

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
Департамент здравоохранения города Москвы

СОГЛАСОВАНО
Зам. председателя УМС
Департамента здравоохранения
города Москвы
И.Г. Костомарова
«25» _____ 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель руководителя
Департамента здравоохранения
города Москвы
Н.Ф. Плавунов
«28» _____ 2013 г.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
первичной позитивной профилактики аддиктивного поведения
в образовательных учреждениях.

Часть I

Методика проведения профилактических занятий
для обучающихся 15-17 лет
общеобразовательных учреждений и колледжей.

(Методические рекомендации № 14)

Главный специалист - нарколог
Министерства здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

«26» _____ Е. Брюн
2013 г.

Москва 2013 г.

Учреждения-разработчики:

Государственное казенное учреждение здравоохранения «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»

Составители: д.м.н. Е.А. Брюн, д.м.н. О.Ж. Бузик, к.м.н. Е.И. Соколяк, к.м.н. О.А. Габрильянц, к.п.с.н. С.В. Сафонцева, Т.В. Третьякова, А.В. Тараянц, Ф.В. Булатников, В.А.Терехин.

Рецензенты:

- руководитель отделения медико-социальной реабилитации ИИЦ наркологии Минздрава России, д.м.н. Т.В. Агибалова;

- профессор кафедры наркологии ГБОУ ДПО РМАПО Минздрава России, д.м.н. Е.М. Новиков

Предназначение: для специалистов системы здравоохранения, общего и среднего профессионального образования, специалистов учреждений социальной защиты населения.

*Данный документ является собственностью
Департамента здравоохранения Правительства города Москвы
и не подлежит тиражированию и распространению
без соответствующего разрешения*

Оглавление

Введение.....	2
Раздел 1. Программа профилактических занятий для подростков 15-17 лет.....	4
Раздел 2. Особенности проведения профилактических занятий для учащихся колледжей.....	21
Приложение 1.....	30
Приложение 2.....	31

Введение

Распространенность различного рода аддикций (зависимого поведения) среди подрастающего поколения поражает своим размахом, деструктивностью и стойкостью. Химические зависимости передаются в виде предрасполагающих условий их развития по наследству, приводят к психической и физической деградации людей, к ранней инвалидности, к перерождению отдельной личности и вырождению целых семей.

Исследования показывают, что наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностями поведения, образа жизни, сформировавшегося в подростковом возрасте. Подростковый возраст, когда возникают стремление к группированию, негативизм, оппозиционность и другие личностные особенности и поведенческие паттерны, является зоной повышенного риска формирования зависимого поведения. Подростки демонстрируют неоправданную лояльность и не критичность по отношению к алкоголю и наркотикам, которые рассматриваются ими как атрибуты взрослости и средства получения удовольствия.

Специалисты единодушны во мнении, что существует ряд общих черт, свойственных подросткам, людям с нарушенной социальной адаптацией и людям, употребляющим наркотики и алкоголь: слабое развитие самоконтроля; самодисциплины; низкая стрессоустойчивость к внешним и внутренним факторам; неумение прогнозировать последствия действий и преодолевать трудности; эмоциональная неустойчивость; неумение найти выход из трудной ситуации (Егоров А.Ю., Игумнов С.А., Колесов Д.В., Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А., Сирота Н.А. и др.). Подростков отличает преобладание физиологических потребностей над эмоционально-волевым контролем собственного поведения. Это является проявлением нарушения функционирования системы ощущений и переживаний, что ведет к дезорганизации жизнедеятельности подростка, потере им ориентации во времени, пространстве, в социальной сфере, во взаимоотношениях с окружающими людьми, с обществом в целом. Именно это и повышает риск формирования аддиктивного поведения.

С методологической точки зрения нет специфического и единственного метода или подхода, обеспечивающего быстрое и стабильное снижение роста потребителей психоактивных веществ. При разработке программы профилактики в учебных коллективах мы исходили из представления о том, что причиной формирования аддиктивного поведения является не психоактивное вещество (далее – ПАВ) как таковое, а чаще всего психологические и социальные проблемы человека. Учитывая естественные возрастные потребности подростков: поиск смысла жизни и самоопределения, стремление к идеалу, самоутверждение и желание быть личностью, **целью программы** является оказание помощи подросткам в приобретении навыков, необходимых для формирования позитивной идентичности, а именно рефлексии, саморегуляции и целеполагания.

Для достижения этой цели определены основные направления и методы работы с учащимися (беседы-диспуты и тренинги), с педагогическим коллективом школы (семинары и тренинги) и с родителями (лекции, консультации и тренинги).

Только комплексный подход с учетом влияния социально-психологических факторов на развитие ребенка является наиболее эффективным способом защиты от

надвигающейся наркотической эпидемии. Базируется данный подход на единой научно-практической платформе антинаркотического воспитания, объединяющей усилия как взрослых (родителей, педагогов, психологов, социальных и медицинских работников), так и самих детей.

Программно организованная профилактическая деятельность ведется в отношении трех **основных целевых групп**:

1. Обучающиеся старших классов общего и среднего профессионального образования в возрасте 15-17 лет.

2. Педагогические работники и специалисты учреждений образования.

3. Родители (законные представители) обучающихся.

Принципы программы:

1. Рассмотрение первичной профилактики как профилактики начала экспериментирования с ПАВ, проведение профилактической работы со всеми детьми.

2. Направленность на снижение внутренних факторов риска и развитие возможностей противостояния внешним негативным воздействиям.

3. Позитивная направленность.

4. Комплексность в осуществлении профилактической работы: информационный подход и обучение жизненным навыкам.

5. Учет возрастных особенностей.

6. Анонимность.

7. Вовлечение родителей в профилактическую работу.

8. Межведомственное взаимодействие.

Программа первичной позитивной профилактики химической зависимости состоит из четырех разделов, в соответствии с выделенными целевыми группами, содержащих перечень и структуру занятий, методические рекомендации по их проведению.

Оценка эффективности

Оценка эффективности проводимой работы осуществляется с помощью анкетирования и психодиагностических методик «Сила воли» и «Кто Я» (Приложения 1, 2). С помощью анкеты оценивается степень информированности участников об особенностях подросткового возраста, о рисках, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков, об отношении к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Тест «Сила воли» предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли. С помощью теста двадцати высказываний «Кто Я» оцениваются содержательные характеристики идентичности личности, самовосприятие и особенности самооценивания.

Раздел 1. Программа профилактических занятий для подростков 15-17 лет

Занятия по данной программе проводятся в форме интерактивных бесед и практических упражнений (тренинг). Вести занятия по этой программе могут получившие специальную подготовку учителя, воспитатели, психологи, врачи психиатры-наркологи, медицинские психологи, специалисты по социальной работе.

Целевая группа – обучающиеся старших классов общего и среднего профессионального образования в возрасте 15-17 лет.

Цели: снижение потребности в употреблении ПАВ, осознание подростками проблемы химической зависимости.

Достижение этих целей предполагает развитие у подростков

- навыков психо-эмоциональной саморегуляции;

- повышение уровня рефлексии и самосознания;

- формирование навыков эффективного целеполагания и эффективной организации деятельности.

При этом подростки получают информацию о рисках, связанных с развитием химической зависимости, об опасностях этого расстройства и потенциальном вреде для жизни, об особенностях и проблемах подросткового возраста и о способах их разрешения. Занятия помогут каждому ребёнку увидеть и понять мир других людей, непохожий на его собственный. В ходе занятий дети должны задуматься о системе ценностей и своей жизни в целом, сравнить, что они приобретают и что теряют в результате употребления ПАВ, научиться предвидеть последствия своих поступков и выработать позитивное отношение к себе и антинаркотическую личностную устойчивость.

При проведении занятий с подростками важно соблюдать ряд **принципов:**

1. **Принцип добровольности:** необходимо предварительно подробно разъяснить участникам цели данной программы, её практическую пользу, этапы проведения, степень ответственности участников за результат, важность эмоциональной включенности в процесс. В ходе программы необходимо периодически спрашивать мнение группы на тему того, что полезного получают участники от проделанной работы, какие полученные навыки уже удалось использовать в реальной жизни, с каким настроением ожидают продолжение программы. В случаях, когда группа в целом высказывает негативный настрой относительно проведения программы, рекомендуется приостановить программу и, по возможности, провести повторную мотивационную работу с участниками, подключить к ней классного руководителя. В случае сохранения устойчивого негативного отношения участников к программе, рекомендуется подробно разъяснить цели программы на родительском собрании и предложить родителям помочь специалистам в осуществлению мотивации подростков, в случае последующего сохранения устойчивого негативного отношения к программе, рекомендуется прекратить выполнение программы с данной группой.

