

Борискина Н.А., Воробьева Л.А.,
Гребенникова Н.Б., Кислова О.В.,
Мельникова М.М., Неупокоев А.А.,
Овсянникова А.Е.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ

Инновационная технология психосоциальной
работы с подростковой аудиторией



**КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»:
ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ПОДРОСТКОВОЙ АУДИТОРИЕЙ**

Методическое пособие для специалистов

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»:
ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ПОДРОСТКОВОЙ АУДИТОРИЕЙ
Методическое пособие для специалистов

Данное методическое пособие адресовано педагогам-психологам и социальным педагогам, работающим с подростковой аудиторией в образовательных учреждениях, принимающих участие в региональном культурно-образовательном проекте «Своя территория». Пособие включает в себя теоретическое обоснование технологии психосоциальной работы «Социальный театр», описание и обобщение опыта реализации данной технологии в образовательных организациях Омской области, методический, диагностический материал и инструментарий для специалистов.

Разработчики:

Борискина Н.А., заместитель директора по учебно-воспитательной работе, БСУСО «Кировский детский дом-интернат для умственно отсталых детей»;

Гребенникова Н.Б., к. п. н., доцент, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, кафедра социальной работы, педагогики и психологии;

Воробьева Л.А., педагог-психолог, КОУ «Адаптивная школа-интернат № 19», БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

Кислова О.В., директор БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

Мельникова М.М., социальный педагог БУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;

Неупокоев А.А., директор, БУК «Омский государственный Северный драматический театр им. М.А. Ульянова»;

Овсянникова А.Е., педагог-психолог, КОУ «Адаптивная школа-интернат № 19».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Проблемы социальной адаптации современных подростков	10
1.1. Специфика проблем социальной адаптации подростков с ОВЗ....	14
1.2. Охранно-защитная концепция социальной профилактики негативных явлений в подростковой среде.....	17
ГЛАВА 2. Социальный театр.....	21
2.1. Сущностные характеристики и функции социального театра.....	21
2.2. Социальный театр как психолого-педагогический феномен. Виды социальных театров. Интерактивный социальный театр.....	24
2.3. Социальный театр в социально-психологической работе.....	31
2.4. Социальный театр как вид коррекционной работы.....	32
ГЛАВА 3. Основные положения регионального проекта «Своя территория».....	34
3.1. Направления и содержание деятельности проекта.....	35
3.2. Опыт социально-психологического сопровождения подростков в рамках проекта «Своя территория».....	37
3.3. Технология организации и проведения диалоговой площадки.....	41
3.4. Обсуждение спектакля и дальнейшие методы работы с подростками, имеющими умственную отсталость.....	49
3.5. Социальный театр как вид коррекционной работы. Из опыта работы БСУСО «Кировский детский дом – интернат для умственно отсталых детей», «Театр и дети».....	51
3.6. Условия реализации и оценка эффективности проекта в образовательных организациях.....	55
3.7. Компетентность специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов).....	55
3.8. Рабочая программа внеурочной деятельности.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	148

ВВЕДЕНИЕ

Данное методическое пособие к культурно-образовательному проекту «Своя территория» (далее - Проект) разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями), с Распоряжением Президента Российской Федерации № 116-рп от 30 апреля 2020 г. «О присуждении грантов Президента Российской Федерации для поддержки творческих проектов общенационального значения в области культуры и искусства» для педагогов-психологов, социальных педагогов и других участников проекта по проведению мероприятий социальной профилактики и социализации несовершеннолетних в образовательных организациях. Методические рекомендации могут быть использованы как в общеобразовательных учреждениях и адаптивных школах для учащихся 14-19 лет, так и для слушателей средних профессиональных учебных заведений и студентов высшей школы возрастом от 16 до 19 лет с целью дополнительного развития и личностного роста.

Актуальность методических рекомендаций состоит в межведомственном использовании идей охранно-защитной концепции, повышении профессиональных компетенций специалистов психолого-педагогического сопровождения подростковой аудитории и в том, что подростковый возраст – это самый важный период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием разнообразных психологических проблем и трудностей, которые чаще всего вытесняются в связи со страхом осознания.

Необходимым условием личностного становления подростков является культурно-образовательная среда, которая транслирует ценностные позиции и образцы конструктивного поведения. Именно поэтому необходимо сформировать культурно – образовательную среду, предоставляющую возможность подросткам и молодежи приобщаться к культурным ценностям, правильно оценивать асоциальные явления и формировать собственные положительные модели поведения.

Подростковый период – это возраст, когда происходит переоценка

ценностей, когда возникает противоречие между стремлением принимать самостоятельные решения и отсутствием необходимого опыта, чтобы это делать. Подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Стремление обрести себя как личность порождает отчуждение от семьи и от всех тех, кто из года в год оказывал влияние на подростка. Однако полной свободы подростки в действительности не хотят, поскольку еще не готовы к ней, они хотят всего лишь иметь право на собственный выбор, на ответственность за свои слова и поступки (Приложение № 1).

Современная социальная ситуация характеризуется распространением негативных явлений в подростковой и юношеской среде. Согласно данным МВД РФ в период с января по июль 2018 года каждое двадцать седьмое преступление (3,7%) совершается несовершеннолетними или при их соучастии. Всего выявлено 22787 несовершеннолетних лиц, совершивших преступления. При этом удельный вес в общем числе выявленных лиц составил 4,1 % [2]. Участились случаи агрессивного поведения подростков, юношей и девушек в образовательных учреждениях различного типа, а также преступлений, совершенных с особой жестокостью.

К негативным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в виды преступной деятельности, ранее для них не характерные. К ним относят преступления экстремистского характера, в том числе совершенные посредством сети Интернет. Не снижаются тревожные показатели и по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии у подростков, юношей и девушек опыта проживания негативных эмоций и невозможности выхода из трудных жизненных ситуаций (Приложения № 2, 3). Все эти факты по отдельности могут быть вызваны к жизни различными причинами, но, в целом неблагоприятная статистика свидетельствует о том, что система профилактики негативных явлений в образовательных организациях на сегодняшний день малоэффективна.

Среди причин, снижающих эффективность профилактической работы, можно выделить основные:

– реализацию репрессивной концепции социальной профилактики, что противоречит современным требованиям и реалиям общества;

– множество негативных вызовов современного социума при неопределённости ценностных позиций.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения, в том числе с помощью социального театра.

