эгоизм (пружина мышеловки), и погоня за мнимыми удовольствиями (наживка), бездумное “хочу” – Щелк! Ловушка захлопнулась! По– другому зависимости можно представить в образе чертенка, паучка или червяка, которые залезают в головы людей с помощью двух отмычек – эгоизма и погони за удовольствиями. “

## **2. Критерии Зависимости**

Прежде чем обрисовывать ветви этого Древа Зависимостей, попробуем ответить: зависимость - а что это такое? Это свойство характера? Это особенность поведения на данный момент, когда проблема существует, или можно говорить об этом в прошедшем времени, когда проблема уже решена?

Я перечислю несколько критериев, в отдельности каждый из них еще ни о чем не говорит, а вместе эти критерии могут указывать на проблему, которую можно назвать зависимостью:

1. На каком-то жизненном этапе человек теряет контроль над своим поведением. С этого времени зависимость полностью овладевает его поведением, хочет он этого или нет, зависимость начинает диктовать поступить так или иначе, он попадает под власть своей зависимости.

2. Человек лишается способности выбора, ему остается одно - поступать так, как требует агент зависимости, при этом нарастает частота использования “утешителя” (например, алкоголь,

наркотики, сигареты или акт азартной игры) с увеличением доз (химическая зависимость) или увеличением продолжительности пребывания в состоянии акта зависимого поведения (например, в состоянии азарта).

3. Программа поведения зависимого человека настолько глубоко внедряется в жизнь человека, что становится неосознаваемой и заставляет безотчетно подчиняться, с полной отдачей потоку саморазрушения, поэтому многие люди воспринимают свою зависимость как “защиту” от раздражительности, неудовлетворенности, как утешение от тягот одиночества, как способ ухода от решения жизненных проблем.

4. Люди, попавшие в зависимость от своего агента, стремятся все чаще и чаще с помощью этого агента достичь более сильного эффекта воздействия (большого опьянения, большего ощущения опасности или риск, большего состояния унижения или разочарования).

5. Повторность навязчивых мыслей о своем “утешителе”, потребность в нем. Это проявляется в монотонности и регулярности повторений актов зависимого поведения, именно в те моменты, когда человек попадает в затруднительные ситуации, наподобие скуки, одиночества или физической боли. Он не знает другого способа ответить на затруднительную ситуацию, кроме как прибегнув к помощи “утешителя”.

6. Приходит ощущение, что человек не может справиться со своими проблемами (из любой сферы своей жизни) без помощи своего агента, эмоционального или химического).

7. Методы борьбы, мобилизация силы воли, запреты, наказания, уговоры, требования от попавшего в зависимость обещаний «больше не нарушать данного им слова», клятв - «я больше никогда в жизни ...», попытки “ нянчиться”- как правило, не дают результатов, хотя можно потратить значительную часть жизни, сражаясь со своей зависимостью, даже если эта зависимость «зацепила» не очень серьезно.

8. Оправдан только профессиональный подход (работа с психологом, психотерапевтом, психиатром, имеющим специальную подготовку и опыт в этой области), все другие попытки обычно являются безуспешными или дают только временный результат, что забирает драгоценную энергию души, времени и средств.

9. Оставаясь со своей зависимостью, человек продолжает терять значительную часть денег, времени, энергии и др. в ущерб чему-то более важному (“а жизнь проходит мимо”), и в результате еще более ненавидит себя за эти бессмысленную растрату.

10. В итоге любая зависимость приводит к потере самоуважения и душевных сил, возникает угроза разрушения всего жизненного уклада, семьи, карьеры, потери друзей, лишения физического и психического здоровья. А у многих зависимость отнимает и саму жизнь.

Если вы обнаружили у себя хотя бы три критерия - проконсультируйтесь у специалиста. Необходимо принять меры, чтобы эти признаки не переросли в серьезную зависимость (уровень потребности, привычки).

Если вы обнаружили у себя половину этих признаков - необходима помощь профессионала (уровень начала и развития зависимости - I и II стадии), без психологической помощи не обойтись.

Если вы обнаружили у себя более пяти признаков – это уровень сформировавшейся зависимости, что соответствует II-III стадии - угроза здоровью, социальному положению, семейному укладу и даже угроза жизни).

### **3.Крона Дерева**

Одна сторона этого древа - Зависимости от вещества (алкоголь, табак, лекарства, наркотики и пища).

Если при этом употребление еще и характеризуется выше перечисленными критериями, то в этом случае можно говорить о химической зависимости. Многие даже не отдают себе отчета, что они во власти этого вещества. Большинство потребностей “опосредованно” удовлетворяются с помощью безудержного поглощения какого – либо вещества, с повышением переносимости его потребления, многократным увеличением дозы. Даже простое прекращение приема этого вещества не решает проблему, если зависимость уже сформировалась. Зависимость продолжает развиваться и в период воздержания. Бессознательные программы в голове остались, человек просто какое-то время находится в состоянии воздержанника. Дерево просто сбросило листья (в период воздержания от алкоголя алкоголизм продолжает развиваться «всухую», то же самое

происходит и с наркозависимостью). Потребности, которые раньше можно было “удовлетворить” посредством химического агента, в период воздержания не удовлетворяются, так как остаются заблокированными.

Причина зависимости – запрограммированность - остается нетронутой. Далее сценарий может развиваться в двух направлениях:

- воздержание закончится очередным срывом, после чего неминуем новый виток эскалации саморазрушения. Как правило, после срыва саморазрушение идет с большим ожесточением (зависимость, как зверь, мстит за попытку от нее избавиться)

- в период воздержания наблюдается переход в другую форму зависимости, например, после наркотиков начинается алкоголизация или после прекращения запоев начинается безудержная игра на игровых аппаратах.

Еще пример: люди после алкоголизации или наркотизации становились болезненно скупыми, или бросались в другую крайность – без всякой меры поглощали большое количество пищи.

В любом случае, воздержание проходит на фоне эмоциональной неустойчивости, депрессии, длительных нарушений сна или повышенной раздражительности. Все это возвращается волнами, вспышками, хаотично. По этой причине межличностные отношения крайне неустойчивы. Эмоциональный фон отягощают и страхи и старые обиды. В рамках излечения важное внимание уделяется усилиям устранить запрограммированность на зависимое поведение, научиться удовлетворять свои потребности без агента химической зависимости, научиться справляться с трудностями на период освобождения от зависимости (период восстановления при алкогольной зависимости – 6 месяцев, при наркотической – 1 или 2 года).

Вернемся к Древу Зависимостей.

Нижние толстые ветки – зависимость к алкоголю (алкоголизм), к табаку (никотинизм – сигареты, сигары, трубки, нюхательный, жевательный табак, насвай и др.), к наркотикам (различные виды наркоманий – марихуана, ЛСД, кокаин, амфетамин, героин и др.), к бытовой химии (токсикомания - бензин, ацетон, различные лаки, растворители, пятновыводители и многое другое). Внутри этих групп существуют свои классификации по эффекту воздействия и по химическому составу. Отдельная группа - политоксикомании. Другие ветки на этом дереве будут символизировать пристрастия к чаю, кофе. Следующая ветвь - пристрастия к сладкому, соленому, кислому, горькому. Можно отдельно увидеть ветку – пристрастие к шоколаду, сладостям, кондитерским изделиям. Еще ветвь – пристрастие к природным продуктам: семечки, орехи, изюм, курага, халва, финики. Последняя ветвь - переедание (неправильное пищевое поведение и последствие этого – ожирение различной степени – любая пища, белки, жиры и углеводы, то есть составляющие пищи можно обозначить химической формулой). Все приведенные пристрастия будут считаться зависимостями, если достигнут уровня, где можно четко различить три и более критерия зависимого поведения.

**Внимательно рассмотрим и Другую сторону Древа Зависимостей.**

Вместо наркотика, который можно выразить химической формулой (химический агент зависимостей), здесь свое место занимает какое-либо эмоциональное состояние (эмоциональный агент зависимости), которое обладает свойством вызывать пристрастие повторять определенные действия, потом с определенного времени настолько захватывает целостную личность, что начинает доминировать во всех сферах жизни человека и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, не уделяя должного внимания своим обязанностям в этих сферах. Люди, эмоционально охваченные каким-либо пристрастием в определенных действиях (осознавая или не осознавая его) повторяют их вопреки здравому смыслу, который явно указывает на разрушительность этих действий. Они могут рисковать своей работой, делать большие долги, нарушать закон, чтобы добыть деньги или уклониться от выплаты долгов. Эмоционально зависимые люди описывают сильное влечение повторять определенные действия, например, играть в азартные игры, заниматься обжорством (переедание или булимия) совершать повторные кражи при kleptomании. Как объясняют эмоционально зависимые, такое поведение трудно поддается контролю, а также трудно поддаются контролю и овладевающие ими мысли и представления акта эмоционально зависимого действия и тех обстоятельств, которые



сопутствуют этому акту. Эти овладевающие людьми представления и влечения обычно усиливаются в то время, когда в их жизни имеют место стрессы.

Эти расстройства поведения у эмоционально зависимых людей имеют один основной признак: постоянно повторяющиеся акты на фоне одного и того же комплекса определенного эмоционального состояния (эмоциональный агент зависимости), что продолжается и часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие, как обнищание, потеря работы, нарушение внутрисемейных взаимоотношений, монотонность и однообразие либо конфликты в личной жизни, несмотря на отрицательные последствия для здоровья. Другими словами, особенность эмоциональных зависимостей проявляется в самоуничижающей, нудной навязчивой форме поведения.

Если этот комплекс самостоятелен, можно говорить об эмоциональной зависимости в чистом виде. Обычно эмоциональный комплекс сопровождает какую-либо химическую зависимость. И третий вариант – когда у человека сочетается сразу две самостоятельные зависимости, и эмоциональная, и химическая (например, сочетание алкоголизма и зависимости от игровых аппаратов).

#### **Первая группа. Неправильное пищевое поведение**

**Голодание** - анорексия, переедание - булимия, неразборчивость в еде, постоянное желание есть.

#### **Вторая группа. Зависимые занятия**

**Трудоголики.** В Японии, где многих тревожит растущая смертность от переутомления на работе, ученые всерьез взялись за поиск объективного критерия усталости. Они надеются найти биомаркер утомления - особое вещество в крови, которое позволит давать количественную оценку утомления, отслеживать его изменения с течением времени и наблюдать за результатами лечения), фанатики спорта, оздоровительных систем (По данным исследования, ежедневная работа над собой в спортзале может привести к возникновению зависимости от физических упражнений. Как пишет The Daily Telegraph, ученые обнаружили, что отделы мозга, отвечающие за пристрастие к наркотикам, спиртному и азартным играм, могут становиться повышено активными, когда фанатиков фитнеса лишают физических упражнений).

Эти выводы могут положить конец давним спорам о том, является ли зависимость от упражнений физическим или психологическим феноменом.), клубные фанаты – болельщики, музыкальные и театральные фанаты, поклонники балета, фанаты поп-рок-рэп-культуры, киноманы, коллекционеры и собиратели и др.).

#### **Третья группа. Информационные зависимости**

**Читатели** - желание читать все время, неразборчивость в чтении;

**радиоманы** – желание постоянно слушать радио, звонить на радио, участвовать в радиоопросах, в радиовикторинах и др. ;

**телеманы** – страсть к телесериалам, постоянно включенный телевизор, фанаты ток-шоу, фанаты телевизионных игр и викторин и др.;

**заппинг** – страсть все время переключать каналы;

Цифровые видеомэгафоны марки TiVo вызывают психическую зависимость. (Беда TiVo (и коммерческий успех!) заключается только в том, что это устройство оказалось крайне удобным и незаменимым для одержимых телеманией американцев, урегулировав прием излюбленного ими "наркотика");

**телефономаны** – желание позвонить кому-либо, все время говорить по телефону, в том числе зависимость от мобильных телефонов (“приз для невротиков”).

**SMS-оманы** ( в Китае в 2003 г было отправлено 200 млрд SMS-сообщений, а в 2002 году 360 млрд) пейджероманы и др.;

**компьютерные зависимости, интернетоманы** (критерий, те кто проводит в Сети более 30 часов в неделю), **Интернет-эротоманы, ЧАТ-зависимые и др.;**

#### **Четвертая группа – Зависимость от чувства самоуничижения**

- Ощущение себя мучеником, жертвой и др.;

- ощущение себя неудачником, несчастливцем и др.;

- постоянные обиды на кого-либо или на что-либо;

Навязчивая зависимость от чувства недовольства своим лицом или другими частями тела, размерами груди, формой ягодиц (чаще у женщин), у мужчин недовольство размерами своих половых органов;

(пластические хирурги считают оправданной пластическую операцию по увеличению размеров полового члена, когда его размеры меньше 11 сантиметров).

Страсть к повторным пластическим операциям, классический пример с Майклом Джексонном.

#### **Пятая группа – Поведенческие зависимости**

Желание постоянно жаловаться, отгороженность от людей и др.;

**квирулянтты** – люди, сочиняющие кляузы, посылающие доносы в различные инстанции; откладывание всего на потом, спешка, постоянная занятость, хроническое опаздывание, чрезмерная забота о ком-нибудь, педантичность, одержимость чистотой и порядком в доме; постоянное желание спать – это тоже как одна из форм зависимостного поведения.

#### **Шестая группа – Зависимость от вредных привычек**

Частое желание чесаться, грызть ногти, откусывать кусочки кожи, **трихотилимания** – постоянное желание выдергивать у себя волосы, ковыряние в носу (ретинолексомания – научное название этой зависимости, большинство это мужчины, почти 25,6% из них имеют эту привычку, у женщин эта привычка практически отсутствует. 2,1% мужчин получают от этого удовольствие и только 0,8% имеют право называться зависимыми, они ковыряют в носу почти каждый час.), желание нюхать обувь и др.