2. **Принцип уважения к участникам:** в случае критических демонстративных высказываний негативного характера участниками в отношении занятий, либо в отношении проделанной работы, либо в отношении обсуждаемых вопросов, не допускается негативная оценка личности участника. Вместо этого рекомендуется предложить участнику изложить аргументы в поддержку своего высказывания и поставить вопрос на обсуждение группы, напоминая группе о целях и практической

пользе предлагаемой программы. В случае неправильного или некорректного исполнения отдельными участниками каких-то элементов программы, не допускается публично высказанная негативная оценка действий участника, либо критическое обсуждение его личности. Вместо этого рекомендуется подчеркнуть и выделить действия участников, успешно выполнивших поставленные задачи, после чего рассмотреть возможность повторного выполнения некорректно проделанной работы.

3. **Принцип поощрения участников:** необходимо регулярно оказывать моральную поддержку участникам, делая положительные замечания относительно интеллектуальной и творческой деятельности участников в ходе программы. После каждого выполненного упражнения необходимо сделать положительное резюмирующее замечание относительно прохождения группой очередного этапа программы.

4. **Принцип уважения к правилам группы:** перед началом реализации предложенной программы рекомендуется обсудить с группой правила поведения участников в группе (как отпроситься в туалет, как задавать вопросы, как решать конфликты, принцип обратной связи и т.д.) и меры по предупреждению и предотвращению нарушений оговоренных правил (предупреждение, информирование классного руководителя, временное отстранение от участия в программе, полное отстранение от участия в программе, информирование родителей и т.д.).

5. **Принцип конгруэнтности ведущего:** ведущий должен сам обладать теми навыками, которым обучает подростков. Ведущий должен соответствовать образу гармоничного, социально адаптированного, позитивного человека, ведущего здоровый образ жизни.

6. **Принцип включенности в процесс родителей и учителей:** необходимо предварительно разъяснить школьным учителям и родителям участников программы цели предложенной программы, её практическую пользу для жизни участников, важность позитивного настроения, эмоциональной включенности и мотивации участников, возможный негативный эффект от скептических и негативных высказываний учителей и родителей в отношении программы.

Программа занятий с подростками рассчитана на 11 занятий продолжительностью 45-90 минут каждое, содержит информационный компонент и практические упражнения. Особенностью проведения занятий является то, что участники знакомы друг с другом. Они находятся в одном образовательном пространстве, у них сложились определённые отношения, которые продолжают и вне групповых встреч. Поэтому очень важно уделять достаточное внимание обеспечению защищенности и конфиденциальности в отношениях с психологом-ведущим и между самими участниками.

В начале каждого занятия важно почувствовать группу, диагностировать состояние детей, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, необычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т.п.

Темы занятий:

1. «Подростковый возраст - фактор риска формирования зависимого поведения (на примере табакокурения и употребления алкоголя)».
2. «Эмоции и чувства, их проявления и роль в повседневной жизни».
3. «Виды чувств. Воля, чувства, осознанность».

4. «Способы произвольного регулирования эмоций и чувств».
5. «Саморегуляция как способ самозащиты и самосохранения».
6. «Произвольная регуляция эмоционального состояния и профилактика дистресса».
7. «Способы разрешения социальных задач подросткового кризиса».
8. «Способы разрешения психологических задач подросткового кризиса».
9. «Характер и судьба».
10. «Личные границы и умение говорить «Нет».
11. «Целеполагание, проектирование будущего».

В работе с подростками принципиально важно проговаривать цели каждого упражнения (до его проведения или в итоговом обсуждении, в зависимости от специфики упражнения) для того, чтобы занятия не воспринимались подростками как простое развлечение. Ведущему важно помнить, что нередко то, что усваивается в процессе психологического тренинга, не замечается учащимися, если это четко не отражено в его высказываниях. Поэтому в конце каждого занятия следует попросить учеников записать, что они о себе узнали, в виде высказываний:

- «Я понял, что я ...»
- «Я вновь понял, что я...»
- «Я был удивлен, обнаружив, что я'...».

Занятие 1

«Подростковый возраст - фактор риска формирования зависимого поведения (на примере табакокурения и употребления алкоголя)»

Цель: формирование представления о возрастных особенностях подросткового периода, его природной значимости и характерных для этого возраста трудностях; повышение степени самосознания.

Знакомство и выработка правила работы группы.

Работа в группе начинается с установки общих правил, цель которых — обеспечение безопасной и комфортной обстановки. Вот некоторые из *типичных правил*:

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываться по очереди, когда один говорит, остальные молчат и слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участника становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

Далее ведущий предлагает участникам не выносить на обсуждение за пределы этой комнаты высказываний и информации о событиях в группе. За пределами группы можно использовать только новые знания и умения, но не личную информацию друг о друге.

Теоретическая часть: «Кризис подросткового возраста»

Подростковый кризис – это процесс быстрых возрастных изменений в физиологии, психологии и социальном статусе человека. Основной задачей подросткового кризиса является осуществление перехода личности из состояния ребенка в состояние взрослого.

Сценарий подросткового кризиса – это выбранная подростком, либо навязанная ему извне, стратегия поведения, ориентированная на выполнение возрастных задач и преодоление трудностей переходного периода. Эффективная поведенческая стратегия приводит к разрешению возрастных задач и преодолению трудностей переходного периода. Неэффективная стратегия приводит к недоразвитию, либо деградации личности, к переходу подростковых возрастных задач в неразрешимые жизненные проблемы. Позитивный сценарий – содержит эффективную поведенческую стратегию. Негативный сценарий – содержит неэффективную поведенческую стратегию.

В подростковом возрасте решаются следующие задачи:

Социальные:

- | Социальный дебют самостоятельной личности;
 - | Получение базового образования;
 - | Выбор области профессиональной деятельности;
 - | Приобретение необходимых профессиональных знаний и навыков.
- Психологические:
- | Преодоление кризиса индивидуальности;
 - | Развитие индивидуальных способностей и возможностей;
 - | Становление сексуальной идентичности;
 - | Формирование навыков эмоционально близких отношений с противоположным полом;
 - | Развитие зрелых отношений с родителями.

Физиологические:

- | Развитие нервной системы;
- | Развитие эндокринной системы;
- | Развитие репродуктивной функции;
- | Развитие иммунной системы;
- | Развитие сердечно – сосудистой системы;
- | Развитие костно – мышечной системы;
- | Развитие органов дыхания;
- | Развитие органов пищеварения;
- | Нервно-психическое развитие.

Далее обсуждается вариант негативного сценария разрешения подросткового кризиса - употребление табака и алкоголя: от первых проб до формирования патологического влечения. Приводятся материалы, характеризующие качество жизни курящего, употребляющего алкоголь и здорового человека, подчеркивается разрушительное действие алкоголя и табака на формирующийся организм юношей и девушек.

Возможно использование видеоматериалов.

Занятие 2

«Эмоции и чувства, их проявления и роль в повседневной жизни»

Цель: разъяснение основных понятий, формирование представления о роли эмоций в жизни человека, формирование запроса на обучение навыкам произвольной регуляции эмоций.

Теоретическая часть «Проявление и роль эмоций и чувств в жизни человека»

Термины «эмоции» и «чувства» нужно различать. Эмоции — это низший тип психических реакций (то есть раздражение нервной системы), а чувства — высший тип психических реакций. Чувства связаны с переживанием. Чувства связаны с неким конкретным объектом — событием или людьми. Эмоция связана с общим удовлетворением потребности. Часто испытываемые эмоции могут стать чертой характера.

Эмоции и чувства — это общая активная форма переживания организмом своей жизнедеятельности. Человек проживает жизнь, переживая ее. Каждое событие жизни сопровождается эмоциями (переживаниями). Природа эмоций и чувств органически связана с потребностями. Потребность, как нужда в чем-то, всегда сопровождается положительными или негативными переживаниями в разнообразных их вариациях.

Эмоциям и чувствам свойственна полярность. Она проявляется в том, что каждая эмоция, каждое чувство при разных обстоятельствах могут проявляться противоположно. «Мне страшно» — это эмоция, а «Я боюсь этого человека» — это чувство.

Различают стенические эмоции и чувства — те, что усиливают активность, понуждают к деятельности, и астенические — те, которые угнетают человека, ослабляют его активность, демобилизуют.

К. Изард считает ряд эмоций фундаментальными, а все остальные — производными. К фундаментальным эмоциям относятся: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Из соединения фундаментальных эмоций возникают, например, такие комплексные эмоциональные состояния, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес. К комплексным (сложным) эмоциональным переживаниям относят также любовь.