В то же время анализ психолого-педагогической литературы и современных диссертационных работ говорит о необходимости:

– применения в комплексе научных подходов, с позиций которых изучались данные явления;

– определения сущности социально-профессиональной подготовки психологов в сопоставлении с содержанием видов деятельности учителя массовой или адаптивной школы;

– разработки стратегии и концепции социально-профессиональной подготовки психолога к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с точки зрения требований модернизации образования в условиях многообразия систем отношений и образования;

– решения проблемы содержания комплексной помощи детям с ОВЗ через взаимодействие органов различных сфер жизнедеятельности (стратегический уровень профессиональной подготовки психологов);

– объединение усилий служб, специалистов разного направления (тактический уровень профессиональной подготовки будущих психологов).

Основное – реализация комплексного научно обоснованного подхода к содержательному и организационно-методическому обеспечению оптимальных условий жизнедеятельности детей с ОВЗ с учётом особенностей и уровня их развития;

– определения перечня профессиональных компетенций психолога для работы с детьми с ОВЗ.

Комплексный анализ состояния организации подготовки педагогов-психологов к сопровождению детей с ОВЗ в системе образования позволил выделить ряд противоречий между:

– глобальными и стремительными изменениями во всех сферах че-

ловеческого сообщества и недостаточной разработанностью стратегии развития социального аспекта педагогического профессионального образования;

– новыми функциями образования, построенными на реализации заказа семьи, общества и личности в целом, и частичным их отражением в целях, средствах, условиях, возможностях профессиональной подготовки будущих психологов;

– между новыми профессиональными требованиями к педагогам - психологам и возможностями системы повышения квалификации;

– увеличивающимся объемом содержания обучения, не обеспечивающим качество профессиональной подготовки психологов, и потребностью в создании и концептуальном обосновании компетентностной, полифункциональной, интегрированной модели организации образовательной деятельности в исследуемом процессе;

– осознанием необходимости модернизации вузовской и послевузовской подготовки психологов с учетом реальной социокультурной ситуации, социальным заказом общества и отсутствием теоретического, концептуального, системного, целостного обоснования рассматриваемой проблемы;

– потребностью детей с ОВЗ в квалифицированной помощи со стороны специалистов и неготовностью психологов обеспечивать успешность их обучения и социальной адаптации.

Эти противоречия стали основанием для рассмотрения в ходе нашего исследования проблемы внедрения социального театра как современной технологии психосоциальной работы с подростковой аудиторией, разработки методических рекомендаций, определяющих сущность целостной подготовки психологов к специальным видам межведомственной деятельности, учитывающих разнообразие позиций ее реализации в системе и обеспечивающих готовность психолога к этой деятельности в постоянно меняющихся условиях социально-экономической и духовной жизни российского общества. Изучение диссертационных исследований последних лет подтверждает, что данная социально значимая и важная проблема в теории и практике профессионального образования до сих пор не решена, и отсутствие подобного решения придает еще большую актуальность данной теме.

Таким образом, предлагаемая нами современная охранно-защитная концепция в реализации направлена в большей степени на поиск и вы-

явление причин социальных и психологических травм, которые вызвали (или могут вызвать) негативные последствия развития, в отличие от репрессивной концепции социальной профилактики, применяющей в основном контролирующую и административно-карательные меры профилактического воздействия. Таким образом, в фокусе охранно-защитной концепции – личность человека и ее внутренние ресурсы, позволяющие преодолевать трудности.

В условиях неопределённости ценностных ориентиров в современном обществе важным является совершенствование подростковых личностных характеристик, например, жизнестойкости, которые будут направлены на развитие способности преодоления трудных жизненных ситуаций.

В рамках аксиологического подхода основным направлением работы является развитие жизнестойкости подростков и юношества как средство профилактики девиаций.

Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации. Понятие жизнестойкости, по мнению С. Мадди и Д. Кошаба, характеризует психологическую живучесть и самоэффективность человека, а также является показателем его психического здоровья. Понятие жизнестойкости применяется в рамках изучения вопросов о решении сложных жизненных ситуациями. Отношение человека к переменам, к возможности применения собственных внутренних ресурсов определяет, насколько он способен совладать с повседневными трудностями, с экстремальными жизненными обстоятельствами и насколько человек может их трансформировать в ситуации развития.

В контексте гуманистического подхода в структуре жизнестойкости выделяется три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Подросток или юноша с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя вне жизни. Молодой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Принятие риска означает, что человек готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, трансформируя негативные события в собственный опыт [9].

Очевидно, что важным компонентом профилактической работы должны стать диагностика и реализация программы развития жизнестойкости.

Идея развития жизнестойкости и умений справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, стала ключевой и в проекте «Своя территория».

Данный проект объединяет подростков и специалистов различных сфер жизнедеятельности, которые сконцентрировали свои усилия на реализации проекта.

Уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения – всё это лежит в основе проекта для подростков и молодежи «Своя территория». Данная деятельность будет постоянно расширяться, охватывая все большее количество подростков, психологов, социальных педагогов и специалистов межведомственного профиля, и будет качественно улучшаться благодаря усилиям, кропотливому труду и мастерству ее участников.

ГЛАВА 1. Проблемы социальной адаптации современных подростков

Проблемы подростков всегда актуальны, но никогда не стояли так остро, как в настоящее время в условиях ослабления роли семьи, девальвации морально-нравственных норм, резкого различия в материальных условиях жизни, продолжающейся поляризации слоев населения. Поэтому вопрос социальной адаптации подростков и в наше время остается особо актуальным.

Первостепенное значение этот процесс приобретает в подростковом возрасте, когда происходит активная социализация ребенка. В этот период идет расширение круга общения подростков, наполнение и углубление его содержания, усвоение норм и правил поведения, приемлемых в социальном окружении ребенка и в обществе в целом. В сфере сознания формируется самооценка, образ «собственного Я», идет осмысление своей социальной роли и принадлежности.

Ведущим видом деятельности подростка, как известно, является общение со сверстниками. Поэтому для подростков особенно актуальной является социализация в сфере общения со сверстниками и осознание своей принадлежности к референтной группе. Для подростка резко возрастает значение коллективных отношений, расположение к нему товарищей, их оценка его поступков. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Если подросток не может найти системы удовлетворяющего его общения, он «уходит» из этой системы, чаще психологически, а иногда и буквально. Это является проявлением социально-психологической дезадаптации, признаками которой считаются повышенная тревожность и неуверенность личности в себе, агрессивность и чувство малоценности, чрезмерное увлечение курением, компьютерами, длительные внутриличностные и межличностные конфликты [18].