#### **Седьмая группа – Зависимые отношения к ценностям, к деньгам**

Накопительство, скупость, желание постоянно тратить деньги, постоянное стремление заработать еще, желание пересчитывать деньги.

Конкретная разновидность, которая сейчас получила широкое распространение, называется ОНИОМАНИЯ (по другой транскрипции – **омниомания**) – неудержимая тяга покупать. Только в США ониоманов насчитывается около 15 миллионов, еще миллионов находятся на грани этой зависимости. В Англии от двух до десяти процентов взрослых страдают “навязчивой тягой” к шопингу. У женщин эта зависимость проявляется в десять раз чаще, чем у мужчин. Магазиновой зависимостью страдают половина девушек подросткового возраста в Италии, Испании и Шотландии. Жена известного английского футболиста Дэвида Бекхэма Виктория – яркий пример зависимых людей такого рода. Как патологическое пристрастие ее знают уже около ста лет. В Новом Свете она была описана еще в 1898 году.

При помощи магнитно-резонансной томографии ученым удалось измерить электрическую активность в коре головного мозга женщин-покупательниц, а именно в отделе коры, отвечающем за здравый смысл и рациональное мышление. Результаты показали, что в преддверии покупки способность здраво и рационально мыслить у них практически полностью исчезает, а напряжение в отделах, управляющих эмоциями и приятными ощущениями, нарастает до предела.

**Патологическая скупость** – противоположная зависимость безудержной трате денег (Живший в убогой лачуге на окраине города Канзас-Сити Франклин Лоусон всегда вел себя как простой американский нищий. Старик кормился подаяниями, которые выпрашивал на бензозаправках и у магазинов. Одеждой и обувью Франклина снабжали различные благотворительные организации. В возрасте 73 лет мистер Лоусон покинул этот мир. Приехавшие забрать тело в морг санитары и полицейские увидели зелененькую бумажку, торчавшую из убогого матраса под покойником. Из любопытства вытащили ее – оказалось, что это 100-долларовая купюра. Распоролли тюфяк и ахнули: в нем было зашито 350 000 долларов. Поскольку прижимистый дедок не оставил наследников, деньги поступили в фонд муниципалитета, а оттуда – на оказание помощи нищим. Не исключено, что и таким же, как мистер Франклин...). такой же случай был описан психиатрами в начале 70-х годов прошлого столетия в Алма-Ате (Алматы), в Казахстане, только тюфяк был набит бумажными денежными знаками начиная со сталинских времен, отображая хрущевскую денежную реформу и заканчивая брежневский застойный период

#### **Восьмая группа – Криминальные зависимости (напрямую связанные с нарушением закона)**

**клептомания** – патологическое воровство,  
**пиромания** – патологические поджоги.

#### **Девятая группа – Зависимости искажения действительности**

Патологическое вранье, ложь, притворство, безудержные фантазии, “мечтатели”. Из сообщения “Солвей Фарма”: американские ученые, применив детектор лжи установили, что женщины в два раза чаще дают ложную информацию по вопросам их половой жизни, чем мужчины. Если врут мужчины, то обычно преувеличивают показатели своих сексуальных подвигов, женщины преуменьшают.)

#### **Десятая группа – Зависимости с определенным отношением к своему здоровью**

постоянные ушибы, царапины, раны, частые переломы, частые болезни, периодически повторяющийся упадок сил, чрезмерная озабоченность своим здоровьем, склонность к **ипохондри** – выискивание у себя признаки различных заболеваний, потеря осторожности, наплевательское отношение к здоровью и др.

**чадомания** – желание все время находиться в состоянии беременности и рожать детей, желание кормить грудью ребенка без особой необходимости в этом и др.

#### **Одиннадцатая группа – Адриналиномания**

страсть к опасностям, риску, желание ездить на повышенной скорости и др.;

страсть к экстремальным видам спорта, приключениям, путешествиям, альпинизму и др.;

#### **Двенадцатая группа – зависимость к азартным играм**

карточные игры, шулерство, лохотронство, лотереи, ипподром, казино, людомания – зависимость от игры на аппаратах, игра на различных тотализаторах, ставки, пари, споры и др.;

компьютерные, электронные, видеоигры и др.;

зависимости от электронных игрушек и устройств – тамагочи и др.;

#### **Тринадцатая группа – зависимые отношения**

семейные со-зависимости между здоровым членом семьи и другим, страдающим какой-либо формой зависимости, отношения между двумя зависимыми;

простое общение, возможность поговорить, встречи, тусовки, одобрение, похвала, зависимость от чьих-либо оценок; ревность.

навязчивое стремление к признанию, успеху в обществе, известности, славе, почету и др.;

поиск возможности управлять людьми и делами; влияние, власть, деньги как средство власти и др.;

зависимость от вышестоящих – учитель, тренер, руководитель, начальник, наставник;

зависимость от духовника различных религиозных течений и тоталитарных сект;

#### **Четырнадцатая группа – Зависимость от тоталитарных сект**

медитации, психотехники, трансовые состояния, молитвы практикуемые в этих сектах приводят к потере свободы и духовному рабству.

#### **Пятнадцатая группа - Зависимости от физических воздействий**

закаливания, моржевание, баня, массаж, злоупотребление солнечными ваннами, нудисты, натуропаты и др (любое увлечение люди легко доводят до абсурда).

Точной классификации не существует, это только попытка обозначить основные виды зависимостей. Каково их количество? Этого тоже никто не знает. Психологи предполагают, что видов зависимостей можно насчитать около полутора тысяч.

**Но точно известно лишь одно: когда желание перерастает в потребность, а потом переходит в пристрастие, то тогда и начинают формироваться критерии зависимости.**

#### **4.Корни дерева Зависимости**

Сегодня поговорим о таком корне, как страх, злость, горе, одиночество, вина, стыд. Итак, начинаем.

**Страх.** Этот корень является результатом чувства незащищенности теми людьми, которым, мы чувствовали, мы должны доверяться, они защитят нас. Так же страх может появиться от постоянного страха быть раненным каким-то образом физически, эмоционально или духовно. Такой страх растет и растет. Может привести к постоянной боязни неодобрения, критики и отвержения людьми, которые окружают нас". Интересно, вам знакомо, что такое страх? Наверное, глупый вопрос, правда? Но я вновь хочу поговорить о том, что есть здоровый страх, который

помогает нам в жизни, а есть и нездоровый, который наоборот, парализует нас и сводит с ума, мешает жить нормально и счастливо. Ну, начнем со здорового, да? Итак, если вы идете вечером по улице, и чувствуете, что вас кто-то догоняет сзади, что вы чувствуете? Радость и ликование, да? Наверное, страх. И благодаря ему вы прибавляете шаг, стараетесь идти быстрее или наоборот, пропустить того человека вперед. И в теле тоже происходят изменения: учащается пульс, давление повышается, дыхание становится чаще - ваше тело готовится к атаке или обороне, мобилизует внутренние ресурсы. Так ведь? Можно сказать, что такой страх вам помогает выжить, собраться с силами и мыслями и найти верное решение. А почему вы не суете пальцы в розетку? Наверное, по той же причине - вы боитесь, что будет больно, да? Такой страх действительно идет на благо, защищает жизнь, помогает нормально существовать и избегать опасностей и неприятностей в жизни из-за глупости и чрезмерной рискованности и безбашенности. Сейчас я никого не обвиняю, просто размышляю о пользе страха в нашей жизни.

Теперь перейдем к другому виду страха и посмотрим, как он вредит нашей жизни. Начнем с основ. Если ребенка воспитали в семье, где проявлялся один из видов насилия, которые я перечислял раньше, то в такого ребенка начинает закрадываться страх просто как естественное состояние его личности. Например, если ребенок вырос в семье алкоголиков или просто у раздражительных родителей, то он постоянно будет бояться - какой сегодня придет домой мой папа (мама) - трезвый или пьяный, злой или добрый, буйный или тихий. И что самое важное, что эти состояния ни с чем не связаны, их невозможно предусмотреть, предсказать. И получается, что как бы живешь на вершине вулкана, который может прорваться каждую секунду, в любой момент. И такая семья (и ребенок тоже) вынуждены жить в состоянии постоянного страха, ожидания чего-то плохого, ужасного. И хорошего ждать уже не хочется, на хорошее в таких условиях надеяться просто опасно, ведь очередное разочарование как бы подтверждает, что дальше будет хуже, лучше не будет. И тогда страх становится постоянным спутником по жизни, сопровождающим. Такие люди говорят обычно примерно следующее: "Вот сейчас смеемся, как бы потом плакать не пришлось! Смотри, досмеешься. Нельзя радоваться, а то потом хуже будет. А я вообще каждый день боюсь, что завтра со мной случится что-то ужасное, и уже сейчас боюсь этого!" Скажите, вам это вообще знакомо, нет? Мне очень знакомо все, что я перечислил. Все же расскажу немного о своем отчине, мне это близко. Когда он не приходил вовремя с работы, то я сидел дома в детстве и ждал его, как парализованный. Я не мог в это время ни играть, ни читать книги. Я просто сидел и думал - "какой же он придет домой сегодня? Что меня ждет сегодня?" И когда слышалось ковыряние ключа в замке, то я уже по этому определял, какой он пришел и что меня ждет. А потом начинался кошмар, о котором я уже рассказывал вам.

Поехали дальше. Скажите, было ли у вас в детстве такое, что вам говорили: "Да ладно, у тебя ничего все равно не получится, чё ты возишься с этим"? Вы боитесь сейчас начинать новое дело из страха, что у вас ничего не получится? Как будто вам кажется, что все смотрят на вас и думают, что вы полный неудачник, что опять все провалите, что нечего и пытаться даже! И поэтому страшно даже начинать что-то. Или наоборот, другая крайность - стремиться все сделать отлично, идеально, без недостатков. В психологии это называется "перфекционизм" - стремление сделать все отлично, перфект. И это тоже является проявлением страха - я не могу позволить себе сделать что-то недостаточно хорошо, не имею права на ошибку. Иначе, ведь я сам себя буду всю жизнь ненавидеть и другие меня тоже задолбят, заклюют. И чтобы никто не видел, какая у меня низкая самооценка, как я боюсь быть непризнанным, непринятым в обществе себе подобных, я стремлюсь показать себе и другим, что я все могу, что я самый крутой и со мной можно дружить, на меня можно положиться. И такие люди изводят себя на работе, в церкви, в семье ради небольшого признания, уважения, чтобы только не быть отвергнутыми, чтобы не отвернулись и не разочаровались в них. И нельзя жаловаться, нельзя расслабляться, нельзя позволять себе быть слабой и беспомощной, уставшей или ничего не умеющей делать, иначе конец! Если вам это знакомо, я вам сочувствую и хочу дать надежду, что и от этого тоже можно избавиться, выздороветь.

Продолжаем. Возьмем самый распространенный страх, о котором я уже писал раньше, но еще раз упомяну. Этот страх особенно присущ молодежи, но и люди более зрелого возраста тоже знают, что это такое. Это страх быть отвергнутым другим человеком. Сколько раз можно

услышать: "Я боюсь знакомится с парнями (девушками) потому что боюсь, что если он (она) узнает меня поближе, то точно отвернется от меня, не будет со мной общаться". Правда, это так знакомо многим из нас? Могу сказать о себе, что я тоже так думаю о себе, мне тоже кажется, что другим людям будет со мной совсем не интересно, скучно и тяжело, а если они (особенно девушка) узнает меня поближе, то точно отвернется от меня совсем, ведь внутри меня так много гадости, грязи, так много плохого! И даже когда я видел, что девушка проявляла ко мне интерес, я же понимал, что это просто оттого, что она меня пока плохо знает, а вот когда узнает получше, то точно отвернется от меня. И это тоже является последствием того насилия, которое я пережил раньше в своей жизни - мой отчим всегда говорил мне, что я ничтожество, гаденыш, подонок и другие добрые слова, которые я здесь приводить не буду. И я, как доверчивый ребенок, принимал на веру все, что он мне говорил, и тоже думал о себе так же. Мне в детстве никогда почти не говорили, что я - ценный человек, что меня любят таким, какой я есть, что у меня все получится и все будет в жизни замечательно. А вам такое часто говорили? И вот внутри меня зародилось чувство стыда, что я не такой, как другие люди, что я второсортный, плохой. И все, что бы я ни сделал, все всегда будет плохо просто потому, что я сам такой плохой. И, сделав такой вывод для себя, я стал тщательно скрывать это от себя и от других людей, надевая маски и делая все, что от меня хотели окружающие меня люди. И когда девушка хотела сойтись со мной, проявляла сама ко мне инициативу, то я убегал от нее, находя для себя красивое оправдание - она или некрасивая, или гордая слишком, или еще какая-то не такая. Просто я отрицал то, что проблема во мне самом, что я сам считаю себя плохим человеком, и старался скрыть это от себя, думая, что виноваты другие. Отсюда и страх перед девушками, перед знакомствами, страх быть отвергнутым и непринятым. Вот так!