Эмоции: азарт, безопасность, беспокойство, брезгливость, гнев, вина, величие, власть, восхищение, высокомерие, гордость, грусть, доверие, долг, жалость, забота, зависть, злорадство, злость, интерес, любовь, надежда, негодование, нежность, ненависть, неприязнь, неуверенность, обида, обожание, отвращение, омерзение, отчаяние, патриотизм, печаль, предвкушение, презрение, пренебрежение, преданность, похоть, радость, разочарование, раздражение, раскаяние, растерянность, ревность, скука, сострадание, сомнение, спокойствие, справедливость, страх, стыд, тревога, уныние, унижение, удивление, удовлетворение, усталость, чувство утраты, честолюбие, юмор, ярость.

Интерес — эмоциональное проявление познавательных потребностей человека. Удовлетворение интереса может привести к укреплению и развитию личности. Неудовлетворение интереса может привести к депрессивным состояниям. В зависимости от длительности сохранения интереса бывают устойчивые и неустойчивые. Люди с устойчивыми интересами чаще добиваются успеха в деятельности, чем личности с неустойчивыми интересами. Если интерес соединяется с волей, он становится склонностью.

Безопасность — это такое состояние, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к ухудшению или к невозможности функционирования и развития организма.

Можно выделить такие оттенки чувств и эмоций, как: нежность, сострадание, любовь, жалость, благодарность, доверие, забота, расслабленность, чувство юмора, веселость, возмущение, раздражение, протест, гнев, ярость, негодование, спокойствие, страстность, ревность, вина, стыд, задумчивость, мечтательность, униженность, безопасность, уныние, отчаяние, разочарование, усталость, опустошенность, удовлетворенность, страх, боязнь, опасение, тревога, волнение, беспокойство, предвкушение, удивление, интерес, восхищение, обожание, жалость к себе, гордость, зависть, презрение, пренебрежение, грусть, тоска, печаль, светлая грусть, боль утраты, раскаяние, сожаление, растерянность, чувство собственного достоинства.

Роль эмоций:

- | Отражательно-оценочная
- | Управляющая
- | Защитная
- | Мобилизующая
- | Компенсаторная (сбор недостающей информации о новом)
- | Сигнальная (сообщение другому человеку своего состояния, предупреждение от повторного совершения ошибок)
- | Дезорганизующая (отрицательно влияет на эффективность поведения)

Проявление эмоций:

- | Мимика
- | Поза (пантомима)
- | Двигательные реакции
- | Голос
- | Давление, дыхание, частота пульса

Упражнение «Мои ощущения в лучах солнца»

На отдельном листе дети рисуют солнце или приклеивают круг. В самом низу листа надпись: «Какое ощущение тебе хотелось бы испытать прямо сейчас?»

Инструкция: «В центре солнца напиши, какие чувства ты сейчас испытываешь (веселое, приятное, грустное и т.п.). Вдоль лучей напиши все, что необходимо сказать или сделать, чтобы у тебя появились такие чувства, ощущения. Скажи своему другу или соседу, что именно ты написал на лучах солнца. Спроси у него, какие чувства у него появились после твоих слов».

Ведущий предлагает обсудить, какие слова, сказанные друг другу, больше всего понравились и какие чувства они вызвали у детей.

Упражнение «Имена чувств»

Ведущий предлагает участникам группы записать столько «имен» чувств, сколько смогут. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а ведущий записывает его слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Ведушему: в упражнении актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния. Объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Занятие 3

«Виды чувств. Воля, чувства, осознанность»

Цель: формирование представления о видах чувств, о возможности произвольной регуляции степени осознанности своего чувственного состояния.

Теоретическая часть «Управление чувствами»

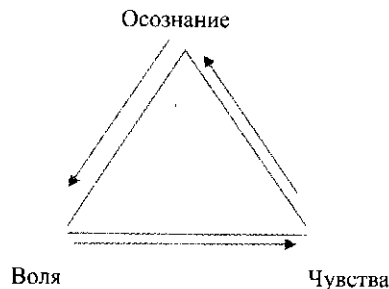
Естественные чувства отражают физиологические процессы (голод, сытость, половое влечение, горе, наслаждение и т.д.).

Нравственные или моральные – отражают различную степень привязанности к другим людям (товарищество, любовь, отношение к своим обязанностям и ответственности перед другими людьми, вина, стыд, жалость, зависть, ревность).

Эстетические чувства – отношение человека к прекрасному или уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического.

Проявляются чувства в основном через эмоции, от легкого волнения до глубокой взволнованности, от простого удовольствия до эстетического восторга. Кроме того, сюда также относят чувство юмора.

Духовные чувства – проявляются в отношениях человека с Богом (Творцом, Аллахом, Иисусом, Буддой и т.д.), либо с духовным наставником (раввин, священник, мула, буддистский монах и т.д.).



Воля направляется на чувства

Люди часто подавляют такие чувства, которые им неприятны, говоря себе: «Я не должен этого чувствовать (или так поступать), это плохо». Поскольку именно вырвавшиеся из-под контроля чувства часто являются причиной наших нежелательных поступков, воля вновь старательно подавляет чувства, ставя барьер на их пути, не давая свободно течь. Чувства копятяся.

Чувства направляются на осознание.

Настает момент, когда происходит что-то, что является последней каплей, переполняющей чашу. Поток чувств вырывается из-под контроля воли, рушит плотину, выстроенную волей на их пути. Интенсивность потока чувств такова, что они топят осознание. Про это состояние говорят: «Я не владел собой», «Я не ведал, что творил», «Я был сам не свой». На раздражитель небольшой интенсивности — неадекватно сильная реакция.

Осознание направляется на волю.

Едва поток чувств схлынет и затопленное чувством осознание начинает функционировать, мы обращаем внимание на то, что натворили, и приходим в ужас. Осознание комментирует произошедшее: «Ты что, с ума сошел/ла, — выпустил/а чувства! Посмотри, что произошло! Что теперь скажут (подумают) обо мне люди?» Осознание, создавая запрещающие законы, сковывает активную волю.

Воля вновь подавляет чувства, как источник всех бед.

В этот момент человек решает: «Я никогда больше не должен так поступать», и оказывается в плену конфликта между «хочу» — желанием, продиктованным чувством, и «не должен» — негативной оценкой сознания, озабоченного нашим социальным благополучием. И воля снова нацеливается на чувства, стремясь их подчинить. Круг замкнулся.



Воля сковывается оценкой Осознания. Человек теряет свободу проявлений. Так, не умея быть бережными со своими чувствами, мы превращаемся из существ бесконечно сильных и свободных в обесиленные и страдающие автоматы, лишённые своей воли, полностью зависимые от мнения других людей. Что же делать?

Выход прост — осознать свои чувства. То есть направить свою волю на осознание чувств, «развернуть векторы» в обратную сторону. Иными словами, в каждый момент времени — осознавайте, что вы чувствуете.

Тогда осознание направляется на чувство, освобождая его.

Осознавая, вы в каждый момент времени знаете, с каким своим чувством вы имеете дело, трезво оцениваете его интенсивность. Это дает ощущение безопасности и возможность позволить тоненькому ручейку чувства (каковым на самом деле оно и является) протекать живительной струей ощущений по телу, питая и наполняя вас энергией, позволять ему просто быть. Когда чувство беспрепятственно протекает, оно не накапливается и не становится огромной силой, которую нужно сдерживать.

Освобожденное чувство устремляется к воле и освобождает ее.

Человек, осознающий свои чувства, знает, что он хочет сделать, когда чувствует именно это. Трезвое осознание позволит ему найти наиболее приемлемый и эффективный способ добиться того, чего он хочет. Человек, действующий в гармонии со своими чувствами, честен, искренен и свободен в своих проявлениях.

Освобожденная воля направляется на осознание и поддерживает его.

Мы больше не тратим свои силы на борьбу с собственными чувствами. И высвобожденную силу воли мы направляем на осознание. Тогда воля из жесткого контролера превращается в реализуемое намерение. А осознание — из критика в стороннего наблюдателя-комментатора.

Упражнение «Наблюдение за дыханием»

Цель: обучение технике повышения степени осознания оттенков собственного чувственного состояния.

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: - «Как вы сейчас себя чувствуете?» Далее, в ответ на традиционные односложные варианты, переспрашивает: - «А еще как? А еще как?» и т.д. В результате, когда трудность описания оттенков собственного состояния оказывается очевидной, ведущий предлагает ответить на вопрос, - «А как вы думаете, насколько связана трудность описания оттенков своего состояния, с вашей способностью осознавать эти оттенки?». В группе всегда есть кто-то, кто отвечает, что связано напрямую, и ведущему необходимо попросить этого участника аргументировать свое мнение, после чего, согласиться с ним, и дополнить своими словами.

Далее ведущий объявляет, что сейчас участники научатся технике, позволяющей произвольно увеличивать степень осознания оттенков собственного состояния, которую в дальнейшем участники смогут использовать, когда пожелают. Если в группе возникают вопросы, типа «А зачем?» - возвращаемся к треугольнику произвольности.