Можно выделить несколько признаков успешной социализации подростка в среде сверстников. Такой ребенок:

- находится в референтной группе и удовлетворен ею. Нормы и ценности данной группы играют решающую роль в его социализации, в усвоении им определенного социального опыта;
- имеет возможность реализовать и выразить себя в общегрупповой

деятельности, которая одобряется членами группы и другими окружающими его людьми (соседи, учителя, сверстники и так далее);

- имеет признание и высокий статус в группе, способен считаться с «коллективными интересами», уважает нормы коллективной жизни;

- способен устанавливать длительные межличностные контакты с различными людьми, проявлять к ним внимательное отношение;

- имеет адекватное возрасту представление о самом себе, о своих способностях, умеет оценить результаты своей деятельности;

- имеет широкий выбор вариантов поведения, направленных на удовлетворение своих потребностей;

- способен конструктивно реагировать на сложную конфликтную ситуацию, владеет эффективными способами психологической защиты [18].

Социализация подростка, усвоение им социального опыта протекает по мере все более активного его включения в многоплановые и разносторонние отношения со сверстниками, по мере расширения его многообразных связей с окружающим миром. Когда подросток овладел различными способами взаимодействия с подростковой средой, научился успешно удовлетворять свои потребности, не причиняя вреда себе и другим, тогда можно с уверенностью говорить о том, что он успешно социализировался.

Анализ проблематики звонков на телефон доверия показал, что самыми волнующими проблемами для подростков являются:

- проблемы взаимодействия со сверстниками;

- конфликтные отношения с членами семьи;

- первая любовь и др.

В результате многолетней консультативной деятельности в Омской области нами выявлено, что основной проблемой, волнующей родителей детей 9-12 лет, является проблема взаимодействия ребенка со сверстниками. Родители беспокоятся, что их детей не принимают одноклассники, им трудно найти друзей, подростки часто страдают от насмешек со стороны сверстников.

Обобщая опыт взаимодействия с такими подростками, психологами общеобразовательных и адаптивных учреждений выявлено несколько неконструктивных стилей поведения, которые дети 9-12 лет используют для решения проблем, возникающих в процессе их взаимодействия со сверстниками:

1. Уход от общения. Отсутствие полноценного общения у детей приводит к тому, что ребята начинают замыкаться в себе, «прячутся» в социальных сетях и компьютерных играх. Виртуальные средства коммуникации часто становятся заменой живого человеческого общения. Такой способ общения очень специфичен, он лишен обратной связи и фактически исключает взаимодействие. Пребывая в иллюзиях виртуальной дружбы, ребенок так и не приобретает реальные навыки общения.

Другим вариантом ухода от взаимодействия со сверстниками является замкнутость подростка на общении со взрослыми внутри семьи. В этом случае влияние семьи не заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником норм поведения и получения определенного статуса. Ребенок вместо вхождения в группу сверстников продолжает находиться под родительской опекой. Вследствие этого у подростка не возникает «чувство взрослости», которое возрастной психологией считается основным новообразованием подросткового возраста, свидетельствующего об отделении подростка как от мира детства, так и от мира взрослых.

2. Агрессивный стиль поведения или демонстративное «клоунское» поведение. Оскорбления, клички, невербальные проявления агрессии, игра на публику становятся для подростка способами, помогающими завладеть вниманием группы, стать популярным. К тому же у детей к этому возрасту еще не сформировано умение эффективно реагировать на проявление агрессии со стороны сверстников. Отсюда рождаются взаимные оскорбления и другие ответные агрессивные реакции.

3. Зависимое поведение, «позиция жертвы». Такие дети готовы на все, чтобы их приняли в компанию. Они во всем подражают лидеру, стараются ему угодить, в результате оставаясь покинутыми или отвергнутыми. Эта категория подростков часто становится объектом для насмешек и оскорблений со стороны сверстников.

Коррекция неконструктивных стилей поведения возможна при создании специальных условий, способствующих социализации подростков. Такие условия специалисты образовательных учреждений формируют в процессе индивидуальной, семейной и групповой психокоррекции.

В рамках индивидуальных консультаций совместно с родителями и детьми анализируется поведение подростка и выявляются причины возникающих проблем. При необходимости проводится коррекция

детско-родительских отношений. Если причины трудностей подростка лежат вне семьи, то разрабатываются новые эффективные стратегии поведения ребенка в детском коллективе с учетом его личностных особенностей.

Инновационной формой создания конструктивных способов взаимодействия подростков со сверстниками и значимыми взрослыми является проект «Своя территория».

В рамках данного проекта проводится пошаговая работа: Просмотр и обсуждение спектаклей. На следующем этапе отрабатываются новые стратегии поведения у детей в режиме группового тренинга по разработанной в образовательном учреждении программе, включающей проект «Своя территория». Эти занятия создают условия для социальной адаптации подростков в среде сверстников через обучение навыкам общения. У детей в безопасной, специально сформированной обстановке есть возможность получить информацию о своих способах взаимодействия с окружающими, преодолеть барьеры в общении, стать более уверенными. Особое место в тренинге уделяется анализу качеств, мешающих и помогающих дружбе, обучению новым формам установления контактов, выработке жизнестойкости. Очень полезным, по мнению детей, является обсуждение конструктивных способов психологической защиты в ситуациях агрессивного давления со стороны сверстников.

На протяжении всех занятий специалисты работают на повышение самооценки ребят, развивают у них умение видеть в окружающих позитивные черты, делать комплименты друг другу. В группе активно расширяется игровой репертуар подростков, что является особо ценным для развития у них дальнейших коммуникативных связей. Родители подростков, анализируя итоги тренинга, отмечают, что у детей расширился круг межличностных контактов с различными людьми, улучшилось качество взаимоотношений со сверстниками, изменилось поведение в сложных, конфликтных ситуациях. Появление признаков успешной социализации в поведении подростков доказывает эффективность построенной в учреждении пошаговой работы с детьми данной возрастной группы и их семьями.

1.1. Специфика проблем социальной адаптации подростков с ОВЗ

Российская система образования лиц с ОВЗ и/или инвалидностью активно развивается и совершенствуется, тем самым предъявляя новые требования к подготовке специалистов (психологов, социальных педагогов) по работе с детьми с особыми образовательными потребностями, к организации образовательной среды и процесса обучения и воспитания данной категории обучающихся.