Знакомо вам такое? Например, девушке хочется надеть что-то модное, красивое, а мама говорит ей: "А что на это скажут люди, что они подумают?" И этот страх перед мнением окружающих убил массу добрых побуждений и порывов и просто делает с людьми много интересного и смешного. Например, одна моя знакомая женщина рассказала про себя такую историю. Она ехала в автобусе переполненном и закрывавшиеся двери прищемили ей палец. Ей было ужасно больно, но страх перед тем, что подумают люди был сильнее боли, и она терпела до следующей остановки, пока двери не открылись. Или еще один случай в транспорте с другой знакомой. Она задумалась в метро и когда опомнилась, то поняла, что поезд метро стоит на ее станции и уже объявляют, что двери закрываются. Она хотела рвануться к двери на выход, но поняла, что когда люди увидят, какая она "клуша", то они ее обязательно осудят. И она осталась стоять на месте до следующей станции, чтобы только никто ничего плохого про нее не подумал. Конечно, это такие крайние примеры (хотя и часто встречаются), но вообще страх перед тем, что про тебя подумают - это вещь очень серьезная и он может перерасти в зависимость от мнения окружающих людей. Но об этом поговорим, когда перейдем к веткам нашего дерева зависимостей. Ну ладно, на сегодня будем заканчивать наше размышление, в следующий раз будем с вами рассуждать о злости и гнев.

**Злость.** Ребенок чувствует злость (гнев), когда он постоянно подвергается оскорблениям. В нашей культуре в общем считается неприемлемым для детей выражать злость, гнев. Поэтому мы тщательным образом учимся тому, как прятать, подавлять злость, как "не иметь злости", как "не разозлиться". Это может привести к различным физическим проблемам". И теперь, как обычно, несколько комментариев на тему злости от меня. Вновь хочу вам напомнить о том, что мы рассматриваем ребенка или просто человека, над которым постоянно или периодически совершаются насилия. Таким образом, ребенок, которому постоянно причиняют боль, унижают его достоинство, издеваются над ним различными способами, начинает копить в своей душе гнев и злость на всех, кто его окружает. Злость как бы становится некоей защитной реакцией, таким скафандром, который защищает человека от агрессии, жестокости и несправедливости окружающего мира. Но, как уже было написано выше, ребенку запрещают выражать этот гнев, запрещают дуться, кричать, выражать свое недовольство и гнев тем, как с ним обращаются. В итоге этот самый гнев подавляется вовнутрь и тщательно маскируется там, причиняя человеку вред больший, чем если бы он смог нормально и правильно его выразить. Попробуем разобрать все это на примерах.

Начну с детского воспитания. Предположим, маленького мальчика воспитывают в строгой цивилизованной семье, где запрещается яркое выражение чувств - радости, восторга, страсти, нежности, горя, гнева. То есть ребенку просто говорят о том, что плакать нехорошо - мужчины ведь не плачут, злиться и гневаться же вообще недопустимо - это проявление гордыни, эгоизма, еще чего-то нехорошего! И когда мальчик начинает злиться из-за того, что его обманули, что не купили ему любимую игрушку, начинает топтать ножками и кричать, его тут же начинают трясти, кричать на него, чтобы не злился (интересно, правда: говорят в гневе, чтобы ребенок не гневался!), ставят в угол. И ребенок понимает, что проявлять свой гнев и злость совсем небезопасно, что взрослым это делать можно, а детям нельзя, это что-то такое запретное. Или вообще гневаться нельзя, просто гнев - это что-то такое греховное и нехорошее совсем. Попробуйте сами вспомнить, вам в детстве разрешали злиться, гневаться, выражать свой гнев в присутствии взрослых безнаказанно? Иногда, когда ребенок гневается, родители готовы сделать все, что он захочет, лишь бы только перестал кричать, перестал нервы выматывать! И в том и в другом случае получается так, что родители не учат детей правильно выражать свой гнев, не учат владеть собой, своим гневом, злостью, спокойно выражать его и нести ответственность за последствия выраженного гнева. И ребенок вырастает с неправильными представлениями о своих чувствах - он их стыдится, подавляет внутри самого себя, старается сдерживать себя и не выражать этих чувств на людях, либо просто манипулирует людьми, как маленький ребенок, так как эмоционально он так и не вырос, не повзрослел.

Давайте теперь разберем, что происходит с таким ребенком, когда он становится взрослым человеком. Посмотрим, как обстоят его навыки владения своим гневом. Интересно же, правда? Гнев (злость) у взрослого человека, которого приучили в детстве, что выражать гнев - это что-то нехорошее, греховное, обычно подавляется внутри его самого, и начинает там действовать изнутри на личность человека и разрушать его. Но сначала давайте разберем, откуда он вообще берется, этот гнев? Каждый из нас почти ежедневно сталкивается с такими ситуациями, когда нас унижают, оскорбляют, несправедливо наезжают и критикуют, просто нарушают наши границы (эмоциональные, физические, временные), что вызывает в нас чувство гнева, злости, раздражения. Например, когда я рассказываю другому человеку о своих проблемах, а он начинает в ответ давать мне кучу советов, я чувствую небольшое раздражение, боль и обиду. Ведь я просто хотел, чтобы человек выслушал меня, понял и посочувствовал, и мне совсем не нужны его советы. Или еще пример, я спросил у одного парня, чтобы он рассказал мне все, что он знает по интересующему меня вопросу, а он вместо того, чтобы просто ответить, начал унижать меня, что я не знаю таких простых вещей. Мне было очень обидно и больно, что он не смог мне помочь и я почувствовал раздражение от того, что меня унижают вместо того, чтобы помочь. И я сказал ему, что я ведь просил его дать мне информацию, а не унижать меня. И таких примеров можно привести еще огромную кучу, они есть у каждого из вас, я в этом уверен. Итак, с вами что-то произошло, и в вашей душе поселяется гнев, обида, раздражение. Что вы с этим делаете? Как правило либо сразу же говорите обидчику в ответ что-то типа "Да сам ты дурак, идиот недоделанный!", и уходите обиженно надменно, помахивая бедрами (если вы - девушка), или громко хлопнув дверью, если парень! Может быть, вы подавляете свой гнев внутри себя, подавляя его все глубже. И тогда ваш гнев начинает выражать себя через внутренние болезни органов: головные боли, язвы желудка, болезни сердца, скачущее давление, приступы депрессии, апатии. А может быть и наоборот, если человек постоянно носит в себе подавленный гнев, то он может страдать от непонятных вспышек гнева, злости. Вот все было нормально, настроение было в порядке, но вдруг кто-то случайно уронил ложку со стола, и вы взрываетесь страшной вспышкой гнева, рушите все, что попадет на своем пути, а потом страдаете от этого! Знакомо вам такое, нет? Очень часто жены алкоголиков и наркоманов страдают такими проблемами - кричат на своих детей, орут на них по малейшему поводу и без повода, становятся такой "бабой ягой" в своей семье для детей и для мужа. Это все происходит от того, что они не могут просто спокойно разобраться в своих собственных проблемах, трудностях, не с кем поговорить о своих бедствиях, разобраться в своих чувствах и научиться их правильно выражать. Да и дети раздражительных людей (особенно алкоголиков) сами часто становятся в жизни такими же злыми и раздражительными, они же учатся у родителей, как выражать свои чувства, как проявлять свой гнев, боль, раздражение.

Приведу пример из книги. Отец Джона был алкоголиком, он периодически напивался и избивал свою жену и всех своих детей. Младший брат Джона покончил жизнь самоубийством после того, как сильно ударил свою девушку на свидании. Сестра Джона вышла замуж за алкоголика, который избивал её так же, как и отец. Она просто привыкла к такому обращению в семье с женщиной, для нее такая семейная система была нормальной, естественной, привычной - муж бьет жену, она терпит все это и сносит побои мужа. Сам Джон не мог выражать свои эмоции, он просто подавил их в себе. И когда его мама умерла от рака груди, он вспомнил, что отец часто бил жену в грудь кулаком, что вполне могло привести к возникновению опухоли. И тогда ненависть к отцу и злость на несправедливость этого мира переполнила его, он не проронил ни слезинки на похоронах матери, отказался от помощи психологов и просто умер через несколько дней после похорон матери. Конечно, это крайний случай вреда, причиняемого гневом человеку, но ведь таких случаев сейчас очень много. И вы сегодня можете посмотреть на себя и подумать о том, как часто вы чувствуете раздражение, когда другой человек ведет себя не по-вашему, не так, как бы вы хотели! Раздражительность, как мне кажется, это бич нашего времени. Для подтверждения этого утверждения достаточно проехать в общественном транспорте в час пик, и вы все сами поймете. Попробуйте, когда будете ехать в автобусе, например, понаблюдать за тем, как ведут себя люди, как легко и с удовольствием они раздражаются, кричат и наезжают, оскорбляют друг друга. И посмотрите за собой, как на все это реагируете вы сами, что происходит с вашими чувствами, мыслями, поведением? Проведите такой эксперимент.

**Горе.** Этот корень образовывается с потерей или угрозой потери значимого человека в вашей жизни, такого, как родитель. Обычно связан с другими корнями: злостью, виной и стыдом". Немного расскажу о том, как я сам понимаю горе. Когда ребенок вырастает в семье, в которой он подвергается различным видам насилия со стороны близких ему людей (его бьют, кричат на него, подвергают насилию сексуальному, эмоциональному или духовному), то он вырастает с пониманием того, что этот мир, в котором он живет, изначально жесток, несправедлив, безрадостен. И в таком мире счастливым и жизнерадостным, любящим и любимым человеком быть просто невозможно. Он начинает приспосабливаться к жестокости бытия этого мира, играя различные роли, одевая на себя маски, играя ту роль, которую от него ждут окружающие, стараясь спрятаться от боли, страха, разочарования и тяжести этого мира. И в итоге в душе такого человечка поселяется горе. Причем это не такое горе, которое вы испытывали при потере близкого вам человека, когда умирал или просто уходил от вас близкий и дорогой вам человек. Такое горе имеет вполне объяснимые причины, его можно проплакать, пережить, перестрадать и успокоиться через какое-то определенное время. Но горе, о котором мы с вами говорим, имеет другое основание. Оно чаще всего просто не осознается человеком, сидит внутри него. Это какое-то внутреннее осознание того, что жизнь бессмысленна, что радости в самой жизни быть не может, что ничего интересного и счастливого с тобой никогда не произойдет, а будут просто серые будни без надежды и веры в лучшее. Это горе является как бы осознанием похорон собственной надежды быть счастливым, надежды на изменения твоей жизни к лучшему, разочарование в жизни и крушение надежд. Люди, у которых есть в душе такое горе, как правило не очень верят в изменения жизни к лучшему, они просто боятся надеяться на это, т.к. надежда может лопнуть и тогда будет еще тяжелее, ведь лучше не надеяться и не разочароваться, чем пережить боль и крушение надежд, осознать ту пустоту и безысходность, которая живет в душе. И в таком состоянии очень хочется спрятаться от всего этого, уйти от собственного внутреннего состояния. И люди начинают пить, колоться, уходят с головой в секс, работу, религию, Интернет или компьютерные игрушки, лишь бы не чувствовать этой пустоты, безысходности, безнадежности,

**Одиночество.** Следующий корень зависимости. Интересно, вам это знакомо или нет? Глупый вопрос, правда? Или есть такие, кто в своей жизни не испытывает одиночества? Напишите мне, ладно? Опять для начала цитата из материала. "Одиночество. Этот корень может быть результатом никогда не пережитого чувства "сильной связи", будучи новорожденным ребенком или с людьми, которые должны заботиться. Позже у ребенка возникают трудности с развитием интимности или близких, доверительных отношений". Давайте немного поговорим об этом. Представьте себе ребенка, который вырос в семье, где родители постоянно издевались и унижали его и друг друга.

Не обязательно, чтобы это была семья алкоголика или другого зависимого человека. Просто если ребенка не выслушивали, не спрашивали у него - что было с тобой сегодня, как прошел твой день, кто тебя обидел, что сегодня было хорошего у тебя за день? Если ребенок знает, что вот он сейчас раскроет свои секреты и тайные мечты маме или папе, а они потом разболтают об этом всему городу или используют против него же во время ссоры, попрекнут его же откровенностью, доверчивостью, то будет ли он в следующий раз делиться своими секретами и переживаниями с родителями? Наверное, нет. А это значит, что ребенок не учится откровенности, искренности, интимности во взаимоотношениях с другими людьми. Кстати, под интимностью я понимаю не сексуальную близость, а полную открытость двух людей друг перед другом во всем - в своих чувствах, мечтах, переживаниях, надеждах, обидах и недовольстве поступками другого человека. И вот если ребенок вырос такой семье и понял, что нельзя говорить всю правду другому человеку - это опасно тем, что он расскажет все другим, попрекнет тебя этим при ссоре, или просто расстроится или будет кричать на тебя, то такой ребенок вырастает с осознанием, что нельзя быть открытым, честным, полностью откровенным и говорить спокойно, расслабленно, не следя за тем, чтобы не сказать что-то не то, не выболтать лишнего, не расстроить и не разозлить другого человека. И в итоге ребенок вырастает не умеющим просто общаться с другими людьми, особенно с противоположным полом. Как только он начинает беседу, сразу же всплывают старые страхи: "А вдруг я скажу что-то не то, вдруг он/она будет надо мной смеяться? Можно ли рассказать ей мои, девичьи секреты, поговорить о самом сокровенном? Не выставит ли он меня на посмешище перед друзьями? Правильно ли я общаюсь с ней, не обижаю ли своим поведением, своими словами?" И многое другое. Вы понимаете, откуда это идет, да? Оттого, что в детстве не было интимности со своими родителями, они не научили ребенка, не показали, что это такое. И как результат, на подростка или взрослого человечка наваливается столько страхов, стыда, боли, отчаяния и неуверенности в себе, что он(она) делает вывод, что лучше уж жить так, одному, чем постоянно рисковать и терпеть неудачи в общении из-за неумения общаться. И в итоге человечек избирает одиночество как самый легкий выход из этих проблем. Ведь быть одному комфортнее, чем пытаться завязывать отношения и терпеть неудачи, испытывая при этом боль и страх, правда? И кажется, что из этого замкнутого круга просто нет выхода, да?