Ведущий предлагает участникам сесть удобнее и закрыть глаза. Участникам необходимо выйти в позицию наблюдателя по отношению к собственному дыханию. Это можно сделать, если произвольно отказаться от попыток контролировать вдохи, оставляя возможность организму вдохнуть самостоятельно после каждого выдоха. Если есть возможность, можно включить спокойную музыку, чтобы участников не отвлекали посторонние звуки.

Упражнение достаточно выполнять в течение 5-10 минут, после чего нужно попросить участников описать свой опыт как можно детальнее, чтобы был наглядно виден эффект техники.

В завершение ведущий благодарит всех участников за проделанную работу и хвалит весь класс.

Занятие 4

«Способы произвольного регулирования эмоций и чувств»

Цель: выявление спонтанно сформировавшихся способов произвольного регулирования эмоций; ознакомление со способами произвольного регулирования эмоций.

Ведущий записывает на доске 10-20 вариантов ответа участников группы на вопрос: «Как я могу изменить негативное эмоциональное состояние?».

Далее, в формате группового обсуждения идет детальный разбор каждого ответа, конструктивного и деструктивного компонента каждого названного способа, его эффективности. В итоге, на доске остаются только те варианты, с которыми согласны все, включая ведущего.

Далее, ведущий предлагает задать ему вопросы по теме занятия, отвечает на них, хвалит всех участников за проделанную работу.

Упражнение «Воздушный шар»

Участникам предлагается сделать глубокий вдох, после чего отпустить воздух из легких так, чтобы он вылетел самостоятельно, без выдавливающих усилий грудной клеткой. Так предлагается сделать пять раз и постараться зафиксировать во внимании то, каким образом изменилось самочувствие и общее состояние.

Обсуждение: участникам предлагается ответить на вопрос: «Как вы могли бы использовать это упражнение в жизни, в каких конкретных ситуациях?» (перед экзаменом, при конфликте с родителями и т.п.)».

Занятие 5

«Саморегуляция как способ самозащиты и самосохранения»

Цель: повышение уровня самоконтроля, формирование навыка произвольной регуляции настроения, формирование представления об употреблении ПАВ как о неудаче и саморазрушении.

Ведущий предлагает группе обсудить вопросы:

1. Какова роль хорошего настроения в жизни человека?
2. Какова роль негативного настроения в жизни человека?
3. Какие существуют здоровые способы изменения настроения в лучшую сторону?
4. Какие из вышеназванных способов вы использовали в жизни и как?
5. Употребление табака, алкоголя и наркотиков - как деструктивный способ саморегуляции.

Возможна демонстрация видеоматериалов и презентаций по темс.

Упражнение «Путешествие в приятное воспоминание»

Ведущий предлагает участникам группы вспомнить свой летний отдых. Далее ведущий предлагает вспомнить самый яркий запомнившийся приятный момент из этого отдыха. Предлагает закрыть глаза и детально вспомнить этот момент, представить, как будто он снова происходит здесь и сейчас.

Через минуту ведущий предлагает группе открыть глаза и ответить на вопрос: «Как изменилось ваше состояние после выполнения упражнения?».

В случае, если кто-либо из участников говорит, что не последовало никакого эффекта, ведущий детально расспрашивает участника о летнем отдыхе, о его приятных моментах, либо о каком-то другом приятном отдыхе в жизни участника, далее, ведущий обращает внимание группы на то, как меняется состояние участника в процессе рассказа. Когда группа фиксирует позитивное изменение состояния участника, ведущий спрашивает участника, заметил ли он, как изменилось его состояние?

Обсуждение: ведущий предлагает группе ответить на вопрос: «Как вы могли бы использовать это упражнение в жизни, в каких конкретных ситуациях?».

В завершение ведущий поздравляет участников с обучением технике регуляции настроения, благодарит всех участников за работу и хвалит группу.

Занятие 6

«Произвольная регуляция и стабилизация эмоционального состояния»

Цель: формирование навыка произвольного расслабления и снятия тревоги.

Для формирования мотивации к работе ведущий предлагает участникам группы ответить на следующие вопросы: «Как вы думаете, что такое стресс?»; «Какие случаи стресса в своей жизни вы можете вспомнить?»; «Какие проявления стресса в этих случаях вы можете назвать?»; «Как эти проявления стресса помогли вам справиться с ситуацией?».

В ходе ответов участников ведущий направляет их в нужное русло дополнительными вопросами и подводит итог: «Итак, мы с вами выяснили, что стресс - это реакция организма, которая помогает нам приспособиться к новым условиям.

Основная задача проявлений стресса – это помочь нам пережить какую-то сложную ситуацию. Также мы выяснили, что проявления стресса бывают разными. Одни могут быть приятными, а другие неприятными. Какие-то проявления могут помочь нам пережить ситуацию, а какие-то – помешать.

Если группа вспоминает навыки регулирования настроения, полученные на предыдущих занятиях, ведущий хвалит группу, если нет, ведущий напоминает группе об этих навыках. Затем ведущий предлагает участникам научиться еще нескольким способам регулирования и стабилизации эмоционального состояния.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда была печаль, или замерло дыхание, или был какой-то конфликт с учителем или со сверстником и выполнить

Упражнение «Ручей воздуха»

Участников просят представить, что через макушку к ним в тело, на вдохе, проходит ручеек теплого воздуха, протекает вдоль позвоночника и в верхней части живота, на выдохе, вытекает из тела и растекается по сторонам. Вдохи и выдохи предлагается делать плавно, равномерно и не глубоко. Упражнение продолжается 2-3 минуты и заканчивается обсуждением полученного в результате его выполнения состоянием.

Обсуждение: участников просят ответить на вопрос «Как вы могли бы использовать это упражнение в жизни, в каких конкретных ситуациях?».

В завершение ведущий поздравляет участников с обучением новым техникам регуляции настроения, благодарит всех участников за работу и хвалит группу.

Занятие 7

«Способы разрешения социальных задач подросткового кризиса»

Цель: повышение уровня социальной адаптации подростка в период кризиса, формирование представления об эффективных поведенческих стратегиях, ориентированных на решение социальных задач подросткового кризиса.

Ведущий напоминает участникам об особенностях подросткового возраста, о социальных задачах, решаемых в этот период, а затем предлагает назвать как можно больше вариантов поведения, способствующего их решению.

Задачи озвучиваются по очереди, и очень важно, не делая предварительной оценки, записывать на доске все озвученные варианты. В случае длительных пауз или молчания, ведущий предлагает свои варианты, чтобы активировать групповой процесс. Далее, ведущий предлагает сформулировать более конкретно полученные варианты с его помощью, и распределить их в две колонки «Позитивный сценарий» и «Негативный сценарий». Распределение происходит в результате обсуждения и аргументированного изложения своего мнения участниками. В итоге получается примерно следующая таблица (таблица 1).

Позитивный и негативный сценарии Таблица 1

Задачи	Позитивный сценарий	Негативный сценарий
1	2	3
Социальный дебул самостоятельной личности	- ответственное распределение личного времени; - осознание последствий и ответственности за свои действия; - формирование собственных амбиций и целей социального успеха	- бессмысленное распределение личного времени; - игнорирование личной ответственности за последствия своих действий; - отсутствие планов и целей собственного социального развития

1	2	3
Получение базового образования	- успешное окончание среднего учебного заведения; - получение среднего технического образования; - получение высшего образования	- равнодушное отношение к оценкам и официальным документам; - незаконченное среднее образование; - покупка учебного статуса и профессиональных документов
Выбор области профессиональной деятельности	- учет индивидуальных особенностей в выборе профессии; - формирование собственной профориентационной мотивации; - предварительное знакомство на практике с выбранной областью трудовой деятельности	- равнодушное или негативное отношение к будущей профессии; - реализация профессиональной мотивации родителей; - нереалистичное понимание труда в выбранной профессии
Приобретение необходимых профессиональных знаний и навыков	- ответственный подход к учебе в профессиональном учебном заведении; - освоение практических профессиональных навыков; - исследование актуальных проблем профессии.	- безответственный подход к учебе; - формальное отношение к практической части обучения; - полное отсутствие понимания существующего положения дел в профессии.

Занятие 8

«Способы разрешения психологических задач подросткового кризиса»

Цель: повышение уровня социальной адаптации подростка в период кризиса, формирование представления об эффективных поведенческих стратегиях, ориентированных на решение психологических задач подросткового кризиса.

Ведущий предлагает группе назвать как можно больше вариантов поведения, способствующего решению психологических задач подросткового кризиса.

Задачи озвучиваются по очереди, и очень важно, не делая предварительной оценки, записывать на доске все названные варианты. В случае длительных пауз или молчания, ведущий предлагает свои варианты, чтобы активировать групповой процесс. Далее, ведущий предлагает полученные варианты распределить в две колонки «Позитивный сценарий» и «Негативный сценарий». Распределение происходит в результате обсуждения и аргументированного изложения своего мнения участниками.