Педагогическая практика Омской области показала, что ребенок с ОВЗ, попадая в среду здоровых сверстников, развивается вместе с ними и достигает более высокого уровня социальной адаптации. Об этом свидетельствуют и цифры.

Общее количество обучающихся с ОВЗ в общеобразовательных организациях Омской области составляет 9180 детей. На сегодняшний день 98,8% от общего количества детей с ОВЗ школьного возраста получают образовательные услуги.

Обучение детей с ОВЗ осуществляется в 89% общеобразовательных организаций региона, из них в отдельных организациях, реализующих АООП, обучаются 41% детей, 25% детей обучаются в отдельных классах, 27% – обучаются инклюзивно, 7% детей обучаются на дому.

В Омской области в 2019-2020 учебном году по образовательным программам общего образования в 684 муниципальных общеобразовательных организациях обучаются 219597 человека, из них в 608 общеобразовательных организациях по адаптированным основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования (далее – АООП) обучаются 2493 детей с ОВЗ, инвалидностью; по адаптированным образовательным программам для обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) – 3208 человек.

Сеть общеобразовательных организаций для детей с ОВЗ представлена 22 организациями, осуществляющими образовательную деятельность по АООП (далее – коррекционные школы), в которых обучаются 3735 детей с ОВЗ, из них 57 % детей-инвалидов; по АООП обучается 675 ребенок с ОВЗ, 3060 детей с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта).

Существенная роль в организации инклюзивного образования в Ом-

ской области отводится учреждениям дополнительного образования детей. В общеобразовательной и адаптивной школе внимание в большей степени уделяется интеллектуальному развитию детей и подростков, формированию необходимых знаний, умений, навыков. Дополнительное образование более вариативно и может легче подстраиваться под особенности и потребности участников образовательного процесса, представлять более широкие возможности подростку найти себя, быть услышанным, замеченным, проявить себя и стать более свободным в плане самовыражения. Однако это не происходит само по себе, но требует создания специальных условий, способствующих развитию адаптационных возможностей обучающихся.

На сегодняшний день в качестве важнейшего условия предлагается психолого-педагогическое сопровождение, включающее «проектирование образовательной среды, исходящее из общегуманистического подхода к необходимости максимального раскрытия возможностей и личностного потенциала ребенка (создания условий для максимально успешного обучения данного конкретного ребенка)», а также «поддержание функционирования ребенка в условиях оптимальной для успешного раскрытия своего личностного потенциала и успешности амплификации образовательных воздействий за счет недопустимости его дезадаптации». Содержание такого сопровождения, на наш взгляд, может быть дополнено учетом жизненных сценариев, складывающихся у подростков [21].

Существуют несколько типов адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья в социальную среду:

1. психическая адаптация, которая выражается в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды;

2. социально-психологическая адаптация – это оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентации, усвоение индивидом норм и традиций групп, вхождение в их ролевую структуру;

3. социальная адаптация – это постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды [21].

Названные типы адаптации, хотя и имеют свои специфические особенности, проявляются как единое целое в процессе приспособления подростка с ОВЗ к новым ситуациям жизни.

Процесс адаптации к окружающей социальной среде идет непрерывно. Однако его обычно связывают с кардинальными изменениями, происходящими на жизненном пути подростка с ОВЗ.

Наиболее общей доминирующей закономерностью при всех видах отклонений является нарушение речевого общения, способности к приему и переработке информации. Другая важная закономерность психического развития подростков с ограниченными возможностями здоровья - трудность их социальной адаптации, установления взаимоотношений с социальной средой.

Развитие подростка с ОВЗ ставит перед родителями все новые и новые проблемы, которые должны грамотно решаться при одновременной заинтересованности в этом семьи подростка. Родители не должны допускать, чтобы отношения подростка со сверстниками складывались стихийно, и окружающие смеялись над психическими и физическими недостатками ребенка. Однако рано или поздно подростку придется общаться с окружающим миром, и, если у него не будут выработаны необходимые навыки взаимодействия с другими людьми, для него обособленность от сверстников может обернуться еще большей трагедией [21].

Первые уроки приспособления к взаимодействию с людьми подросток получает в семье, в кругу доброжелательно настроенных близких и родных. Но социальная жизнь не ограничивается рамками семьи. Важными ступенями для вхождения в социальную жизнь становятся дошкольное учреждение, школа, формальные и неформальные группы общения, включение в трудовую деятельность, создание семьи и многое другое. И каждый раз, в каждом новом объединении подростку приходится поддерживать или приобретать заново свой социально-психологический статус.

Составной частью процесса социальной адаптации подростков с ограниченными возможностями является образование. Оно призвано обеспечить им доступ к знаниям, культурно-историческому наследию, накопленному человечеством, подготовить их к профессиональной деятельности, сделать взаимоотношения с окружающими людьми более доступными и цивилизованными.

Родители часто стоят перед выбором образовательного учреждения для ребенка с ограниченными возможностями: обычная общеобразовательная школе или в адаптивная? В деятельности многих адаптивных

образовательных учреждений возрастает роль родителей в восстановлении жизненного потенциала ребенка. Вовлечение ребенка с ограниченными возможностями в раннюю совместную деятельность, интегрированное обучение, приобретение профессии создает предпосылки для решения другой важнейшей задачи социальной реабилитации – ликвидации последствий в развитии психики и поведения, обусловленных вторичными нарушениями [21].

Таким образом, многие трудности, возникающие в семье с появлением ребенка с ОВЗ, можно преодолеть или смягчить, если родители своевременно избавятся от последствий пережитого стресса, овладеют навыками управления своих чувств и мышления, научатся использовать собственные воспитательные возможности и чужой опыт воспитания таких детей.

Однако надо иметь в виду, что не все семьи могут справиться с навалившимися на них проблемами самостоятельно. Им нужна своевременная психологическая поддержка и социальная помощь, а для этого нужны специалисты, программы, законы.

1.2. Охранно-защитная концепция социальной профилактики негативных явлений в подростковой среде

Содержание и основные принципы реализации охранно-защитной концепции

Современная охранно-защитная концепция социальной профилактики направлена в большей степени на поиск и выявление причин социальных и психологических травм, которые вызвали (или могут вызвать) негативные последствия развития, в отличие от «репрессивной» концепции социальной профилактики, применяющей в основном контролирующие и административно-карательные меры профилактического воздействия. В центре охранно-защитной концепции стоит интерес к личности человека и его внутренним ресурсам и способностям.