Можно я расскажу еще немного о одном своем хорошем друге, по этому поводу? Он вырос в семье, где меня никто не учил близости, интимности. Его отчим-алкоголик вообще не умеет разговаривать нормально, он может только орать и читать нотации, учить как жить и унижать его за любую мою оплошность. Если он приходил домой из школы и жаловался, что его там побили ребята, он говорил, что это он во всем виноват, так как просто не мог нормально дать сдачи. Поэтому он рано понял, что он его не поймет, что будет только орать и унижать его за его недостатки и проблемы. А мама его всегда внимательно выслушивала и понимала, но потом он узнавал, что о том, что он ей рассказал, знает уже куча ее и его знакомых, и они уже лезут к нему со своими советами, нравоучениями. И он пришел к выводу, что и с мамой тоже откровенничать не стоит. А больше не с кем было. Вот так он и вырос, не умея налаживать близких и теплых отношений с людьми. И когда он пытался поговорить с девушкой, познакомиться с ней, то он правда не знал, что ей говорить. Он просто этого не умел. И когда он разговаривал с девушкой, которая ему нравилась (если вообще разговаривал), то он краснел от страха, заикался и думал даже не о том, что ей сказать, а о том, чтобы опять глупость какую-нибудь не сморозить. Естественно, что нормального разговора не получалось. И он страдал от жуткого одиночества и безнадежности в жизни, о чем писал выше. Но я хочу сказать вам, что выход из этой проблемы на самом деле есть, и он его нашел, у него теперь есть девушка, с которой он может быть полностью откровенным, говорить абсолютно обо всем и слушать ее о том, что ей будет интересно. Вот, кстати, еще одно наблюдение о любви - любящие люди полностью открыты друг перед другом на 100%, ничего друг от друга не скрывают. Это очень сложно, но этому можно учиться, если захотеть.

**Вина.** Итак, вина, как корень дерева зависимостей. Начнем с того, что есть здоровое чувство вины, которое помогает нам в жизни идти тем путем, который мы сами для себя выбрали, чтобы наши поступки и действия соответствовали нашим моральным установкам и правилам. Например, когда вы забыли выполнить данное другому человеку обещание, то потом, встречаясь с



этим человеком, вы начинаете чувствовать стыд и вину от того, что не сдержали своего обещания. И если чувство вины у вас здоровое, то вы постараетесь продумать, что можно сделать в следующий раз, чтобы не забывать выполнять свои обещания, например, записывать их в блокнотик, просить другого человека напомнить вам сделать что-то и так далее. В этом случае чувство вины пошло вам на пользу, вы извлекли из него выгоду и стали мудрее, исполнительнее и надежнее для других людей. А теперь давайте рассмотрим эту же ситуацию, но уже в другом ракурсе. Вы позабыли выполнить свое обещание, не принесли нужную вещь для вашего друга вовремя. И что вы начинаете делать? Правильно, искать оправдания своему поступку. Вы говорите "Знаешь, я так сильно был занят сегодня, да еще такая напряженка на работе (в учебе), дома мне не давал покоя моя брат, доставал меня, да еще и эти экзамены. Короче, извини, что забыл, в следующий раз принесу обязательно". Знакомая картина, правда? И в чем же разница между первым и вторым случаем? В том, что в первом случае чувство вины использовалось на пользу, для развития. А во втором - оно просто подавило нашего человечка, прибило его к земле, и он оттуда, униженный и раздавленный, начал оправдываться и искать причины во всем вне себя, чтобы только вылезти из-под этого груза вины. Понимаете? Если нет, то постараюсь объяснить подробнее.

Начнем с того, что вина может быть не просто чувством, а навязчивым состоянием, постоянно преследующим человека. Для начала процитирую абзац из материала с семинара, а потом попробую объяснить его подробнее. "ВИНА. Глубокое чувство вины обычно является результатом переживания оскорбления от людей, которых мы любим. Часто мы чувствуем, что мы являемся причиной этого оскорбления. Вина говорит: "это я спровоцировал оскорбление, если бы я вел себя по-другому, оскорбления бы не произошло". Это происходит часто в случаях сексуального оскорбления". Итак, вина, как состояние, часто связана с заниженной самооценкой человека. Если в детстве он подвергался насилию (любому из описанных мной в предыдущих рассылках), то в конце концов ребенок, а потом и взрослый человек может сделать вывод, что это именно он виноват в том, что с ним так обращались люди, которых он любил и от которых ждал любви. Значит что-то в нем не так, значит, он (она) второсортный человек, если с ним можно так обращаться. Я уже писал о том, что жертвы сексуального насилия считают себя людьми грязными, отвратительными, второсортными из-за того, что с ними такое произошло. Часто девушки, которых изнасиловали, говорят о том, что они сами виноваты в том, что с ними это сделали - оделись слишком вызывающе, вели себя не очень прилично и так далее. Но это можно отнести и к любому другому типу насилия. Например, один мой знакомый рассказывает: « Когда я был маленький, то мой отчим любил нависать надо мной своей пьяной рожей и читать мне нотации, наезжать и унижать меня, дыша на меня своим перегаром. И что самое интересное, моя мама говорила мне, что я должен слушать его молча и не спорить с ним. Она говорила мне, что если я буду с ним спорить и защищать себя, то он начнет злиться на меня и гневаться, и я буду в этом виноват. А это означало, что именно я отвечаю за его эмоции, за его гнев и злость на меня и на мамку. Таким образом на маленького запуганного ребенка накладывалась ответственность за чувства здорового, пьяного, эмоционально неуравновешенного мужика. Представляете себе, как это было тяжело. И когда я не выдерживал его агрессии и начинал возражать ему, то он начинал злиться и кричать страшно и я чувствовал себя виноватым от того, что не смог проконтролировать его чувства и заслуженно получил оскорбления за это. Отсюда у меня и появилось желание контролировать чувства других людей и вина за то, что я не могу этого сделать и теперь страдаю от людей за это. Я думаю, что вы поняли, что все это является нездоровыми выводами, мешающими быть здоровым и счастливым человеком».

Таким образом, оскорбления и унижения в любой форме, полученные в детстве, снижают самооценку человека и приводят его к одной интересной мысли: "Если я сделал что-то не так, то я плохой человек, т.к. хорошие люди так не делают!" И теперь снова вернемся к тому примеру, который я приводил в начале. Опять же расскажу свой пример из жизни. Когда я пришел в гости к одной девчонке, я вспомнил, что забыл принести ей книгу, которую обещал ей принести. И когда она спросила у меня, где эта книга, то я начал оправдываться, придумывая тысячу причин, почему я этого не сделал. Я говорил что-то типа: "Я замешкался с другими друзьями, мне некогда было подумать об этой книге, было столько дел, что я никак не мог зайти к тебе раньше и т.д." И она

сказала мне, чтобы я уже перестал оправдываться перед ней, что достаточно просто принести извинения и все. Но я как раз и не мог ПРОСТО принести извинения, сказать, что это я ВИНОВАТ! Для меня это было бы равнозначно признанию того, что я НИЧТОЖЕСТВО, НИКЧЕМНЫЙ И НИЧЕГО НЕ СТОЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК! Если у вас низкая самооценка из-за оскорблений в детстве, то вам будет трудно просто признать свою вину и все, обязательно захочется найти какое-то оправдание вне себя, чтобы хоть как-то очистить свою вину, снять с себя подозрение в собственном ничтожестве и никчемности. Именно болезненное чувство вины придавливает человека к полу, чтобы он не принимал на себя ответственность за свои ошибки, а искал оправдания им в каких-то внешних, не зависящих от него обстоятельствах. Ведь если причина его ошибок во внешних обстоятельствах, то он сам не очень-то и виноват в этом, значит, что он сам не плохой, это обстоятельства такие вынудили его так нехорошо поступить, он же не мог ничего изменить, он просто жертва сложившихся обстоятельств. И таким способом человек как бы пытается спрятаться от осознания собственного банкротства, несостоятельности своей личности. Следовательно, человек не позволяет себе расти, менять свои привычки и свой характер, ведь если причина моих ошибок во внешних обстоятельствах, в чем-то, что от меня не зависит, то я и ничего не могу в этом изменить, а значит, я по-прежнему буду вести себя так же, как и раньше. А вот если я признаю, что это моя вина, что я забыл что-то сделать, придти вовремя, выполнить обещание (что само по себе требует достаточного мужества), тогда я могу взять на себя ответственность за этот поступок и в будущем уже думать, что я могу сделать, чтобы этого не повторилось и чтобы я сам смог уже быть самим собой довольным, поздравить себя с победой. Это и есть путь исцеления от оков болезненного чувства вины.

**Стыд.** Это главный стержневой корень зависимости. Мы чувствуем глубокое чувство стыда каждый раз, когда мы переживаем оскорбление от важных людей в нашей жизни. "Сам по себе стыд является входом в наше "Я". Это результат (чувство) пренебрежения, поражения, греховности, неполноценности и отчуждения. Ничто другое не является таким близким переживанию собственного "Я". Нет ничего более важного для нашего чувства самоопределения. Стыд чувствуется как внутреннее мучение, болезнь души. Это самое мучительное переживание нашего "Я" самим собой" Гершем Кауфман, "Стыд: сила заботы". Переполняющее чувство стыда, ощущение человека с изъязном, является центром любого зависимого поведения и созависимости. Определение у себя носимого ненужного стыда жизненно необходимо для восстановления и исцеления. Всякое восстановление должно быть направлено на выведение стыда из человека на поверхность, открытие его перед исцеляющим светом и любовью Бога. Стыд не говорит о том, что я сделал. Стыд говорит о том, что я не получил любви, которую я ожидал получить от значимых людей в моей жизни. Стыд зарождается в детстве, когда мы получаем оскорбление от людей, которые должны заботиться о нас, он растет, когда мы продолжаем проживать оскорбления. Мы не можем исцелиться от зависимости, пока не разберемся со стыдом".

И немного моих комментариев. Я понимаю, что есть здоровое чувство стыда. Например, когда вы стащили булочку в магазине и вас застукали на месте преступления, то вам стыдно и вы начинаете выкручиваться, придумывать оправдания своему поступку или просто просите прощения за это. Но например, вы что-то сделали не так (тарелку на кухне разбили) и вы начинаете чувствовать себя таким ненужным, плохим, отвратительным. Стыд вместо нормальной реакции на совершенный поступок (я сделал что-то нехорошее, прошу прощения) перемещает внимание на саму личность - я сделал что-то плохо, значит я плохой. К примеру, мама накричала в приступе гнева на своего сына за незначительный проступок. После этого она считает, что она плохая мать, что она дура, истеричка и просто плохой человек. Так, нездоровый стыд приводит к тому, что личность человека обесценивается (я дура), принижается, падает самооценка, вкрадывается ненависть к себе и боль от осознания собственной ущербности. И получается, что вместо того, чтобы проработать эту проблему (постараться понять, почему накричала на сына, как работать над своим чувством гнева, сделать что-то конкретное, чтобы научиться в следующий раз реагировать на сына спокойнее), мама загоняет себя в подавленность, саможалость, страх, одиночество. И, естественно, что при таком раскладе событий она будет снова кричать на сына, ведь проблема же не решена, и маме будет становиться все хуже и хуже.

Еще я знаю, что многим молодым ребятам и девушкам стыд мешает познакомиться с противоположным полом, мешает быть полностью откровенным в общении. Мне одна девушка, за которой я пытался ухаживать, сказала так: "Если ты узнаешь меня такой, какая я на самом деле, ты точно отвернешься от меня и не захочешь общаться со мной". У каждого есть свой "скелет в шкафу", которого страшно показывать другим - а что скажут, что подумают, как отнесутся ко мне после этого. И если я сам себя ненавижу в глубине своей души за недостатки моего характера, то я думаю, что если другой узнает меня полностью, то он тоже возненавидит меня, поэтому и приходится одевать маски, скрывать свою боль, страх, одиночество, чтобы другие хоть немного приняли и полюбили меня не настоящего, а вот такого, каким бы я хотел быть. Стыд говорит мне, что все, что я делаю - это очень плохо, а значит, я сам очень плохой. Он мешает мне различать мои поступки и меня самого, ведь на самом деле я могу сделать что-то плохое, но сам я не плохой, моя самооценка не должна зависеть от моих поступков, это разные вещи! И когда другой человек ругает меня за что-то такое, что я "натворил", он дает оценку не моему поступку, а мне самому, унижает меня как личность. Например, когда жена ругает своего мужа - алкоголика, она может говорить ему: "Ты негодный человек, скотина, тварь безмозглая! Опять нажрался как свинья, когда же ты перестанешь пить то?!" И она не понимает, что такими словами она не только не помогает ему бросить пить, но подталкивает к очередному запою своими руками, ведь он и так сгорает от боли, стыда и ненависти к себе, а тут еще женушка добавляет ему стыда тем, что унижает его тем, что смешивает поступок и личность, понижает и так уже низкую самооценку. И для него лучший способ вырваться из этого болота стыда и страха - это опять выпить, уколоться или сделать что-то, что поможет забыться, спрятаться от этих чувств. Вот такое мое отношение и понимание этого "прекрасного" чувства стыда. И еще раз хочу напомнить, что единственный способ избавиться от стыда - это откровенно рассказать другому человеку все свои переживания, страхи, недостатки и проблемы. Только важно, чтобы этот человек был понимающий и знакомый с теми вещами, о которых я рассказываю.