В итоге получается примерно следующая по смыслу таблица (табл. 2).

Задачи	Позитивный сценарий	Негативный сценарий
1	2	3
Преодоление кризиса индивидуальности	- активная жизненная позиция; - стремление проявить себя, продемонстрировать свои лучшие качества; - принятие ответственности за свои эмоции, приобретение навыков самоконтроля и принятия ответственности за свои действия и поступки; - стремление к здоровому успешному окружению.	- пассивная жизненная позиция; - асоциальное поведение; - демонстративный негативизм, стремление продемонстрировать свои худшие качества; - агрессивность и инфантильная жестокость; - стремление к сообществам изгоев (маргиналов); - стремление к сообществам, пропагандирующим насилие над людьми или другими сообществами, либо саморазрушающий стиль жизни.
Развитие индивидуальных способностей и возможностей	- посещение спортивных секций; - стремление реализовать себя в искусстве; - общественная деятельность; - стремление к лидерству.	- переоценка своих способностей и возможностей; - слепое подражание звездам шоу бизнеса; - саморазрушающее поведение.
Становление сексуальной идентичности	- уход за своим внешним видом; - обсуждение актуальных проблем с близкими друзьями (подругами); - обсуждение актуальных проблем с близкими взрослыми.	- пренебрежение личной гигиеной; - отрицание эмоциональных проблем, связанных со своим внешним видом; - придание чрезмерной негативной значимости деталям внешнего вида; - замкнутость; - неспособность обсуждать интимные проблемы с близкими друзьями или взрослыми.
Развитие зрелых отношений с родителями	- формирование навыка выражать и обосновывать свое мнение без скандала; - стремление к урегулированию возникающих конфликтов; - уважение к мнению родителей, даже если оно неверно.	- хронический детско-родительский конфликт; - взаимно агрессивное поведение; - стремление сделать назло; - стремление причинить вред себе; - стремление причинить вред родителям.

1	2	3
Формирование навыков эмоционально близких отношений с противоположным полом	- совместное времяпрепровождение с разнополой группой сверстников; - формирование дружеских отношений с противоположным полом; - осуществление совместных трудовых или культурных проектов; - уважительное отношение к адекватным проявлениям симпатии; - уважительное отношение к объекту своей симпатии; - приобретение навыка говорить о своих эмоциях и чувствах объекту своей симпатии.	- постоянное времяпрепровождение в однополой среде; - демонстративное негативное отношение к представителям противоположного пола; - предпочтение виртуального общения живому; - пренебрежение чувствами других людей; - замкнутость, нелюдимость; - стремление эмоционально оттолкнуть от себя окружающих; - стремление вызвать у окружающих негативные чувства; - стремление подчинить своей воле окружающих, несмотря на их мнение.

Занятие 9
«Характер и судьба»

Цель: формирование у подростка представлений об основных типах характера; осознание причин собственного поведения и личностных особенностей других людей; выработка позитивной поведенческой стратегии и долгосрочных целей индивидуального развития.

Теоретическая часть «Психологические типы подростков»

Обсуждаются вопросы о формировании характера, его акцентуациях (по А.Е. Личко), как о варианте нормального проявления личностных особенностей; о конструктивных и деструктивных способах проявления личностных особенностей.

Далее ведущий рассказывает участникам, что у нашей психики есть способность формировать долгосрочные планы и жизненные приоритеты с помощью представлений и образов, в которых есть информация о желаемом результате нашей деятельности. К примеру, спортсмен перед соревнованием представляет, как он получает награду за победу, и это мотивирует его, делает его поведение более эффективным и т.д.

Упражнение «Формирование позитивного образа себя взрослого»

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, представить себя в волшебной комнате времени, где есть экран времени, на котором можно увидеть себя в будущем. И попросить экран показать себя в возрасте 25 лет.

На выполнение упражнения достаточно 5-10 минут, после этого, участники должны составить небольшой рассказ о себе в будущем.

Это могут быть ответы на следующие вопросы:

- 1) Во что я одет?
- 2) Какая прическа?

- 3) Где я нахожусь?
- 4) Кто рядом со мной?
- 5) Чем я занимаюсь?

Каждый участник зачитывает свой рассказ либо у доски, либо с места.

После каждого рассказа ведущий должен наводящими вопросами выяснить у участника, действительно ли он хочет стать этим человеком? Будет ли он стремиться к тому, чтобы этот образ стал реальностью, либо это просто фантазия? Во втором случае, участнику предлагается выполнить упражнение снова, пока остальные отвечают, и в конце его нужно снова переспросить.

В завершение ведущий благодарит участников за проделанную работу, хвалит класс.

Занятие 10

«Личные границы и умение говорить «Нет»

Цель: осознание своих психологических границ и границ других участников группы; формирование представления о защите своих психологических границ и о нарушении психологических границ другого человека; обучение навыку произвольного отказа.

Теоретическая часть «Личные границы»

Ведущий рассказывает группе о том, что для того, чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерного влияния. Лицо, которое не может отстаивать свои границы, создает трудности для себя самого и для окружающих. С другой стороны, когда мы устанавливаем границы на большом расстоянии от себя или делаем их непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно переступив их, мы оказываемся бестактными по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, воспринимается нами бесперомонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы вокруг своей личной территории и сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Упражнение «Границы»

Цель: развитие чувствительности к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Ведущий сообщает группе о том, что это упражнение поможет им стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность, и ведущий предлагает следующий алгоритм действий:

«Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе?»

Попробуйте, молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера так, чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируйте с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов зацепить. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница, и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас, и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

Теоретическая часть «Умение говорить «Нет»

Ведущий рассказывает группе, что для подростков овладение навыком произвольного отказа имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому лицу, особенно если этот человек настойчив. Подросткам часто бывает трудно определить, в каких случаях следует отказывать или соглашаться.

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыва отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека, и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Упражнение «Вынужденная покупка»

Группа разбивается на пары. Далее участники по очереди играют роли «продавец-покупатель». Задача продавца уговорить покупателя что-то купить, а задача покупателя, внимательно выслушав продавца, вежливо отказаться, аргументировав свой отказ. В ответ на продолжающиеся уговоры продавца, покупателю необходимо найти несколько разных способов отказа. После нахождения 4-5 разных способов отказа, пара меняется ролями.

Обсуждение: участники рассказывают ведущему о том, какие способы отказа удалось придумать. Ведущий помогает участникам, записывая разные способы отказа на доске. Далее ведущий предлагает группе придумать жизненную ситуацию, когда ни один из представленных способов не подходит. Если такой случай находится, ведущий предлагает группе найти вариант отказа для него либо сам помогает группе. Вывод: «Всегда можно найти способ отказаться».

В завершение ведущий благодарит участников за успешное прохождение занятия.

Занятие 11

«Целеполагание, проектирование будущего»

Цель: повышение уровня эффективности индивидуальной деятельности; развитие механизма целеполагания; получение опыта стратегического планирования собственной деятельности и формирования эффективной стратегии организации собственной деятельности.

Теоретическая часть «Целеполагание, как инструмент собственных достижений»

Обсуждаются вопросы эффективности деятельности с точки зрения удовлетворения потребностей; регуляции эмоционального состояния, как индикатора эффективности деятельности. Описываются процедуры целеполагания.

Упражнение «Формирование проекта собственных достижений на ближайшие полгода»

Ведущий раздает листы и предлагает составить в качестве самостоятельной работы план собственной деятельности на ближайшие полгода относительно какого-либо результата по предложенной на листе схеме:

Индивидуальный социальный проект ученика

Мотивация:
Цель:
Задачи:
Алгоритм действий:
Необходимый ресурс:
Ожидаемый результат:
Альтернативные действия:

Далее ведущий предоставляет время для выполнения работы, собирает материалы, и в случае явного несоответствия или отсутствия логической связи между этапами, проводит дополнительно индивидуальную работу по материалам проекта.

Полученный в результате работы план действий, после завершения всего процесса, выдается ученикам на руки.

В завершение:

Упражнение «Картинка на память»

Цель: отреагирование эмоций, формирование установки на партнерство.

Ведущий располагает на полу большой лист бумаги (ватман) и набор фломастеров (карандашей, мелков, красок) и предлагает детям всем вместе нарисовать картину, чтобы она осталась на память.

Ведущий предлагает рисовать все, что хочется. Если дети затрудняются, ведущий помогает выбрать им тему: «Наша группа» или «Наши игры».

Подведение итогов

Ведущему: это очень важная процедура, так как по этому итогу участники будут судить о тренинге.

Участники должны ответить на вопросы: «Чему вы научились?», «Что вам больше всего понравилось?», «Заметили ли вы, что все в группе стали более открытыми, стали ближе друг к другу?».