В отличие от репрессивной модели социальной профилактики охранно-защитная концепция социальной профилактики характеризуется:

– гуманным характером превентивной практики, что предполагает преобладание охранительных предупредительных мер над мерами на-

казания и принуждения;

– профессиональным уровнем профилактической работы, подготовкой кадров социальных работников и педагогов, практических психологов, специализирующихся на коррекции различных форм отклоняющегося поведения детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации;

– созданием сети специальных структур, осуществляющих социально-психологическую помощь нуждающимся: психологические службы, «телефоны доверия», досуговые и реабилитационные центры, социальные приюты, кризисные стационары для несовершеннолетних, попавших в критическую ситуацию.

Практическая реализация принципов охранно-защитной концепции социальной профилактики, по нашему мнению, не может быть эффективной без реализации трех ведущих подходов:

- интегративного;
- позитивного;
- компетентностного.

Интегративный подход предполагает преодоление межведомственной разобщенности и не скоординированности воспитательно-профилактической деятельности специалистов различных учреждений, ведомств, служб, организаций дополнительного образования с целью создания специальной среды, способствующей гармонизации отношений детей и подростков со своим ближайшим окружением. Таким образом, в рамках охранно-защитной концепции происходит сужение сферы деятельности специальных органов ранней профилактики (правоохранительных органов, ПДН) и расширение системы служб социально-педагогической и психологической помощи детям и подросткам.

Необходимым фактором развития данного направления становится глубокое психологическое обеспечение, включающее медико-психологическое консультирование, разрешение конфликтных ситуаций, переживаемых несовершеннолетними, организация телефона и служб доверия, психологическая диагностика и психологическая коррекция отклоняющегося поведения, создание реабилитационных центров, социальных приютов и кризисных стационаров для подростков, оказавшихся в семейной остро критической ситуации, которая может привести к побегам из дому, бродяжничеству, суицидам.

По опыту организации, межведомственное сотрудничество пред-

полагает субъект-субъектный характер взаимодействия, возможность инициативы со стороны каждого участника и распределения ответственности при общих задачах деятельности, распределения ресурсов и возможностей, а также понимания частичного своего содержания при общности цели.

В качестве методологических оснований охранно-защитной концепции, с нашей точки зрения, большим потенциалом обладает личностно-ориентированный подход, согласно которому развитие личности происходит путем реализации собственной активности, и гуманистический подход, предусматривающий наличие позитивного ресурса в каждом человеке, а также теория культурных девиаций, где отклоняющееся поведение подростков рассматривается как результат недостаточного подкрепления конвенционального поведения.

Позитивный подход как важный фактор реализации охранно-защитной концепции

В отличие от традиционного подхода, направленного на диагностику дефектов развития личности с последующей их коррекцией, позитивный подход рассматривает трудную жизненную ситуацию как индивидуальный опыт, способствующий процессу взросления.

Позитивный подход в социальной профилактике основан на гуманистической парадигме психологической науки, а именно на теории и опыте М.Е. Литвака, в основе разработок которого лежит анализ личностного комплекса. Он позволяет отыскать в человеке то хорошее, на что он сможет опираться в трудных обстоятельствах. Мы опираемся и на идеи позитивного подхода доктора Н. Пезешкиана, который указывает на присущие каждому человеку две базовые способности: способность к любви и способность к познанию.

Способность к любви более близко стоит к мировоззрению, к ценностным позициям человека, поэтому обеспечивает целеполагание деятельности, осознание смысла жизни.

Способность к любви включает в себя способность любить и быть любимым. Оба компонента одинаково важны: способность активно устанавливать эмоциональные отношения (любить) и способность эмоциональные отношения принимать и поддерживать (быть любимым).

Способность к любви ведет в своем дальнейшем развитии к первич-

ным способностям, таким как умение любить, быть примером, иметь терпение, уделять время чему-то, умение устанавливать контакты, проявлять и принимать нежность и сексуальность, уметь доверять, иметь надежду, уметь верить и уметь сомневаться, приобретать уверенность и устанавливать единство.

Способность к познанию определяет средства достижения цели, нахождение (поиск) смысла, обеспечивает пошаговое целенаправленное действие и означает способность учиться и учить.

Обе базовые способности (к любви и к познанию) находятся в функциональной взаимосвязи: соответствующее развитие одной из них поддерживает и облегчает развитие другой. В зависимости от физического состояния, окружающей среды и времени, в которых живет человек, эти способности дифференцируются и образуют неизменяемую структуру сущностных черт (неповторимость). Это означает не что иное, как то, что человек по своей сути добр, а дефекты его поведения связаны с неблагополучием окружающей микросоциальной среды. Поэтому превентивная практика должна строиться с опорой на стремления каждого подростка к саморазвитию. Перечисленные выше идеи легли в основу содержания разработанных нами профилактических мероприятий.

Таким образом, реализация охранно-защитной концепции социальной профилактики состоит в помощи подростку в его социальной адаптации с опорой на его личностные ресурсы и возможности его социального окружения. Очевидно, существует необходимость в развитии первичных и вторичных способностей подростков. Такое направление работы определяется развитием эмоционального интеллекта. Под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность осознавать и понимать свои и чужие эмоции и мотивы поведения, а также способность управлять эмоциями и поведением. Инновационной технологией психосоциальной работы по реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики является социальный театр.

ГЛАВА 2. Социальный театр

2.1. Сущностные характеристики и функции социального театра

В последнее время все большее развитие получают методики, направленные на поиск нестандартных подходов к решению общественных проблем, достижение понимания между сторонниками диаметрально противоположных взглядов, поиск консенсуса между различными социальными группами. Одной из такой методик, экспериментирующей на границе различных подходов, является социальный театр, в основе которого лежит методика театрального действия и совместный поиск решений общественных проблем вместе с аудиторией.

Существует несколько определений социального театра:

– это уникальная технология, совмещающая в себе театр и дискуссию;

– это вид театра в драматургической основе которого заложена острая социальная проблема, раскрытая режиссером, донесённая до зрительного зала актерами и воспринятая зрителями в процессе просмотра и активного обсуждения спектакля;

– это вид театра, освещающий различные социальные проблемы через различные выразительные средства.

Следует отметить, что социальный театр приобретает все большую популярность в мире как метод развития демократии, активизации общества, формирования культуры прав человека, защиты и продвижения интересов различных общественных групп.