### **5. Заключительное упражнение «Коллаж», подводящее итоги программы**

Теперь вы понимаете, проблему зависимости, знакомы с критериями и видами зависимого поведения знаете о психологических причинах развития зависимости.

Наша программа подходит к концу и мне хотелось бы, чтобы вы показали ваше представление о зависимости и выразили бы его в виде коллективного коллажа и предлагаю сделать это в составе тех групп, в которых вы и начинили нашу программу. Постарайтесь использовать в этой работе весь опыт и знания полученные в ходе программы: от игры «Остров», от тренинга «Жизнестойкость», от лекции «Дерево зависимости».

#### **Пояснение для ведущего**

Важно стимулировать участников на активное включение в работу и создание коллективного коллажа

Итак, мы видим итог вашего творчества. Каждая группа создала свой, ни на кого непохожий коллаж, очень интересно и точно отражающий ваше понимание природы Зависимости.

И в заключении проведем, как обычно итоговый круг «Важное». Давайте все по кругу скажем, что в целом в этой программе, для вас оказалось важным, интересным и полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным? Каждый может говорить или просто сказать несколько слов и попрощаться с участниками.

#### **Описание используемых методик, технологий, инструментария:**

Использование психологических тестов: «Жизнестойкость», «Индикатор Копинг-стратегии».

Позволяют участникам достаточно быстро и в тоже время оберегая свое личное пространство, узнать наличия в себе тех или иных копинг-стратегий и качество развития Жизнестойкости, что и является одной из задач программы.

<b>Технология</b>	<b>Описание</b>	<b>Источник</b>
Беседа	Технология ориентирована на развитие мировоззренческих представлений,	Гиппентрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком.

	формирование логических, рефлексивных, творческих компонентов мышления подростков	Как? – М.: Астрель, 2006.
Групповая работа	Групповая работа позволяет повысить познавательную мотивацию, снизить уровень тревожности обучающихся, страх оказаться неуспешным, некомпетентным в решении каких-то задач. В группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний. Улучшается психологический климат в группе. Этот прием дает возможность каждому участнику Программы поделиться своей точкой зрения и развить в себе умение работать с другими людьми. В малой группе подросткам легче открыться, их меньше пугает критика, им легче приступить к обсуждению таких вопросов, которые они постеснялись бы обсудить в большой группе.	Уваров А.Ю. Групповая работа: кооперация в обучении. — М.: МИРОС, 2001.
Дискуссия	Групповая дискуссия – это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить или изменить мнения, позиции и установки участников группы. Метод групповой дискуссии используется как метод сбора данных, которых сочетает элементы методов группового и глубинного интервью и социологического наблюдения.	Столяренко Л.Д. Основы психологии. 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д, Феникс, 2002.
Игротерапия (игра – тренинг)	Ролевые игры направляют участников на поиск новых способов выхода из ситуации, помогают осознанию собственных чувств, позволяют увидеть ситуацию «глазами» другого, например, ребёнка. Игры дают детям возможность проявлять инициативу, сотрудничать с другими детьми и взрослыми, быть внимательными, собранными.	Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.: Генезис, 2006; Лебедеко Е.Н. Какой я? Развитие самосознания и индивидуальности. – М: Прометей: Книголюб, 2003 и др.
Лекция	Материал в форме лекции позволяет быстро предоставить обучающимся информацию, закрепить знания на уровне алгоритмизационного мышления основанного на клиповости восприятия информации	Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие. — Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и

		права» в г. Красноярске, 2011.
Мозговой штурм	Посредством совместной деятельности обучающихся, которые отличаются друг от друга опытом, знаниями, видению ближайшего будущего, создаются необходимые условия для синергетического эффекта — «качественного умножения» знания. Доброжелательная обстановка позволяет участникам усвоить навыки критики, анализа и научиться импровизировать, а также усиливает положительный настрой и доверие	Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие — Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г. Красноярске, 2011.
Психологический тренинг	Личностно задействует участников и при условии создания приятной атмосферы во время работы и высокой мотивации участников группы, позволяет им подробно рассказать о своих личностных переживаниях, чувствах, выслушивать мнения других участников на основе собственного опыта к каким-то выводам	Захаров В.П., Хряцева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
Релаксационные техники	Метод развития и комплексной коррекции различных сторон психики и состояний детей. На занятиях используются психогимнастические упражнения, направленные как на обеспечение положительной психологической атмосферы, так и на содержательный анализ проблемных вопросов по теме тренинга. Также используются методы релаксации, позволяющие стабилизировать психоэмоциональное состояние участников и создать благоприятный психологический климат на занятиях.	М. И. Чистякова. Психогимнастика / Под редакцией М. И. Буянова, 2-е издание. Москва/ - «Просвещение» «Владос», 1995.
Флештренинг	Направление в арттерапии с использованием цифрового предоставления информации, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Флештренинг - это просмотр видеоряда (видеоролики, презентации, клипы и т.д.) определённой тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе. Флештренинг - средство развития	Самсонова Олеся Владимировна, Методическое пособие «Применение психологического метода "Флештренинг" в работе педагога-психолога»/ <a href="https://pedportal.net/starshie-klassy/psihologiya/metodicheskoe-posobie-">https://pedportal.net/starshie-klassy/psihologiya/metodicheskoe-posobie-</a>

	личности, позволяющее безопасно (без последствий) наращивать практический опыт в решении своих проблем. Понимание содержания «флэшки» (видеообраза) позволяет подростку расслабиться, переосмыслить собственный внутренний мир, расширять возможности сознания	laquo-primenenie- psihologicheskogo- metoda-quot- fleshtrening-quot- v- rabote-pedagoga- psihologa-raquo- 260002/
Технология творческого мышления ТРИЗ (теория решения изобретательских задач)	Системное использование технологии в работе с детьми способствует развитию у обучающихся творческого воображения, а также такие качества мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность, поисковая активность, стремление к новизне что приводит к формированию умения принимать решения в «трудной» ситуации	Гин С.И. Мир фантазии.- М: ВИТА-ПРЕСС, 2011.
Обратная связь	Обязательным компонентом Программы выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.	<a href="http://trenerskaya.ru/article/view/igry-orientirovannye-na-poluchenie-obratnoy-svyazi.-chast-1">http://trenerskaya.ru/article/view/igry-orientirovannye-na-poluchenie-obratnoy-svyazi.-chast-1</a>
Проективный теста Рисуночных фрустраций Розенцвейга	Методика предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности	<a href="http://www.eti-deti.ru/det-test/350.html">http://www.eti-deti.ru/det-test/350.html</a>
Методика Д. Амирхан (Amirkhan J.) «Индикатор копинг-стратегий»	Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Д.Амирхан на основе факторного анализа выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990). «Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/3302534/">http://www.studfiles.ru/preview/3302534/</a>

	этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы	
Тест «Жизнестойкость»	Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.	<a href="http://psycabi.net/testy/563-test-zhiznestojkosti-metodika-s-maddi-adaptatsiya-d-a-leonteva">http://psycabi.net/testy/563-test-zhiznestojkosti-metodika-s-maddi-adaptatsiya-d-a-leonteva</a>

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**

1. *Отказ родителей (законных представителей)* от участия несовершеннолетнего от участия в профилактической психолого-педагогической программе, в том числе психологической диагностики (перед обследованием подростков родители (законные представители) дают письменное согласие на проведение психодиагностики и участие несовершеннолетнего подростка в реализации Программы).
2. *Личный отказ* (нежелание) подростка от психодиагностики, а также нежелание участвовать в групповых занятиях.
3. *Программа не предназначена* для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в специальных условиях получения образования, предусмотренных

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:**

*Гарантии прав участников Программы обеспечиваются соблюдением:*

1. **Конвенции о правах ребенка** (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года);
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 5 сентября 2011 г. N МД-1197/06 **"О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде"**;
3. **Этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России** (принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования, 2003 г.);
4. **Принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России**, в том числе компетентности специалиста в области формирования эмоциональной сферы и механизмов социализации, конфиденциальности, ответственности и др.;
5. **Правил безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера** (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы, 2002 г.);
6. **Устава ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»;**
7. **Должностной инструкции педагога-психолога ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»;**
8. **Правил работы группы**, которые вырабатываются совместно участниками Программы.

**Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:**

<b>Участники Программы</b>	<b>Ответственность</b>	<b>Основные права</b>	<b>Обязанности</b>
Администрация детского оздоровительного учреждения	Соблюдение основных нормативных документов регламентации деятельности Учреждения, соблюдения прав несовершеннолетних	Выступать с инициативой о внедрении Профилактической психолого-педагогической программы «Вызов» для подростков 13-16 лет в период лагерной (оздоровительной) смены. Получать информацию о ходе реализации Программы. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и оценкой эффективности реализации программы.	Организовывать условия для реализации Программы. Формировать мотивацию ответственного отношения к ее выполнению.
ГБУ ВО «ЦПППиРД» - заместитель	Соблюдение основных нормативных документов	Получать информацию о ходе реализации Программы.	Планирует, координирует и контролирует



руководителя	регламентации деятельности, прав и обязанностей всех участников Программы. Координировать процесс реализации Программы с администрацией Учреждения	Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и оценкой эффективности реализации программы.	деятельность специалистов, реализующих Программу
Педагог-психолог, том числе, педагогический коллектив Учреждения	Реализация субъект - субъектного взаимодействия в Процессе реализации Программы, направленного на формирование благоприятного психологического климата среди учащихся.	Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с подростками в рамках реализации Программы.	Реализует Программу с подростками; проводит психодиагностику, с учетом субъектного взаимодействия в процессе реализации Программы. Осуществляет информационно - консультативную помощь подросткам, родителям (законным представителям), педагогам, воспитателям
Родители (законные представители)	Создание условий для формирования и сохранения психического здоровья своих детей; соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога	Создают условия для обеспечения участия несовершеннолетнего в Программе. Информировуют педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния подростка
Подростки, участники Программы	В соответствии с графиком реализации Программы участвуют в занятиях.	Добровольно принимают участие в реализации Профилактической психолого-педагогической	В соответствии с графиком реализации Программы посещают занятия.

		программы «Вызов». Получают информационно- консультативную помощь педагога- психолога	
--	--	--	--

### **Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы:**

Для эффективной реализации Профилактической психолого-педагогической программы «Вызов» необходимы следующие ресурсы:

#### **I. Кадровые:**

- программу может реализовывать педагог-психолог, имеющий базовое психологическое образование;

- должен знать: нормативно правовые основы проведения профилактической работы с несовершеннолетними; общую психологию, педагогическую психологию и общую педагогику, психологию личности и дифференциальную психологию, детскую и возрастную психологию, социальную психологию, медицинскую психологию, детскую нейропсихологию, патопсихологию, психосоматику; основы дефектологии, психотерапии, сексологии, психогигиены, профориентации, психологии труда, психодиагностики; теоретические основы проведения психологического консультирования и психопрофилактики формирования зависимостей различных видов; современные методы индивидуальной и групповой диагностики и коррекции психо-социального развития ребенка;

- должен владеть и применять: методы проведения активного обучения и социально-психологического тренинга; современные методы индивидуальной и групповой консультации, диагностики и коррекции развития ребенка; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с детьми и подростками, их родителями (законными представителями), педагогами, воспитателями;

- иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах.

#### **II. Организационно-педагогические:**

- педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

#### **III. Информационные:**

- обеспечение педагога-психолога доступом к информационно- методическим источникам по реализации программы;

- наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио-, видеоматериалов, интернет.

#### **IV. Материально-технические:**

- санитарно-гигиенические условия (температурный, световой режим и т.д.);

- пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда;

- наличие развивающей среды адекватной потребностям развития ребенка и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить подвижные игры, эстетические условия, необходимый инвентарь: стулья, маркерная доска);

- оборудование: маркерная доска, ватманы, маркеры, цветные карандаши, бумага формата А4, записи с музыкой для релаксации, дидактический материал;

- технические средства: компьютер, мультимедийная установка, музыкальный центр.

Перечень учебных и методические материалы, необходимых для реализации Программы:

1. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум /Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева - Издательство Новосибирского Университета, 1999 – 126 с.

2. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) /С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Полякова – М.: Генезис, 2012. – 336 с.

3. Латышев Г.В. Смотри по жизни вперед: руководство по работе с подростками /Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М. Яцышин, О.А. Титова, Д.Д. Речнов – СПб.:«АПК и ПРО», 2002 – 112с

4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

Реализация Программы предполагается в период одной смены в летнем оздоровительном лагере (медицинском учреждении), но не менее 7 дней.

### **Ожидаемые результаты реализации программы (промежуточные и итоговые):**

В целом комплекс мероприятий направлен на профилактику употребления ПАВ подростками и формирование ответственного отношения к собственному здоровью, через формирование высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов у подростков

Эти мероприятия помогут подросткам приобрести:

- навыки здорового жизненного стиля;
- осознание личностных ресурсов жизнестойкости, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- устойчивую Я - концепцию (самооценка до адекватного уровня, позитивное отношение к себе, реальная оценка возможностей, достоинств и недостатков) на основании ранжирования системы ценностей, целей и установок;
- навыки самостоятельного выбора, контроля своего поведения и жизни, решения простых и сложных жизненных ситуаций, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- умения эффективного общения с окружающими, сопереживания и оказания психологической и социальной поддержки;
- осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

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

Профилактической психолого-педагогической программы «Вызов» для подростков 13-16 лет реализуется педагогом- психологом ГБУ ВО «ЦПППиРД». Контроль за реализацией Программы осуществляют заместитель руководителя детского оздоровительного (медицинского) учреждения и заместитель руководителя ГБУ ВО «ЦПППиРД».