Важно дать слово тому, кто очень доволен тренингом, чтобы он задал положительный тон своим высказыванием. Объем усвоенных знаний можно проверить с помощью письменной работы.

Раздел 2. Особенности проведения профилактических занятий для учащихся колледжей

Обучающиеся в звене среднего профессионального образования, как и учащиеся старших классов общеобразовательных школ, переживают период самоопределения и осознания своей индивидуальности. Главная задача, решаемая в этом возрасте, - это формирование чувства личной идентичности и социально-сексуальной роли (по Э. Эриксону). Физиологические и психологические метаморфозы, происходящие в этот период жизни человека, обуславливают такие особенности подростков, как:

- ориентация на мнение референтной группы;
- колебания настроения;
- высокая поведенческая активность;
- неустойчивая самооценка;
- безапелляционность суждений, максимализм;
- нарочитая грубость и демонстративная развязность;
- озабоченность сексуальной сферой отношений;
- некритичное восприятие лидера (кумира).

При работе с обучающимися среднего профессионального образования следует учитывать следующие их особенности, повышающие риск формирования аддиктивного поведения.

Рост самостоятельности, независимости, демонстративности. Эскапизм и инфантильность. Ограниченность интересов при потребительском, эгоистическом отношении к действительности, ориентация на пассивное получение удовольствий. Выраженная реакция группирования с тенденцией к рискованному поведению и нарушению общепринятых норм и правил жизни.

Недостаточная дифференцированность эмоций и низкий уровень рефлексии, слабое развитие мотивационно-волевой сферы, неспособность к волевым усилиям. В ценностно-смысловой сфере преобладание материальных интересов. Презрительное (пренебрежительное) отношение к духовно-нравственным аспектам жизни. Нарушение восприятия причинно-следственных связей, неспособность предвидеть последствия своего поведения. Бедный словарный запас, преобладание слэнговых выражений,

ненормативной лексики. Формальная самокритичность. Мифологизированность сознания.

Данные особенности обусловлены нарушениями психофизиологического развития, педагогической запущенностью, неадекватными стилями воспитания в семье и негативным жизненным опытом.

Таким образом, при проведении профилактической работы с учащимися колледжей необходимо делать акцент на диалоговых (интерактивных) методах работы с опорой на наглядность и образность стимулов, с использованием психологических техник из арттерапии, сказкотерапии, игротерапии, телесно-ориентированной терапии.

В дополнение к программе тренингов для школьников рекомендуется при работе с учащимися колледжей включить в цикл занятия, направленные на развитие ценностных структур, волевых качеств личности и навыков целеполагания.

Упражнение «Правда или ложь»

Цель: углубление знакомства с членами группы, развитие навыков дискуссий и критического мышления

Ведущий: «Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет вам не только ближе узнать друг друга, но также позволит научиться лучше отличать правду от лжи. Напишите на бумаге по три предложения, относящиеся к вам лично. Пусть из них две фразы будут правдивыми, а одна – ложной. На это у вас есть 7 минут.

Прекрасно! Теперь по очереди зачитывайте фразы, а мы попытаемся отгадать, какие из них правдивы. После того как группа примет решение, объясните, насколько правильной была догадка».

Ведущему: постарайтесь сделать так, чтобы в обсуждении правдивости/лживости фраз участвовало как можно больше членов группы. Просите высказывающихся подростков обосновывать своё мнение.

Обсуждение: «Понравилось ли мне это упражнение? Легко ли мне было отличать ложные утверждения? Какие способы помогали мне понять, какие утверждения ложные? Это были особенности голоса, мимики читающего, или его реакции во время обсуждения, или я опирался на какие-то слова? Что ещё мне хотелось бы сказать?»

Просмотр видео «Поезд»

(http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=EvLQ6Jlb3Ds)

Ведущий предлагает посмотреть видеоролик, посвящённый проблеме выбора, выбора между своими интересами и интересами своих близких и других людей. *После просмотра дайте участникам несколько минут на то, чтобы поделиться впечатлениями.*

Ведущий: «Должен признаться, на меня это видео производит большое впечатление, вызывает во мне множество чувств. Сейчас каждый расскажет о том, что чувствовал. Если вы не хотите говорить об этом – ничего страшного. Пожалуйста, воздержитесь от высказывания оценки поступка главного героя; расскажите только о собственных чувствах».

Ведущий высказывается последним.

Обсуждение: участники делятся своими мыслями или чувствами по поводу прошедшего занятия.

Ведущему: предпочтением отдаётся темам, которые участники поднимают сами, но стоит осветить следующие вопросы: «Понравилось ли мне занятие?», «Что нового я узнал,

почувствовал?», «С кем из членов группы мне хотелось бы пообщаться после окончания занятия?» (примечание – на этот вопрос лучше всего ответить в форме указания пальцем на заинтересовавшего человека, причём, все указывают одновременно; ведущему имеет смысл указать на наименее активного члена группы для укрепления его мотивации к участию в групповой деятельности).

Упражнение «Голосование»

Цель: расширение представления о ценностях, осознание собственной позиции; формирование и развитие независимого мнения и умения отстаивать его.

Ведущий предлагает подумать над важными жизненными вопросами: «При этом вы сможете обозначить свою собственную позицию и одновременно увидеть, что думают по этому поводу другие. Я задам вам ряд вопросов. Если ваш ответ на этот вопрос «да», поднимите руку. Если «нет» - вытяните сжатую в кулак руку в сторону и укажите большим пальцем вниз. Если вы не уверены и ваш ответ нейтрален – скрестите руки на груди. Если вы не хотите высказываться, ничего не предпринимайте. После того как я задам десять вопросов, вы можете всё обсудить. После каждого вопроса посмотрите вокруг, чтобы увидеть, как ответили другие.

Вы поняли, как всё будет происходить? Тогда начнём.

- Хотите ли вы воспитывать своих детей строже, чем воспитывают вас?

- Лжёт ли вы время от времени?

- Ходите ли вы на дни рождения людей, которые вам не нравятся?

- Совершали ли вы на прошлой неделе какое-нибудь доброе дело?

- Можно ли говорить своим родителям, что злишься на них?

- Алкоголь разрушает человека?

- Хочешь ли ты стать более успешным, чем твои родители?

- Наркотики употребляют неудачники?

- ...?

Давайте подведём итог упражнению и повторим ещё раз все отдельные вопросы. По первому вопросу – можете ли вы обосновать свою позицию? Что вы заметили? И т.д.».

Ведущему: имеет смысл дать подросткам самим написать вопросы, которые их интересуют, тогда каждый участник может по очереди задать группе свой вопрос. Хорошо, если ведущий также примет участие в голосовании, но лишь после того, как все остальные уже высказали свою позицию.

Свободная дискуссия на тему «Цели и амбиции»

Цель: формирование положительного отношения к целенаправленному поведению, активной и осознанной жизненной позиции; углубление понимания собственных ценностных установок.

«В жизни каждого из нас есть место целям, которые мы ставим. Есть место амбициям – тому, чего мы хотим достичь. В наши дни амбиции нередко осуждаются, но что может заставлять нас двигаться вперёд, если не они? Давайте сейчас обсудим, какое место они играют в нашей жизни, и постараемся решить, какое место они могут играть в нашей жизни. Чего мы хотим добиться? Давайте расскажем о том, какой мы хотели бы видеть нашу жизнь через несколько лет. Попробуем понять, что может придать нам и другим людям сил в достижении наших целей, в осуществлении мечты, а что – помешать. Кто из вас хочет высказаться?»

Упражнение «Я горд»

Цель: формирование положительного отношения к себе, своим способностям и достижениям, развитие уверенности в себе и своих силах; осознание собственных ценностных установок и расширение понимания ценностей; навыков сопротивления давлению со стороны.

Материалы: теннисный мяч или подобный предмет.

«Я хочу пригласить вас поучаствовать в упражнении, которое называется «Я горд». Вероятно, не все из вас считают, что гордиться собой – естественно и приятно, что можно без стеснения говорить, например, «Я сделал это хорошо», «Я горжусь собой». Возможно, дома вам говорили, что так не принято. Наверное, вы не раз слышали поговорку: «Чем выше заберёшься, тем больше падать». Причина умаления чувства гордости за себя заключается, вероятно, в том, что люди, которые гордятся собой, относительно независимы и делают, прежде всего, то, что считают нужным для себя, а не то, что требуют от них другие. Гордые дети – не всегда удобные дети, так же как гордые взрослые – не всегда удобные взрослые. А в нашей культуре есть тенденция воспитывать людей с предсказуемым поведением, приспособливать их к различным системам.