Основная идея социального театра – показать обществу необходимость участия каждого человека в построении лучшего будущего, объяснить людям, что в большинстве случаев улучшение их жизни и изменение социальной ситуации в стране зависит от них самих. Технология позволяет эффективно менять ситуацию в локальных общественных группах, при этом их спектр может быть очень широк: в настоящее время данный метод успешно применяется в работе с детьми и молодежью, представителями самых разных социальных слоев и профессиональных сообществ.

Театр не одно тысячелетие многогранно влияет на становление личности, выполняет воспитательную роль, поднимает различные философские вопросы. Посещение театра с юных лет является признаком включенности индивида в социальную систему, присоединения его к определённой интеллектуальной, духовно-нравственной, эстетической части населения.

Свою историю театр начинает с религиозных поклонений божествам. Персонификация явлений природы в различных божествах требовала вести с ними диалог с помощью различных шаманских и религиозных обрядов. Все присутствующие и жрецы были вовлечены в единое действие, а первым зрителем, в чей адрес направлялось представление, был сам Бог. Тогда же возникает необходимость профессионализации искусства: чем лучше ведётся диалог с богами, тем скорее достигается их благосклонность. Здесь сформировалась первая социальная функция театра – *идеологическая*. Близость жрецов к богам даёт им неограниченную власть, а её силу необходимо поддерживать, значит, должна существовать идеологическая доктрина, формирующая необходимое общественное мнение и настроение.

Одна из самых важных функций театра – *гносеологическая, или познавательная*. С первых лет жизни ребёнок попадает в волшебный мир театра. Здесь он узнаёт новых сказочных героев, учится понимать, где добро, а где зло, как нужно относиться к окружающим людям, животным. Театр даёт основы познания о мире и гармоничном существовании в нём. Маленький зритель уже стремится быть похожим на одного из сказочных героев, впитывает его лучшие качества: отвагу, ум, ловкость, доброту, терпение и верность. Взрослея, зрители узнают в театре о глубине чувств и умении любить. Благодаря тому, что на сцене осуществляются постановки зарубежных пьес, происходит обмен социальным опытом от одних стран и народов к другим.

В сфере межличностных взаимоотношений театр так или иначе регулирует, влияет на поступки и поведение людей, их духовное состояние. Регулятивная функция театра опирается на мораль, нравственность, обычаи, этикет.

Формирование общественного сознания – ещё одна важная социальная функция театра, так как он неотделим от истории страны, нацио-

нальной культуры, жизни и интересов народа. Особого подъёма театральное искусство достигает тогда, когда отстаивает гуманистические идеи, глубоко и правдиво раскрывает духовные проблемы современного общества, помогает найти ответы на трудные жизненные вопросы.

Игровая функция театра оказывает большое влияние на всех, кто соприкасается с театральным искусством. Сопереживая театральному действию, а иногда и становясь активным участником того, что происходит на сцене, зритель забывает о накопившихся проблемах, получает компенсацию за нереализованные в повседневной жизни устремления, возможность открыто проявлять свои эмоции и чувства, ощутить себя непосредственным, как в детстве.

Игровая функция театра тесно связана с *компенсаторной*. Главной целью игры является компенсация не использованной в борьбе за выживание энергии. Театральное действие выступает как форма сублимации потенциально опасных для общества личностных ресурсов. Значительная часть личностного потенциала, если позволить ей реализоваться, может иметь разрушительные последствия (например, агрессивность). Театральное представление, ограничивая потенциально опасные виды деятельности жесткими правилами, сценическими условностями, позволяет не только дать выход энергии, но и нейтрализовать ее опасные последствия.

Знаковая, или семиотическая функция театра представляет собой определённую знаковую систему театра, которую зритель осваивает каждый раз, попадая на спектакль. Без изучения языка театра невозможно во всей глубине наслаждаться достижениями сценического искусства. Декорация, театральные свет, костюмы, музыка, игра актёров - всё несёт эмоциональный и философский настрой создателей спектакля. В театре нет мелочей, настоящий театральные зритель должен научиться понимать все тонкости сценического языка.

Коммуникативная функция театра предусматривает то, что в ходе театрального действия актёры и зрители обмениваются различными настроениями, чувствами, идеями и представлениями. Это и есть человеческая коммуникация, когда информация передаётся, уточняется, преобразуется между двумя субъектами, в данном случае представителями сцены и зрительного зала.

Театр, ежедневно ведя диалог со зрителем, не может оставаться в стороне от утверждения личностных и общественных ценностей, тем

самым он воспитывает и направляет, утверждает и защищает такие общечеловеческие богатства, как нравственность, патриотизм, верность, сострадание, справедливость, любовь. «Театр есть общий канал, по которому от мыслящей, лучшей части народа струится свет истины, мягкими лучами она распространяется затем по всему государству. Более верные понятия, более высокие правила поведения, более чистые чувства растекаются отсюда по всем жилам народа; туман варварства и мрачного суеверия рассеивается, мрак уступает победоносному свету».

2.2. Социальный театр как психолого-педагогический феномен. Виды социальных театров. Интерактивный социальный театр

Важно понимание того, что «социальный театр» – это феномен, который развивается как междисциплинарное искусство - на стыке театра и педагогики, искусства и психологии, обнажая и помогая решать болевые точки социума.

И.И. Кузнецов определяет социальный театр как вид театра, освещающий злободневные явления через любые выразительные средства и сценические приемы [12].

Социальный театр обладает и реализует психолого-педагогический потенциал, который требует своего научного осмысления. Изучение этого явления театральной культуры на основе анализа и обоснования образовательного, воспитательного, психотерапевтического, социально-реабилитационного и другого потенциала дает нам возможность проследить становление социального театра как психолого-педагогического феномена.

Сегодня социальный театр как сложившееся явление театральной культуры уверенно вошел в сценическую практику в России и за рубежом. Эта сценическая практика связана с работами таких театральных деятелей, как Н.Н. Евреинов и его театротерапия, А. Боаль и А. Шиллинг с форум-театром, Я.Л. Морено с методом психодрамы и других.

В современной театральной культуре грани социального театра приобрели новые характеристики и направления. Это подтверждает возникновение таких феноменов, как инклюзивный театр, театр «Равный – равному», театр PlayVask, документальный театр и др. В перечисленных направлениях решаются проблемы, волнующие определенную группу участников, поднимаются злободневные вопросы и соверша-

ется поиск ответов через творческие подходы и решения в приемах и границах, присущих вышеперечисленным направлениям. Поиск новых форм и направлений можно связать с такой задачей социального театра, как включение человека, в том числе подростка, в межличностную коммуникацию, через которую он смог бы воспитать в себе необходимые качества для «правильного» существования в мире.