<b>Участник контроля</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>
<i>Администрация детского оздоровительного учреждения – заместитель руководителя летнего оздоровительного (медицинского) учреждения</i>	Общий контроль реализации Программы	На постоянной основе
<i>ГБУ ВО «ЦПППиРД» - заместитель руководителя учреждения</i>	Контроль о ходе реализации каждого этапа Программы (документация открытого доступа, отчетность и оценка эффективности реализации Программы, отзывы детей и подростков, педагогов, воспитателей, администрации ОО, родителей (законных представителей).	На постоянной основе

### Критерии оценки достижения планируемых результатов:

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будут являться выявление копинг - стратегий поведения и личностных ресурсов у подростков.

В целом, для отслеживания результативности профилактической программы, а именно определения степени усвоения полученной информации и овладения навыками, умениями поведения в процессе реализации Программы применяются следующие оценки:

- текущая: в форме бесед, дискуссий, самопроверок, практических занятий, наблюдений;
- модульная: в форме домашних заданий, дебатов дискуссий, участие в ролевых играх, анкетировании, наблюдений;
- итоговая: итоговая \повторная диагностика, срез – анкетирование, обратная связь от педагогов, подростков, родителей (законных представителей).

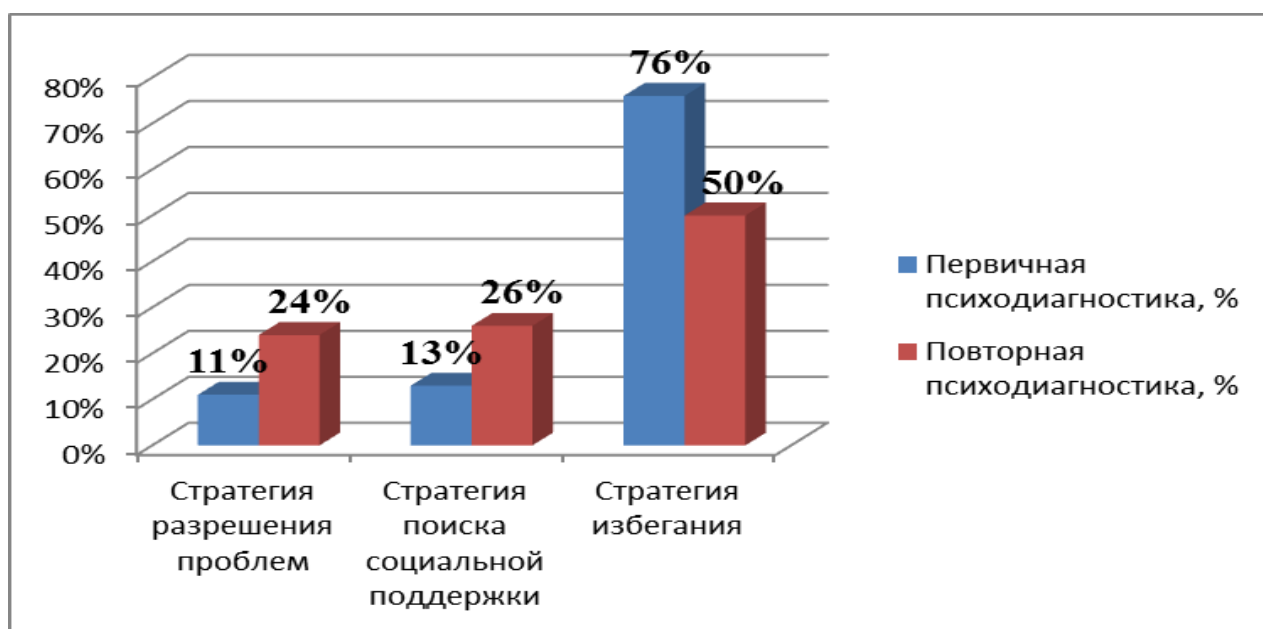
### Сведения о практической апробации программы:

Профилактической психолого-педагогической программы «Вызов» прошла апробацию в период летней оздоровительной кампании 2017 года на базе Детского оздоровительного лагеря «Ракета» дирекции социальной сферы ОАО «РЖД» Юго-Восточной железной дороги (Воронежская область, Лискинский район, село Средний Икорец), казенного учреждения Воронежской области «Областной центр социальной помощи семье и детям «Буревестник» (г.Воронеж), бюджетного учреждения здравоохранения Воронежской области «Графский детский санаторий» (г.Воронеж).

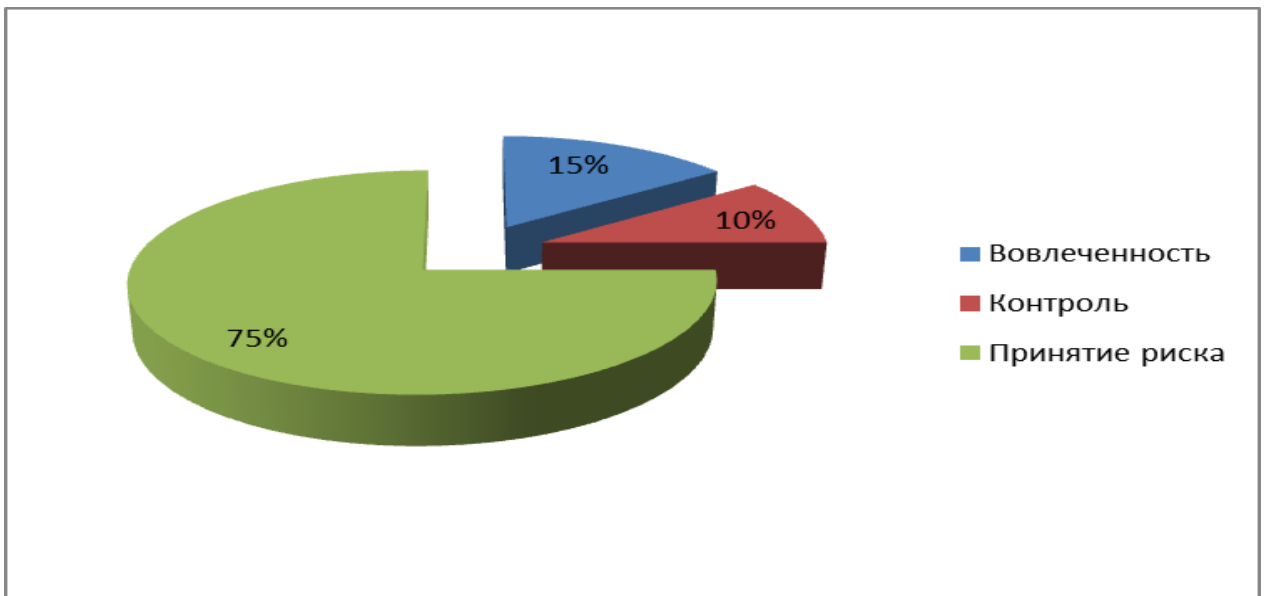
В Программе приняли участие свыше 120 подростков. По результатам реализации Программы имеются положительные отзывы от организаций и участников Программы - подростков.

Показатели результативности:

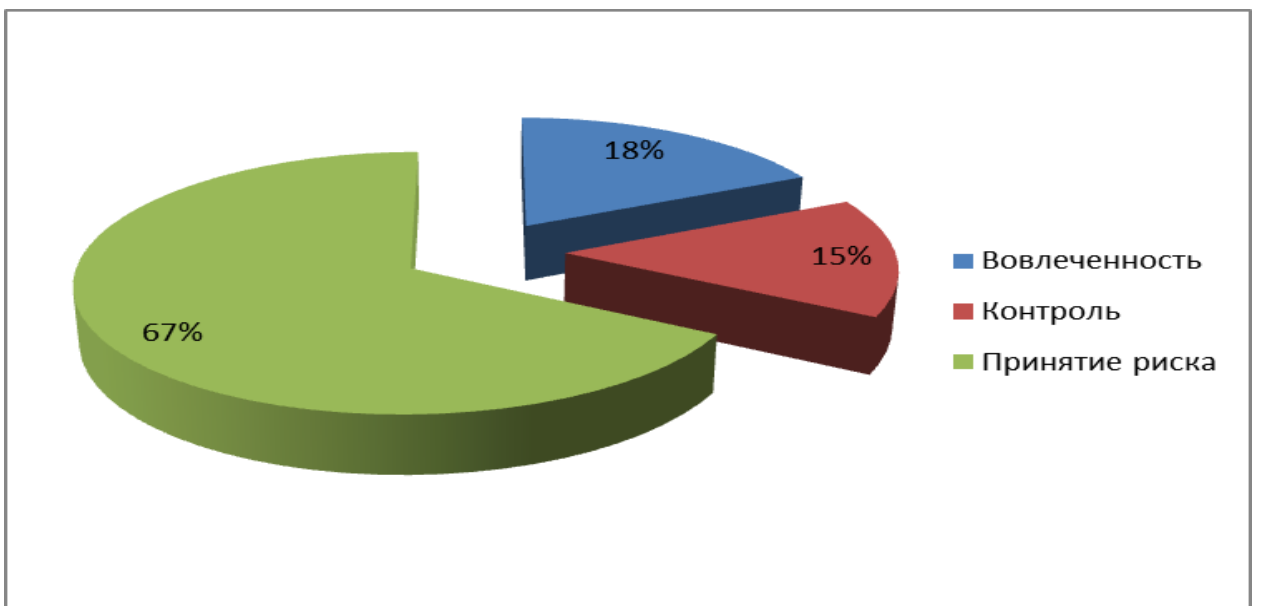
**Диаграмма 1. Результаты первичной и повторной диагностики подростков методикой Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», %**



**Диаграмма 2. Средний стандартный портрет подростка по результатам первичной диагностики (Тест «Жизнестойкость»), %**



**Диаграмма 2. Средний стандартный портрет подростка по результатам повторной диагностики (Тест «Жизнестойкость»), %**



### **Аннотация психолого-педагогической программы:**

Название программы: «Вызов».

Возраст целевой группы: 13-16 лет.

Срок реализации программы: не менее 7 дней, в период летней оздоровительной кампании.

Направленность: психолого-педагогическая.

Автор-составитель: Матвиенко Г.В., педагог-психолог государственного бюджетного учреждения Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей».

Актуальность проблемы профилактики наркомании определяется стойкими тенденциями, характеризующими наркоситуацию в нашей стране, в том числе рост числа наркозависимых, прежде всего, среди детей и подростков. Основная задача психолого - педагогической профилактики заключается в формировании у подростка стойкой установки не пробовать ПАВ. Для этого, молодой человек должен успешно строить отношения с окружающим миром – решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счёт собственных знаний и умений. Задачи профилактики полностью совпадают с задачами воспитания: помогая подростку социализироваться, приобретать умение сопротивляться невзгодам, педагог тем самым повышает жизнестойкость подростка и создает условия для защиты его от наркотиков. В этом случае организация летнего оздоровительного отдыха детей и подростков является средством психолого-педагогической профилактики.

Цель программы: формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у подростков.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов» для подростков 13-16 лет базируется на работах отечественных психологов Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, концепции жизнестойкости С. Мадди и теории стресса и копинга Р. Лазаруса.

Для определения участников группы профилактической программы и динамического контроля использована методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности (адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995)) и Тест «Жизнестойкость» Hardiness Survey Сальваторе Мадди (адаптирован Леонтьевым Д.А.).

Программа является современной интегративной программой, реализующей деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка, а также психолого-педагогический подход к методическому подбору применяемых профилактических технологий.

Программа «Вызов» способствует созданию и поддержанию психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие подростка. Программа состоит из трёх основных модулей.

Предложенная программа может реализовываться педагогами- психологами образовательных организаций, оздоровительных организаций (детских лагерей, санаториев), ППМС – Центров, социальной помощи детям, организаций дополнительного образования.

Психолого-педагогическая работа, направленная на комплексное формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств, стратегий поведения подростков в рамках профилактической деятельности обеспечивает положительные результаты.

**ОТЗЫВ**  
**на профилактическую психолого-педагогическую программу**  
**«Вызов» для подростков 13-16 лет (автор – Матвиенко Геннадий**  
**Валентинович, психолог ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической**  
**поддержки и развития детей»)**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов», составленная Матвиенко Геннадием Валентиновичем, психологом ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей», реализована в период летней оздоровительной кампании 2017 года на базе КУ ВО «Областной центр социальной помощи семье и детям «Буревестник».

Программа является средством первичной профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ. Инновационность программы заключается в стратегии подбора различных психолого-педагогических подходов, использовании интерактивных технологий.

Главной целью программы является развитие у подростков стратегий и навыков поведения, ведущих к формированию и закреплению мотивации к ведению здорового образа жизни, и препятствующих вовлечению в зависимые формы поведения, в том числе употреблению психоактивных веществ. Особенностью программы является то, что она основывается на профилактической модели развития у подростков копинг-стратегий и личностного потенциала.

Для реализации цели программы были решены такие задачи, как помочь подросткам, в осознании отношения к себе, своим возможностям и недостаткам; системы ценностей, целей и установок; в овладении навыками делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы; научиться оценивать жизненные ситуации и свои возможности их контролировать; закрепить навыки конструктивного общения с окружающими (понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку); предоставление достоверной и актуальной информации о ПАВ, их воздействии на человека, а также обучение подростков навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

Ребята активно, с нарастающим интересом участвовали в программе.

Об эффективности реализации данной программы в условиях КУ ВО «Областной центр социальной помощи семье и детям «Буревестник» свидетельствуют положительные отзывы, полученные от подростков, участников программы.

Актуальность и значимость данной программы не вызывает сомнения.