Именно поэтому я считаю важным сегодня попробовать испытать чувство гордости собой, или тем, что мы делаем и умеем делать. В этом упражнении есть одна ловушка: важно, чтобы мы не сравнивали себя с другими. Если, например, я скажу: «Я горжусь собой, потому что бегаю быстрее, чем Серёжа», то я делаю нечто опасное. Я не только поступаю нехорошо по отношению к Сереже, но и по отношению к себе. Моя гордость опирается не на внутренний критерий, а на внешний. Если же я прислушаюсь к внутреннему голосу, то скорее скажу: «Я пробежал так быстро, как мог. Это очень приятное ощущение. Теперь я чувствую своё тело, своё сердце, свои лёгкие, и радуюсь, что моё тело так подвижно. Я горд за себя».

Если же я буду сравнивать себя с Серёжей, то мне придёт в голову только один вопрос: «Кто выиграл?». И если Серёжа однажды обгонит меня, я не смогу больше гордиться собой, или же мне придётся тренироваться и надеяться, что в следующий раз я буду его быстрее. В последнем случае я надёжно ввязываюсь в конкурентную борьбу.

Вы понимаете, что я имею в виду? Когда я хочу быть лучше других, в основе деятельности оказывается оценка результата, а не удовольствие от процесса. И, в конце концов, это приводит меня к неуверенности в своих силах и страху перед деятельностью.

Я объясню вам правила игры подробнее. Чтобы вы смогли сделать первый шаг к тому, чтобы научиться испытывать чувство гордости собой, попробуйте рассказать сейчас о том, чем вы гордитесь. Это может быть действие или поступок, который вы совершили в последнее время («Я горжусь, что помог своему другу»), или определённое умение («Я горжусь, что смогу с разбегу перепрыгнуть перекладину»), или способность («Я горжусь, что умею играть в шахматы»). Я начну сам и назову что-нибудь, чем горжусь. Затем я брошу мячик кому-нибудь из вас и спрошу, например: «Маша, что вызывает в тебе гордость за себя?». Маша скажет нам, чем она гордится, а потом бросит мячик ещё кому-нибудь из группы. Тот, кому ничего сразу не придёт в голову, просто говорит: «Пропускаю» и бросает мячик дальше.

Ведущему: игра может длиться от 5 до 10 минут, затем остановите её. Спросите, хочет ли кто-нибудь рассказать о том, чем он гордится, без мячика. Когда основная идея упражнения станет понятна группе, можно поговорить о гордости по конкретным поводам, например: «Гордишься ли ты чем-нибудь, связанным со школой? С твоей

семьёй? Подарками, которые дарил другим? Тем, что сумел отказаться от какой-нибудь привычки? Смог сказать «Нет» в определённой ситуации?» и т.д.

Упражнение «Подняться вместе»

Цель: развитие у подростков умения сотрудничать, улучшение внутригрупповой динамики.

«Упражнение, которое я хочу предложить вам, учит подстраиваться друг под друга. Если вы хотите работать друг с другом, важно уметь согласовывать свои действия с действиями другого человека. Когда один человек в группе находит решение проблемы быстрее других, возникает напряжение. Чтобы этого не произошло, самому быстрому в этом случае необходимо иметь достаточно терпения и подождать, пока остальные также найдут решение. Имеет смысл немного притормозить и дать время другим достичь цели в своём темпе.

Очевидно, что скорости работы в группе следует уделять особое внимание. Сегодня вы сможете потренироваться подстраиваться под скорость работы других участников.

Для начала выберите себе партнёра. Сядьте на пол спиной друг к другу. Зацепитесь руками друг за друга и попытайтесь действовать вместе. Без помощи ладоней оттолкнитесь от пола и встаньте. Прodelайте это несколько раз.

Обсудите друг с другом, как вы вместе справились с делом. Трудно ли вам было? Ждали ли вы успеха? Что вам помогло?

Найдите себе нового партнёра. Повторите упражнение.

Обсудите, как вам удалось справиться с заданием. Было ли что-то по-другому, иначе, чем с первым партнёром?

Теперь соберитесь втроём. Сядьте на пол, спиной к спине, сцепитесь руками и попытайтесь вместе подняться, не опираясь ладонями о пол. Повторите это несколько раз.

Обсудите, что у вас получилось втроём. Трудно ли вам было? Что вам помогало?

Далее следует последовательное увеличение числа участников группы до четырёх, пяти, семи, девяти и двенадцати».

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить это упражнение.

Обсуждение: «При каком количестве участников выполнить задание было труднее всего? Какой тип поведения участника помог нам всем вместе подняться? Какое поведение усложняло ситуацию? Смогла ли группа из двенадцати человек одновременно подняться? Насколько хорошо я могу подстраиваться под остальных? Как нам удавалось одновременно вставать? Подавал ли кто-нибудь сигнал? Насколько удалось согласовать темп? По моему собственному ощущению, работа в группе была для меня слишком быстрой или слишком медленной? Чей темп работы похож на мой? Что ещё я хочу сказать?»

Упражнение «Развязать узел»

Цель: развитие умения поддерживать контакт друг с другом, наблюдать за собой и другими и согласовывать свои действия с действиями других.

«Я хочу предложить вам выполнить упражнение, в котором вы должны будете решать проблемы сообща. Вы справитесь с этим, если можете подстроиться под другого человека, если вы достаточно наблюдательны, спокойны и сосредоточены.

Соберитесь в группы по восемь-десять человек. Встаньте в круг плечом к плечу и протяните руки в центр круга. Возьмитесь за две руки, принадлежащие разным людям, но

не вашим соседям слева и справа. Таким образом, вы свяжете крепкий узел. Делайте это тщательно, так как от этого зависит последующий процесс развязывания.

Теперь развяжите узел, не разнимая рук. Возможны два решения. Первое – любой может попытаться разрубить узел собственным кулаком. Другой вариант – вы терпеливо, не расцепляя рук, шаг за шагом распутываете узел. Как вы будете действовать? У вас есть 5 минут.

Теперь остановитесь и соберитесь вместе. Обсудите ваши действия. Что вы делали? Кто руководил действиями группы? Пытался ли кто-нибудь решить проблему с помощью кулака? Что вы чувствовали в совместной работе с группой?

Теперь возвращайтесь в круг, чтобы мы вместе смогли обсудить увиденное.

Обсуждение: «Доволен ли я своим поведением? Был ли у меня собственный план? Делал ли я то, что говорили мне другие? Взял ли я на себя управление группой? Сердился ли я на других участников группы? Встречались ли мне ситуации, похожие на ту, в которой оказалась группа? Что могло бы произойти, если бы совместная работа в группе была более эффективной? Как я мог бы этому поспособствовать? Что ещё я хочу сказать?»

Упражнение «Шестьдесят секунд»

Цель: помощь участникам в осознании наиболее важных ценностей и целей, которым они следуют в своей жизни и которые хотели бы укрепить в обществе.

Материалы: каждой рабочей подгруппе полагается фломастер и несколько больших листов бумаги (если есть возможность, рекомендуется использование видеокамер для изготовления клипа).

«Я хотел бы предложить вам упражнение, в ходе выполнения которого вы сможете вместе с тремя другими членами группы сосредоточиться на том, что для вас очень важно в жизни. Настолько важно, что вы хотели бы обрести единомышленников по этому вопросу. Сначала подумайте, с кем вы хотели бы поработать. Теперь разойдитесь по группам из четырёх человек.

Представьте себе, что ваша группа получила одну минуту эфира на телевидении. Вы можете использовать эту минуту, чтобы донести до телезрителей некое послание. Финансирование ролика взял на себя кто-то другой. Ваша задача заключается в том, чтобы создать сценарий клипа, в котором как можно более точно будет указано то, что вы хотели бы сказать телезрителям и что вы хотели бы до них донести. Может быть, вы хотели бы убедить их в необходимости увеличения финансирования науки и образования. Может быть, вы посоветуете им посмотреть какой-то фильм, который считаете очень важным. В любом случае ваше послание должно выражать ваши индивидуальные ценностные представления. У вас есть сорок минут на то, чтобы придумать сценарий ролика.

Теперь вернитесь в общий круг и расскажите, что вы хотите запустить в эфир».

Упражнение «Волшебники XXI века»

Цель: осознание подростками того, с какими областями жизни связаны важные для них ценности.

Материалы: рабочий листок «Волшебники 21 века».

«Мне хотелось бы предложить вам выполнить упражнение, в ходе которого станет ясно, что в жизни имеет для вас наибольшее значение.

Я подготовил «Рабочий листок», который вам нужно заполнить. На это даётся 20 минут.

Теперь соберитесь в группы по три человека. Обсудите друг с другом ваш выбор и попытайтесь ответить на следующие вопросы: что объединяет пятерых выбранных вами волшебников? Какие жизненные цели и ценности лежат в основе вашего выбора? Есть ли в вашей группе такие жизненные ценности, которые выпадают из принятых категорий? У вас есть 20 минут на обсуждение.