Организация социальных театров

Социальный театр имеет множество вариантов представлений и организаций. Мы же разберем один из самых «популярных» вариантов организации на примере социального интерактивного театра или «форум-театра».

Функциональные компоненты социального интерактивного театра

Социальный интерактивный театр состоит из четырех функциональных компонентов: целевые аудитории, актеры, сценарий и модератор. Рассмотрим их последовательно.

Первое – целевые аудитории. Первые показы форум-театров (а затем и социальных театров) Августо Боалья проходили в среде бразильских крестьян нередко прямо на рыночной площади («форум» переводится с латыни как «площадь»). Современные форум-театры и социальные театры демонстрируются как на улице, так и в аудиториях учебных заведений, учреждений и организаций. Нередко форум-театры используются в рамках самых разнообразных образовательных программ. Работа по технологии социального интерактивного театра может быть эффективна для любого человека или групп, которые идентифицируют себя с жертвами угнетения и насилия.

Второй компонент – актеры. На первом этапе работы форум-театра у Августо Боалья актерская группа состояла из представителей разных социальных слоев (чаще всего крестьян), которые не были профессиональными актерами. Актерами современных социальных театров в мире являются представители целевых групп, которые заинтересованы и мотивированы заниматься решением своих проблем через изменение общества. В случае нашего исследования такую группу составляют мо-

лодые люди с особенностями психофизического развития.

Следующий компонент – сценки и сценарии. При разработке сценариев необходимо учитывать, что основой любого драматического действия является конфликт. В социальном театре сцена заканчивается на пике конфликта. Конфликт сознательно доводится до максимальной остроты. Решение конфликта не дается в сценарии. Найти решение и разрешить его на сцене, а затем в жизни – задача аудитории, «активных зрителей» социального интерактивного театра.

И последний компонент социального интерактивного театра - модератор. Роль модератора заключается в организации процесса подготовки актеров, он проводит упражнения, корректирует сценки, помогая группе достигать наибольшей выразительности, и осуществляет работу с аудиторией во время показа.

Этапы подготовки к спектаклю

Работа социального театра состоит из следующих этапов: формирование группы, «вводный инструктаж», подготовка актеров, подготовка сцены, показ сцены и замены.

Приступая к практике, следует разбить работу с группой на 2 основных этапа: подготовка актеров и подготовка сцен. Этап подготовки актерской группы занимает половину времени тренинга. Вторую половину времени делят на 3 части. Первая часть посвящается обсуждению ситуаций нарушения прав и свобод, угнетения, которые произошли с участниками или свидетелями которых они стали. Из этих ситуаций разрабатывается сценарий для представления. Вторая часть посвящена репетициям мизансцен и спектакля в целом с использованием актерских техник. Третья часть – театр-форум. Пространство комнаты делают похожим на сцену и зрительный зал, участники поочередно представляют свои сцены, остальные группы принимают на себя роль зрителей, предлагают возможные варианты замен, помогают улучшить сцены. Каждый из данных этапов будет подробнее описан ниже.

Начало занятий в социальном интерактивном театре предполагает вводный инструктаж:

1. Кратко рассказать присутствующим о технологии.
2. Рассказать об ожиданиях организаторов, о том, как и для чего будет использован результат работы группы.

Важным этапом работы является подготовка актеров. При подготовке ставятся цели развития актерского мастерства в традиционном понимании, а также навыков и способностей, необходимых для интерактивной работы со зрителем, способности к импровизации и быстрому созданию и интерпретированию выразительных образов. Могут применяться актерские и психологические упражнения, разминки из телесно-ориентированных систем.

В процессе подготовки актерской группы могут использоваться «разогревающие» упражнения; упражнения по работе с восприятием через различные анализаторы; упражнения для развития выразительности пластики, мимики, голоса, речи; упражнения для развития способности к интерпретации и трансляции образов; интерактивные игры и рефлексии; театр статуй.

Подготовка спектакля в социальном театре предполагает следующие этапы. Первый этап связан с выбором проблемы. При выборе обязательно должны учитываться особенности аудитории, для которой готовится постановка: возраст, социальный статус, род занятий, интересы. Писать сценарий для молодежи о проблемах людей более старшего возраста не рекомендуется, у зрителей не возникнет интерес к проблеме и необходимость решить данную проблему. Необходимо писать сценарии про их сверстников, чтобы участник процесса заинтересовался проблемой, понял, что выбранная проблема близка, может произойти с кем-либо из его круга общения, а он сможет помочь разрешить ее. Важным в этом этапе является доступность и узнаваемость ситуации, ничего надуманного или фантастического в них не должно быть, они должны соответствовать реальной жизни.

Второй этап связан с разработкой сценария и написания мизансцен. На этом этапе важно взаимодействие группы между собой. Правильно построенный сценарий для социального театра можно написать только совместными усилиями, постоянно импровизированно проигрывая ситуацию и при этом записывая диалоги. В таком случае нарастание конфликта будет эмоциональным и естественным. Обязательным является разделение персонажей-героев на угнетенных и угнетателей и четкое написание для них текста. В постановке могут участвовать от 4-х до 6 участников: из них распределение по статусу героя следующее: 1-100% угнетатель, 1 – 100% угнетенный, 1 – союзник угнетателя (на 70%), 1 – союзник угнетенного (на 70%).

Сценарий для социального интерактивного театра имеет ряд особенностей, отличающих его от сценария классического спектакля. Сценарии спектаклей, как правило, делятся на действия (акты), которые в свою очередь заключают в себя эпизоды (явления). В каждом явлении должно быть какое – либо событие. Сначала идет завязка. Потом по ходу акта действие нарастает от эпизода к эпизоду, приходя к кульминации, после чего наступает развязка, где драматург показывает, к чему пришел каждый персонаж в ходе спектакля. Автор выводит много мини-кульминаций, действие не может и не развивается, как правило, по восходящей прямой. Если в пьесе не один акт, то главная кульминация обычно находится в конце последнего акта, после чего идет быстрая развязка. В каждом акте есть промежуточная большая кульминация.

Сценарий должен быть наиболее приближен к действительности, к реальности. Диалоги должны быть написаны простым языком, места действия должны быть «живыми». В социальном театре должна присутствовать жизненная правда, чтобы задеть, спровоцировать зрителя на активность.