*Матвиенко Геннадий Валентинович*  
*психолог КУ ВО «Центр психолого-педагогической*  
*поддержки и развития детей»*  
*М.В.* (Матвиенко Г.В.)





**ОТЗЫВ**  
**на профилактическую психолого-педагогическую программу**  
**«Вызов» для подростков 13-16 лет (автор – Матвиенко Геннадий**  
**Валентинович, психолог ГБУ ВО «ЦППиРД»)**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Вызов», составленная Матвиенко Геннадием Валентиновичем, психологом ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей», реализована в 2017 году на базе БУЗ ВО «Графский детский санаторий».

Программа реализована с подростками 13-16 лет, находящимися на лечении и проводилась с целью профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе занятий специалисты, реализующие психолого – педагогическую программу «Выбор», сделали основной акцент на развитии у подростков стратегий и навыков ответственного поведения. И именно использование выстроенной научно обоснованной системы занятий с применением интерактивных форм работы, позволили добиться поставленных задач. Подростки – участники программы на протяжении всей программы работали над формированием жизнестойкости и оценивали собственные ресурсы личности, препятствующие вовлечению в зависимые формы поведения, в том числе употреблению ПАВ.

По окончании программы специалисты БУЗ ВО «Графский детский санаторий» отметили, что у подростков появилось осознанное отношение к себе, как к личности, своим возможностям и недостаткам, повысился уровень социальной комфортности проявившиеся в изменении характера и структуры общения детей со сверстниками, в том числе сопереживании и умении принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку.

Об эффективности реализации данной программы в условиях БУЗ ВО «Графский детский санаторий» свидетельствуют также положительные отзывы, полученные от детей, участвовавших в программе.



*Зав. каф. психологии: В.И. Мурашко О.Н. Мурашко*



## ОТЗЫВ

на профилактическую психолого-педагогическую программу  
«Вызов» для подростков 13-16 лет (автор – Матвиевко Геннадий  
Валентинович, психолог ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической  
поддержки и развития детей»)

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Выбор», составленная Матвиевко Геннадием Валентиновичем, психологом ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей», реализована в период летней оздоровительной кампании 2017 года на базе ДОЛ «Ракета» (Воронежская область, Лискинский район, село Средний Икорен).

Программа является средством первичной профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ. Инновационность программы заключается в стратегии подбора различных психолого-педагогических подходов, использовании интерактивных технологий.

Главной целью программы является развитие у подростков стратегий и навыков поведения, ведущих к формированию и закреплению мотивации к ведению здорового образа жизни, и препятствующих вовлечению в зависимые формы поведения, в том числе употреблению психоактивных веществ. Особенностью программы является то, что она основывается на профилактической модели развития у подростков копинг-стратегий и личностного потенциала.

Для реализации цели программы были решены такие задачи, как помощь подросткам, в осознании отношения к себе, своим возможностям и недостаткам; системы ценностей, целей и установок; в овладении навыками делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы; научиться оценивать жизненные ситуации и свои возможности их контролировать; закрепить навыки конструктивного общения с окружающими (понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку); предоставление достоверной и актуальной информации о ПАВ, их воздействии на человека, а также обучение подростков навыкам активного поведения в ситуациях вовлечения в потребление наркотиков и эффективных поведенческих стратегий.

Ребята активно, с нарастающим интересом участвовали в программе.

Об эффективности реализации данной программы в условиях ДОЛ «Ракета» свидетельствуют положительные отзывы, полученные от подростков, участников программы.

Актуальность и значимость данной программы не вызывает сомнения.

Директор ДОЛ «Ракета» *В.А. Тарасов*

Структурное подразделение  
Дирекция социальной сферы  
ДОЛ «Ракета»

## Материалы, иллюстрирующие реализацию программы

### Фотоматериалы





















**Информация о проведённых мероприятиях представлена на сайтах  
<http://3bedu.ru/> (департамент образования, науки и молодежной  
 политики Воронежской области), <http://www.stoppav.ru/>**

**10.07.2017** Мероприятие в рамках летней оздоровительной кампании

6-7 июля 2017 года в КУ ВО «ОЦСПСД «Буревестник», БУЗ ВО «Графский санаторий для детей» в рамках реализации психолого-педагогической программы «Вызов» специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» провели для подростков квест-игру «Остров» с целью первичной профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе игры, преодолевая задания на станциях, подростки получили навыки умения работы в «команде», конструктивного взаимодействия. Ребята дополнили свои знания о личностных ресурсах человека, помогающих справиться с неудачами, принимать решения в меняющихся условиях. Предлагаемые задания способствовали активизации социального мышления участников, развитию коммуникативных и эмпатических способностей.

В ходе проведения квест-игры были созданы определенные условия для того, чтобы дети научились слаженно действовать в группе. В мероприятиях приняли участие подростки 12-14 лет (100 человек).

**ДОКУМЕНТЫ**  
 Имя  
 Постановление правительства ВО от 13.03.2013 года №191 Об утверждении положения о ДОНМНТ Воронежской области  
 Положение о департаменте образования, науки и молодежной политики Воронежской области

**АКТУАЛЬНЫЕ ССЫЛКИ**

Воронежский областной комитет Профсоюза работников народного образования и науки РФ  
**Vobkom.ru**

Министерство образования и науки Воронежской области

Центр развития образования и внеурочной образовательной деятельности Воронежской области

**ВИРО**

ДОН + МП ВО  
 ГБУ ВО Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей

**ИТЭК**  
 ЕГЭ-VPN.RU

Далее ...

**17.12.2013 №1102**  
 Материалы к обсуждению направлять по электронной почте на адрес [deparlament@3bedu.uin.ru](mailto:deparlament@3bedu.uin.ru).

**О ПРИЗНАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДОКУМЕНТОВ ОБ ОБРАЗОВАНИИ, ПОЛУЧЕННЫХ В УКРАИНЕ**  
 О признании в Российской Федерации документов об образовании, полученных в Украине.

**НОВОСТИ**      **АКТУАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**05.07.2017** Мероприятие в рамках летней оздоровительной кампании

4 июля 2017 года в ДОЛ «Ракета» Лискинского муниципального района специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» в рамках реализации психолого-педагогической программы «Выбор» провели квест-игру «Остров» с целью первичной профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе игры дети и подростки учатся выбирать социально приемлемого поведения, ведущего к формированию и закреплению мотивации к ведению здорового образа жизни, препятствующих вовлечению в зависимые формы поведения. Работая в команде на 6 площадках, дети учились делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, отстаивать свое мнение, оценивать жизненные ситуации и свои возможности (помочь поведению других людей, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку).

В мероприятии приняли участие подростки 13-14 лет (70 человек).

**ДОКУМЕНТЫ**  
 Имя  
 Постановление правительства ВО от 13.03.2013 года №191 Об утверждении положения о ДОНМНТ Воронежской области  
 Положение о департаменте образования, науки и молодежной политики Воронежской области

**АКТУАЛЬНЫЕ ССЫЛКИ**

Воронежский областной комитет Профсоюза работников народного образования и науки РФ  
**Vobkom.ru**

Министерство образования и науки Воронежской области

Центр развития образования и внеурочной образовательной деятельности Воронежской области

**ВИРО**

ДОН + МП ВО  
 ГБУ ВО Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей

**ИТЭК**  
 ЕГЭ-VPN.RU

Далее ...

Письмо отпра... x Регистрация x Программа в... x Московский... x Домашняя - Г... x В кругу семьи x IX Всероссийский... x Прием стат... x Центр психол... x

36edu.ru/default.aspx

СЕРВИСЫ (4) Входящие - stop... x Менеджер образо... x Видеозаписи в Инте... x Мир Тестов - Инфо... x Система аттестации

Губернаторский реверс

**НОВОСТИ** **АКТУАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**14.07.2017**


**Мероприятия в рамках летней оздоровительной кампании**

11, 12, 13 июля 2017 года специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» в рамках летней оздоровительной кампании провели квест-игру «Остров» для подростков 12-15 лет, отдыхающих в ДОЛ «Зеленый огонек», ДОЛ «Ландыш» Семилукского района, ДОЛ «Бережок» Россошанского района.

Мероприятия направлены на первичную профилактику асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе проведения квест-игры участникам было необходимо, работая в команде, выполнять задания на 5 площадках. Командная работа способствовала сплочению, а соревновательный момент заставлял ребят проявлять активность, творческий подход, серьезность, смекалку, а также получить навыки оказания взаимной поддержки, взаимовыручки, продемонстрировать лидерские качества, навыки умения слышать товарищей по команде. Все вышеперечисленные качества помогли ребятам успешно выполнить все задания квеста и дойти до финиша.

В завершение мероприятий все участники (более 170 человек) получили сувениры по пропаганде здорового образа жизни, номера детского телефона доверия 8-800-2006-122, а также участвовали во флешмобах.



**ДОКУМЕНТЫ**

Имя

Постановление правительства ВО от 13.03.2013 года №191 Об утверждении положения о ДЦНМТ Воронежской области

Положение о департаменте образования, науки и молодежной политики Воронежской области

**АКТУАЛЬНЫЕ ССЫЛКИ**

Воронежский областной комитет Профсоюза работников народного образования и науки РФ **Vokom.ru**

**ВИРО**

ДЦН и МП ВО ГБУ ВО Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей

**ИТЭК** **ЕГЕ.VNTRU**

Далее...

16:21 14.07.2017

Почта Mail.Ru x Московский Гос... x Домашняя - Га... x В кругу семьи x IX Всероссийский... x Прием статей в... x 5.06.2017 — зва... x 6-7 июля 2017 г... x


stoppav.ru/news/2945-6-7-iyulya-2017-goda-v-ku-vo-otspsd-burevestnik-buz-vo-grafskij-sanatorij-dlya-detej-v-ramkakh-realizatsii-psikhologo-pedagogicheskoy-programmy-vyzov-spetsialist...

СЕРВИСЫ (4) Входящие - stop... x Менеджер образо... x Видеозаписи в Инте... x Мир Тестов - Инфо... x Система аттестации

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»**

КОНТАКТЫ

Главная > 6-7 июля 2017 года в КУ ВО «ОЦСПСД «Буревестник», БУЗ ВО «Графский санаторий...»




**КВЕСТ ИГРА "ОСТРОВ"**

6-7 июля 2017 года в КУ ВО «ОЦСПСД «Буревестник», БУЗ ВО «Графский санаторий для детей» в рамках реализации психолого-педагогической программы «Вызов» специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» провели для подростков квест-игру «Остров» с целью первичной профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе игры, преодолевая задания на станциях, подростки получали навыки умения работы в команде, конструктивного взаимодействия. Ребята дополнили свои знания о личностных ресурсах человека, помогающих справляться с неудачами, принимать решения в меняющихся условиях. Предлагаемые задания способствовали активизации социального мышления участников, развитию коммуникативных и эмпатических способностей.

В ходе проведения квест-игры были созданы определенные условия для того, чтобы дети научились слаженно действовать в группе.

В мероприятиях приняли участие подростки 12-14 лет (100 человек).




RU 12:39 10.07.2017



stoppav.ru/news/2943-4-iyulya-2017-goda-v-dol-raketa-liskinskogo-munitsipalnogo-rajona-spetsialisty-gbu-vo-tsentr-psihologo-pedagogicheskoy-podderzhki-i-razvitiya-detej-v-ramkakh-rea...

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»


Главная > 4 июля 2017 года в ДОЛ «Ракета» Лискинского муниципального района специа...



4 июля 2017 года в ДОЛ «Ракета» Лискинского муниципального района специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» в рамках реализации психолого-педагогической программы «Выбор» провели квест-игру «Остров» с целью первичной профилактики асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе игры дети и подростки научатся выбирать стратегии социально приемлемого поведения, ведущего к формированию и закреплению мотивации к ведению здорового образа жизни, препятствующей вовлечению в зависимые формы поведения. Работая в командах на 6 площадках, дети учились делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение, отстаивать свое мнение, оценивать жизненные ситуации и свои возможности (понимать поведение других людей, соперничать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку).


В мероприятии приняли участие подростки 13-14 лет (70 человек).



stoppav.ru/news/2949-13-07-2017-1

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»

Главная > 11, 12, 13 июля 2017 года специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической...



11, 12, 13 июля 2017 года специалисты ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» в рамках летней оздоровительной кампании провели квест-игру «Остров» для подростков 12-15 лет, обучающихся в ДОЛ «Золотый остров», ДОЛ «Ландыш» Семилукского района, ДОЛ «Березка» Россошанского района.

Мероприятия направлены на первичную профилактику асоциального поведения подростков, в том числе употребления ПАВ.

В ходе проведения квест-игры участникам было необходимо, работая в командах, выполнять задания на 5 площадках. Команды работали сообща, оказывая взаимопомощь, а соревновательный момент давал ребятам проявить активность, творческий подход, серьезность, смекалку, а также получить новые навыки оказания взаимной поддержки, взаимовыручки, при этом ребята не только развивали навыки, но и укрепляли сплоченность команд. Все вышеперечисленные качества помогли ребятам успешно выполнить все задания квеста и дойти до финиша.

В завершение мероприятий все участники (более 170 человек) получили сувениры на прощание, адресованные родителям, номера детского телефона доверия 8-800-200-122, а также участвовали во флешмобе.