А сейчас сконцентрируйтесь на том волшебнике, который кажется вам самым важным, и постарайтесь ответить на вопрос: что вы можете сделать самостоятельно из того, что мог бы сделать для вас этот волшебник? На это у вас есть ещё 15 минут.

Возвращайтесь в круг, чтобы мы смогли вместе обсудить это упражнение».

Обсуждение: «Понравилось ли мне это упражнение? Когда мне было интереснее всего? О чём я думаю сейчас?».

Рабочий листок «Волшебники 21 века»

Группа из пятнадцати человек, известных своими выдающимися талантами, готова помочь участникам вашей группы. Сверхъестественные способности, которые вы получите от них, смогут помочь вам в решении различных сложных жизненных ситуаций.

Для начала выберите пять волшебников, чья помощь важна для вас лично, отметьте их крестиком. Когда вы это сделаете, выберите пять волшебников, чья помощь кажется вам наименее полезной, отметьте их галочкой.

Волшебники:

1) Профессор Ян Красавчик – знаменитый пластический хирург. Он может создать вам любой образ, используя при этом новейшую обезболивающую технику. При помощи особых препаратов он сможет надолго изменить вес и строение тела. Он поможет вам реализовать ваши идеалы красоты.

2) Почётный доктор У. Крышняков – эксперт по части профессионального образования и карьеры. Он поможет вам поступить в учебное заведение или получить место работы. Кроме того, он может освободить вас от военной или гражданской службы, если вы того желаете.

3) Шейх Мету Салем – восточный специалист по продлению жизни до ста пятидесяти лет. Он может замедлить процесс старения так, что в шестьдесят лет вы будете выглядеть и чувствовать себя как в двадцать.

4) Профессор, доктор Ай Кью – эксперт в области незаурядного интеллекта. Путём тренировок разума он поднимет ваш коэффициент интеллектуального развития на 250 пунктов. И этот уровень останется с вами на протяжении всей вашей жизни.

5) Друзе Любовь – эксперт в области дружбы. Он поможет вам стать уверенным в том, что у вас всегда будут друзья, которые вам подходят. Вам станет легче сближаться с другими людьми, и они ответят вам тем же.

6) Милли О'Нер – специалистка по доходам. Она гарантированно поможет вам приобрести высокие доходы, недвижимость и акции. Никогда в своей жизни вы не будете беспокоиться о деньгах.

7) Свободная дама Венера и дон Жуан – эксперты по части сексуальных связей и чувственных наслаждений. Они гарантируют вам, что вы станете идеальным любовником (или идеальной любовницей), так как вы будете получать удовольствие от секса и доставлять другим такую же радость.

8) Дипломированный психолог У. Мамапов – специалист по отношениям между родителями и детьми. Он гарантирует вам, что у вас больше никогда не будет проблем с родителями. Они будут спокойно воспринимать ваши оценки и образ жизни. Они не будут вас контролировать и критиковать.

9) Доктор Тай Джин Сэнь – дальневосточный эксперт в области здоровья и силы. Он даст вам крепкое здоровье и защиту от покушений и несчастных случаев на протяжении всей вашей жизни.

10) Дипломированный педагог Сам Посебеев – специалистка по вопросам авторитета. Она может вам гарантировать, что действующая власть никогда больше вас не побеспокоит. Она избавит вас от любых видов контроля – со стороны учителей, полиции, правительства и т.д.

11) Генерал Владимир Гора – эксперт в области власти и влияния. Он продемонстрирует вам искусство вести за собой людей и подниматься на вершину. Люди вокруг вас будут смотреть на вас снизу вверх и любоваться вами.

12) Лю Ба – специалистка в любовных отношениях. Она поможет вам добиться любви любого человека, который вам нужен, и вы никогда не останетесь в одиночестве. Ваша жизнь будет наполнена любовью.

13) Профессор О. Футуров – эксперт по вопросам будущего и прогнозам. Он ответит на все ваши вопросы и обучит вас искусству предсказания.

14) Доктор Анна Литика – специалистка по душевным состояниям человека. Она поможет вам в самопознании, самоуважении и приобретении уверенности в себе. Вы будете знать, кто вы и что вы можете.

15) Мо Раль и Со Знание – команда специалистов по ответственному образу жизни. С их помощью вы узнаете, что хотите сделать для себя и для других. Они покажут вам, как вы можете позаботиться о себе, не впадая в одержимость собственной персоной.

Укажите имена самых важных для вас волшебников:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Укажите имена наименее важных для вас волшебников:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Обсудите в нескольких предложениях ваш выбор:

Упражнение «До черты»

Цель: обучение регуляции поведения и принятия решений в условиях риска.

Ведущему: упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетаются стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает, – к достижению успехов.

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от старта, и остановиться тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно, если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился ближе всех от черты, но не заступил за нее.

Если позволяет время, желательно дать участникам по две попытки.

Обсуждение: «Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных обстоятельствах важно умение дойти до черты, т.е. приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?»

Свободная дискуссия на тему «Смысл жизни»

Цель: осознание участниками целей, стоящих перед ними в их жизни.

«Наши занятия постепенно подходят к концу. Мы с вами обсудили уже многие вопросы, и, я полагаю, уже вполне готовы попытаться ответить для себя на вопрос, над которым лучшие умы человечества бьются уже не одно тысячелетие: в чём смысл жизни? Наверное, многие из вас уже задумывались об этом, и пришли к интересным и глубоким выводам. Конечно, мы не сможем сегодня найти однозначного ответа на этот вопрос; может быть, единого, верного для всех ответа и вовсе не существует. Но понять смысл своей жизни, понять, ради чего живём именно мы, это мы с вами можем постараться сегодня сделать. Пожалуйста, не стесняйтесь, делитесь своими мыслями и начинайте дискуссию».

Тест «Самооценка силы воли» (Обозов Н.Н.)

Инструкция:

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» — 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл, «нет» — 0 баллов.

Вопросы теста

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного времени, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относите ли неодобрительно к библиотечным должникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Интерпретация:

- 13–21 — сила воли средняя.
22–30 — сила воли большая.

Тест «Двадцати высказываний «Кто Я» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В. Румянцевой)

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или «Я-концепцией».

Шкалы: самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я.

Инструкция к тесту

В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос.

Когда испытуемый заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный: «Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» - знак «плюс» ставится в том случае, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-» - знак «минус» - если, в целом, вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» - знак «плюс-минус» - если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» - знак «вопроса» - если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки, как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех. После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака.

Обработка и интерпретация результатов теста

Анализ самооценки идентичности

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20% соответственно.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной

самореализации. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нерасистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом, часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гиперпрофирированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Человек с завышенной самооценкой характеризуется неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о перешиттельности (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам. Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых. Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом, использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса. Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Особенности половой идентичности

Половая (или гендерная) идентичность - это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

- во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;
- во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано: напрямую, косвенно либо отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола - человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное
- отчужденное
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рфлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности, в целом, и сравнение себя с представителями своего пола, в частности, являются важной и внутренне принимаемой темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола - человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Мужской	Женский
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек, который...». Причины этого могут быть следующими:

- отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
- избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);
- несформированность половой идентичности, наличие кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом: в самом начале списка, в середине либо в конце списка. Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу списка, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»). Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста. Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей. Человек, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Анализ временного аспекта идентичности

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из послышки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности. Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

Анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики.

Анализ физической идентичности

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Анализ деятельной идентичности

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Анализ психолингвистического аспекта идентичности

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве. Недостаток или отсутствие существительных — о недостаточной ответственности человека. Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека. Недостаток или отсутствие прилагательных — о слабой дифференцированности идентичности человека. Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов — о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Оценка уровня дифференцированности идентичности

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетентности и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. Прямое обозначение пола (юноша, девушка, женщина).
2. Сексуальная роль (любownik, любовница; Дон Жуан, Амазонка).
3. Учебно-профессиональная ролевая позиция (ученик, студент, учусь в колледже, педагог, врач, специалист).
4. Семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных).
5. Этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Москвы, Костромы, сибирячка и т. д.).
6. Мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий).
7. Групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. Дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей).
2. Общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми, умею выслушать людей).

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

1. Описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед).
2. Оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги).
3. Отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

1. Субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
2. Фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общепитии).
3. Пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. Занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
 2. Самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).
- ##### **VI. «Перспективное Я»** включает в себя 9 показателей:
1. Профессиональная перспектива: пожелания, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем).
 2. Семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.).
 3. Групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом).
 4. Коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
 5. Материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру).
 6. Физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным).
 7. Деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижениями определенных результатов (в совершенстве выучу язык).
 8. Персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным).
 9. Оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. Персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительный, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я «супер», «клевый»).
2. Глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. Проблемная идентичность (я ничто, не знаю - кто я, не могу ответить на этот вопрос).
2. Ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).