## Список литературы

1. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе: методическое пособие /А.А.Александров, В.Ю.Александрова – М.: Издательство «Медиа сфера», 1996 – 96 с.
2. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов социальной практики /Н.В. Вострокнутов – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 182 с.
3. Галичкина О.В. Система работы по профилактики наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур /О.В.Галичкина – Вол.: Издательство «Учитель», 2006 – 159 с.
4. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей /Р.Р. Гарифуллин – М.: Издательство «Сфера», 2002 – 64 с.
5. Гиппиус С.В. Актерский тренинг- СПб-Евразик.2008-377 с.
6. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. Знания сила СПИД победила: наглядно-методическое пособие по профилактике ВИЧ/СПИДа /Н.В.Ерхова, В.Ю. Климович – М.: Издательство «Центр Планетариум», 2005 – 64 с.
7. Ерышев О.Ф. Лечение алкогольной зависимости /О.Ф. Ерышев – СПб.: Издательский «Нева», 2004 – 128 с.
8. Зубова Н. А. Методическое пособие СТАЛКЕР: профилактика наркозависимости /Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – СПб.: Научно-производственная фирма «Амалтея», 2003 – 150 с.
9. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: Концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения /Т.Г.Кобякова, О. А.Смердов –М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 80 с.
10. Крапивина В. Ф. Сборник методических рекомендаций по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в образовательной среде /В. Ф. Крапивина, М. Н. Мельникова, Н. А. Шостаковская – Врн.: ООО «ИРВА», 2002 – 86 с.
11. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112.
12. Латышев Г.В. Смотри по жизни вперед: руководство по работе с подростками /Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М. Яцышин, О.А. Титова, Д.Д. Речнов – СПб.: «АПК и ПРО», 2002 – 112с.
13. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006.
14. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем / А.Г. Макеева – М.: Издательство «Вентана-Граф», 2004 – 32 с.
15. Мартынова М.С. Социальная работа с детьми группы риска / М.С. Мартынова – М.: Социальный проект, 2003 – 272 с.
16. Мей Р. Открытие бытия - М, Институт Общегуманитарных исследований. 2004 - 224
17. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009 г.
18. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. Вестник Московского университета. Серия №14. Психология. 2013. № 2, С. 147-165.
19. Основы профилактики наркоманий у несовершеннолетних: учебная программа для студентов, обучающихся по специальностям группы «Здравоохранение» в системе среднего специального образования /Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003 – 80 с.

20. Подростковая наркомания: игра со смертью. Практическое руководство для родителей и педагогов / Под ред. И.Е. Штейнберга – Энгельс: Издательство «Социум», 1998 – 22 с.
21. Предупреждение табакокурения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений /Под ред. Н.К. Смирнова – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 104 с.
22. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: сборник программ /Под научн. ред. Л.М. Шипицыной – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003 – 384 с.
23. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании» С. Б. Белогурова, В. Ю. Климовича, М.; Центр «Планетариум», 2003.- 96с
24. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений: руководство по использованию наглядных средств обучения / Под ред. Н.В.Ерховой – М.: Центр наглядных средств обучения, 2005 – 176 с.
25. Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами: руководство для педагогов, психологов, социальных педагогов / Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 336 с.
26. Ресурсная модель профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательном учреждении. Модуль 3: методические материалы в помощь педагогам /Под ред. Н.В. Афанасьевой. Вол.: Издательский центр «ВИРО», 2004 – 200 с.
27. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: учебно-методическое пособие / М.И.Рожков, М.А. Ковальчук – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004 – 144 с.
28. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.
29. Сирота Н.А., Ялтонский В.М..Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г., 192 с.
30. Социальная работа в сфере профилактики наркоманий у несовершеннолетних: учебная программа для студентов, обучающихся по специальностям группы «Социальная работа» в системе среднего профессионального образования /Под ред. Л.М. Шипицыной, Л.С. Шпилени – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2003 – 108 с.
31. Стивенс Д. Сознание: исследуем, экспериментируем, упражняемся – М: Изд-во Эксмо,2002.- 320 с.
32. Технологии диагностики при проведении антинаркотической профилактической работы: методическая разработка / Н.Ю. Синягина – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004 – 120 с.
33. Учебное пособие: Легальные и нелегальные наркотики. Часть 2 под ред. В.А.Ананьева, С-Петербург «Иматон» 1996
34. Франкл В.Человек в поисках смысла – М, 2003 – 104 с.
35. Чечельницкая С.М. Правильный выбор: программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни / С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина – М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005 – 112 с.
36. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе: практическое пособие / Т.А. Шилова – М.: Издательство «Айрис-пресс», 2004 – 96 с.
37. Школа без наркотиков: книга для педагогов и родителей /Под ред. Л.М. Шипицыной, Е.И. Казаковой – СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2002 – 160 с.
38. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия – М, «Класс»,2000.- 576 с.

### **Электронные ресурсы:**

39. Индикаторов копинг-стратегий [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Энциклопедия психодиагностики ПСИ.ЛАБ.ИНФО, 2016. — <http://testplayer.org/Player/Passport.aspx?TestId=29>, Режим доступа: свободный. — Загл. с экрана.

40. Флеш-тренинг. Способы преодоления стресса [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Врн.: ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» СТОППАВ.РУ, 2016. — <http://stoppav.ru/teens/2540-flesh-trening-sposoby-preodoleniya-stressa>, Режим доступа: свободный. — Загл. с экрана.

### Методика «Индикатор копинг-стратегий»

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Автор на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990).

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. **Стратегия разрешения проблем** — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. **Стратегия поиска социальной поддержки** — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. **Стратегия избегания** — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

#### **Инструкция**

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- Полностью согласен.
- Согласен.
- Не согласен.

#### **Обработка результатов**

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам,

относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

#### Ключ

- Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
- Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

#### Интерпретация результатов

##### Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

#### Регистрационный бланк методики "Индикатор копинг-стратегии"

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1

16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

### Тест «Жизнестойкость»

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидации Е.Н. Осиным и Е.И. Рассказовой, сокращённый вариант опросника был переведён и валидизирован на русском языке М.В. Алфимовой и В.Е. Голимбет.

#### Теоретические основы

Англоязычное понятие **Hardiness** Д.А. Леонтьев предложил переводить как **жизнестойкость**. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой - на прикладную психологию.

Изначальным вопросом, приведшим к созданию теории жизнестойкости, был «какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?».

Было высказано предположение, что данным фактором является то, что в последствии назвали жизнестойкостью - некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

**Жизнестойкость** (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: **вовлеченность, контроль, принятие риска**. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

**Вовлеченность** (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

**Контроль** (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

**Принятие риска** (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Таким образом, жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически её развитие возможно и в более позднем возрасте.

Мадди предупреждает, что понятие жизнестойкости не следует смешивать с близкими по смыслу понятиями, такими как *оптимизм, чувство связности, самоэффективность, устойчивость, религиозность* и т.д.

### **Внутренняя структура**

Во всех версиях опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении.

Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости.

### **Интерпретация**

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 суб. шкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

## **Адаптация Леонтьева и Рассказовой**

### **Подсчёт сырых баллов**

<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36



### **Нормативные значения**

<b>Нормы</b>	<b>Жизнестойкость</b>	<b>Вовлечённость</b>	<b>Контроль</b>	<b>Принятие риска</b>
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

### **Модификация Осина и Рассказовой**

#### **Подсчёт сырых баллов**

<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
Вовлечённость	3, 11, 12, 20	2, 4, 8, 15, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 5, 10, 17, 18, 22
Принятие риска	24	6, 9, 13, 14, 16

### **Нормативные значения**

<b>Нормы</b>	<b>Жизнестойкость</b>	<b>Вовлечённость</b>	<b>Контроль</b>	<b>Принятие риска</b>
Среднее значение	50,79	22,3	16,7	11,8
Стандартное отклонение	11,32	4,95	4,06	3,36
Низкие значения	39 и ниже	17 и ниже	12 и ниже	8 и ниже
Высокие значения	62 и выше	27 и выше	21 и выше	15 и выше

### **Скрининговая версия**

#### **Подсчёт сырых баллов**

<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
Вовлечённость		1, 4, 7, 10
Контроль	12	3, 6, 9
Принятие риска		2, 5, 8, 11

### **Нормативные значения**

<b>Нормы</b>	<b>Жизнестойкость</b>
Среднее значение	11-16
Низкие значения	10 и ниже
Высокие значения	17 и выше

### **Модификация Алфимовой и Голимбет**

#### **Подсчёт сырых баллов**

<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
Вовлечённость	1, 3	2, 4
Контроль	5, 7	6, 8
Принятие риска	9, 11	10, 12

### **Практическая значимость**

Тест жизнестойкости является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от пола, образования и региона проживания человека. Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Разработанная сокращенная версия ТЖС позволяет сделать процесс исследования более эффективным благодаря экономии времени на предъявление методики при сохранении надежности и валидности получаемого показателя. Результаты кросс-

валидации на независимой выборке подтверждают данные о высокой надежности, а также о структурной и конвергентной валидности опросника.

Разработана также скрининговая версия теста из 12 пунктов, обладающая достаточно высокой надёжностью, что оправдывает её применение в качестве краткого диагностического инструмента в условиях ограниченного времени. Надёжность субшкал методики является приемлемой для исследовательских целей, хотя и недостаточно высокой для индивидуальной диагностики. Определённым недостатком скрининговой версии может выглядеть тот факт, что она состоит преимущественно из обратных пунктов, однако это адекватно ситуации массовых скрининговых исследований, где требуется выявление представителей группы риска (людей с низкой жизнестойкостью), готовых открыто сообщить о своих проблемах. Надёжность и структурная валидность разработанной скрининговой версии теста жизнестойкости существенно превосходят показатели имеющихся русскоязычных аналогов. Для исследовательских целей больше подходит краткая версия из 24 утверждений, которые более полно репрезентируют исходный конструкт, сохраняя содержательную валидность измерения.

Результаты исследования позволяют заключить, что краткая версия шкалы обладает психометрическими свойствами, достаточными для применения ее в ситуациях, когда использование опросника, состоящего из 45 пунктов, невозможно или нежелательно, что типично для исследований в области психиатрии.

### **Инструкция**

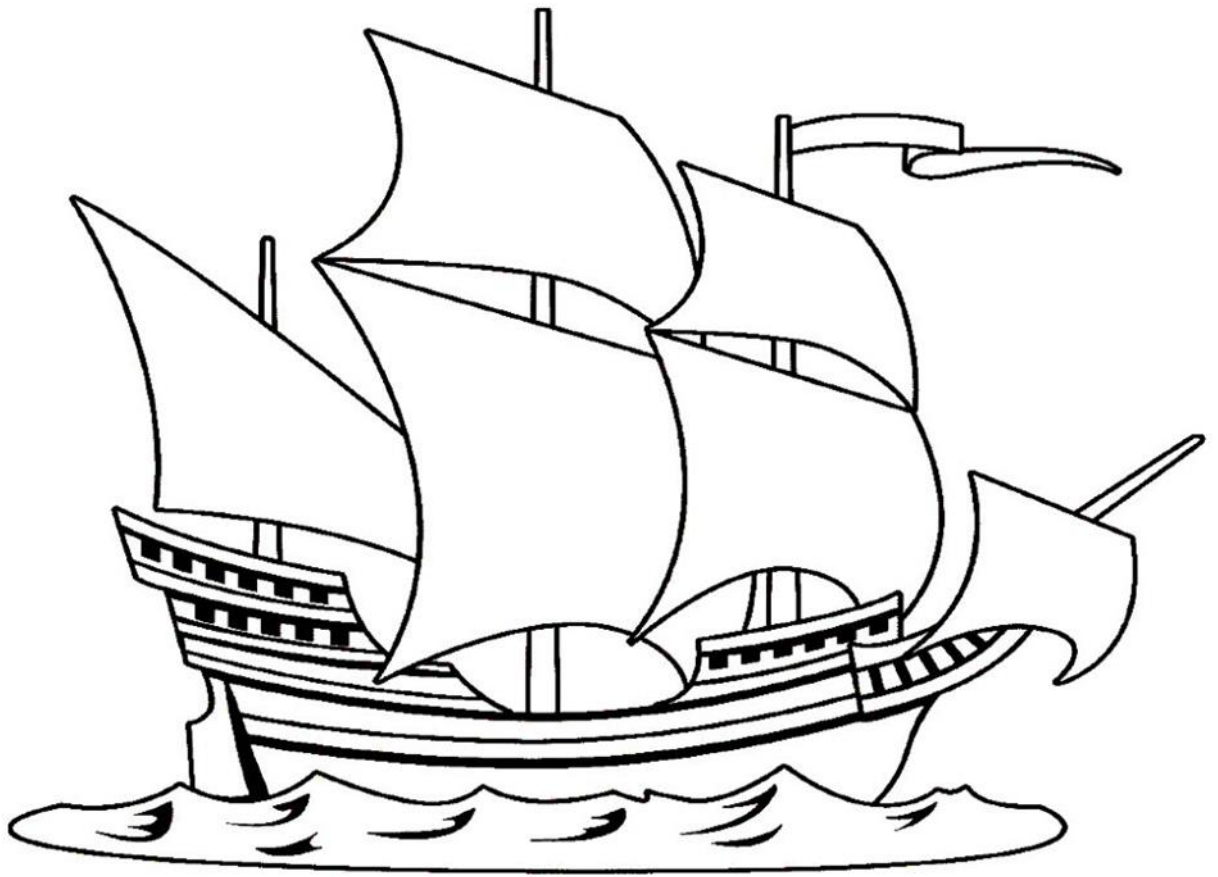
Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

### **Утверждение**

Нет **Скорее** **Скорее** Да  
нет да

1. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
2. Мои мечты редко сбываются.
3. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
4. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
5. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
6. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
7. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
8. Иногда меня пугают мысли о будущем.
9. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
10. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
11. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
12. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Приложение 2



**Копинг-стратегия поведения в стрессовой ситуации**