В сценарии изначально должна присутствовать конфликтная ситуация в начале сюжета, а кульминация должна заканчиваться трагедией. Зритель должен почувствовать, что эта сцена может закончиться иначе. В сценарии должны быть заложены моменты («бомбы»), в которых в последующем зритель сможет сделать «СТОП» и изменить ситуацию, то есть действия, которые призваны провоцировать зрителя на действие по разрешению и предотвращению конфликта.

Мизансцена в классической постановке – взаимное расположение актеров и декораций на сцене. В «Форум-театре» мизансцена сопоставляется с эпизодом, явлением (в театре), либо кадром (в кино). Событие происходит в конкретном месте действия (кухня, магазин, улица, др.).

«Бомба» – место в мизансцене, в котором предполагается, что зритель захочет сделать «СТОП». Очень эмоциональная сцена явного угнетения, в которой можно что-либо изменить, исправить к лучшему. В каждом сценарии должно быть не меньше четырех «бомб».

Третий этап: подготовка и репетиция спектакля. На данном этапе происходит работа над мизансценами, репетиция всех мизансцен. Детально прорабатываются диалоги персонажей, работа над образами, вносятся необходимые ремарки, помогающие в процессе постановки.

Работа с ведущим социального театра – джокером.

Задачи джокера:

- провоцировать зрителя на обсуждение;
- начинать и вести дискуссию;
- контролировать ситуацию внутри группы.

Фазы спектакля

Социальный интерактивный театр включает следующие фазы спектакля: разогрев, действие, форум, передача профилактической информации, обратная связь. Остановимся более подробно на каждой из фаз.

1. Разогрев – телесные упражнения и игры, которые проводятся ведущим с целью раскрепощения участников представления и зрителей (участие актеров в процессе разогрева обязательно). В результате проведения фазы «Разогрев» происходит снятие мышечных зажимов, установление контактов на вербальном и невербальном уровнях между актерами и зрителем. Такие упражнения помогают зрителям быстрее войти в атмосферу театрального действия и не бояться стать участником представления. Упражнения проводятся в течение 15-20 минут в определенной последовательности и, усложняясь по содержанию и эмоциональности, вовлекают все большее число участников в действие. Все упражнения проводятся в кругу, поэтому и актеры, и зрители - участники могут познакомиться. Необходимо, чтобы актеры сами были активными, раскрепощенными, находчивыми и эмоциональными, только таким образом удастся подготовить и «зарядить» зрителей-участников для работы в интерактивной технике «Форум-театр». При этом следует соблюдать безопасность, чтобы не возникло столкновений и агрессивного соперничества.

2. Действие. В этой фазе вниманию зрителя предлагается 5-10 минутная инсценировка спектакля, заканчивающаяся стоп-кадром. Перед этой фазой ведущий просит зрителя быть внимательными и не комментировать действие, не делать «стопов». После стоп-кадра ведущий дает зрителям время обменяться чувствами, проанализировать увиденное, предсказать последствия поведения героев, затем происходит переход к следующей фазе – собственно форуму.

3. Форум. Эта фаза является очень важной во всей интерактивной работе. Перед началом данной фазы ведущий говорит зрителям о возможности делать «стопы» и заменять одного из актеров в любом месте

спектакля. На этом этапе спектакль разыгрывается заново, и зритель, видя моменты, где ситуацию можно было разрешить, делает «СТОП», и происходит неполная замена зрителями ролей актеров. Встраиваться в действие может только один зритель, первым сделавший «СТОП». Он может заменить только одного героя, будь то мужчина или женщина. Это поддерживает и активизирует остальных участников к проигрыванию мизансцен, потому что именно через игру и собственные эмоциональные переживания можно достичь максимального психопрофилактического эффекта.

Главное в этой фазе – психологическая и эмоциональная поддержка со стороны ведущего, актеров и зрителей. Ни одно действие не критикуется, не осуждается, а лишь поддерживается аплодисментами. Такая поддержка со стороны ведущего и актеров дает возможность зрителям стать участниками и предложить большое количество вариантов разрешения ситуации.

Следует обратить особое внимание на реакцию зрителей, не выходящих на сцену. Они могут дискутировать друг с другом, обсуждать варианты и даже мешать действию, но это является важным элементом интерактивной техники, так как показывает, насколько глубоко проблема задела зрителей, насколько она важна для них. Актерами при этом осуществляется особый прием. Подыгрывая и импровизируя вместе со зрителями, они в то же время не позволяют ситуации стать идеально разрешимой. Это дает возможность искать все новые и новые пути решения проблемы. Заменять можно всех героев кроме 100% угнетателя, т.к. если его заменить, вся суть инсценировки в дальнейших «СТОПах» теряется.

В любой момент по желанию зрителя ведущий может прочитать мысли актера-героя. Для этого необходимо подойти к актеру – герою и положить руку ему на плечо. Мысли актера и его действия должны беспрекословно отвечать целям. Когда зритель делает «Стоп», он может «перемотать» с помощью ведущего действие назад на столько, на сколько ему необходимо для собственного встраивания в спектакль и изменения ситуации.

Эта фаза спектакля может продолжаться несколько часов, ее продолжительность зависит от того, насколько будут интересны варианты решения проблем в каждой мизансцене. При этом особая роль принадлежит ведущему. Ему необходимо почувствовать и вовремя отреагиро-

вать на действие зрителей, если они стали неэффективными или повторяющимися, и тактично перейти к другой мизансцене или завершить спектакль.

4. Передача профилактической информации. Эта фаза не появляется отдельной, так как передача профилактической информации может быть осуществлена как в ходе спектакля, так и по его завершении. Эту информацию может дать ведущий или специалист, присутствующий на спектакле. Наибольший эффект достигается, когда информация психопрофилактического плана исходит от самих зрителей. Кроме того, профилактическая информация может включаться в канву спектакля с помощью «подсадных уток»: актеров, находящихся среди зрителей, – или с помощью разъяснения ведущего после спорного момента.

5. Обратная связь. В этой фазе обычно берется интервью у зрителей о спектакле, о тех переживаниях, которые они испытали, об изменении отношения к той проблеме, которая была затронута в спектакле.

Важный момент здесь – выявление успешных или неуспешных действий актеров. Обсуждаются те «открытия» зрителей, которые могут помочь успешно проводить спектакли по данному сценарию в дальнейшем.

2.3. Социальный театр в социально-психологической работе

Социальный театр является психолого-педагогическим феноменом, обеспечивающим проведение оригинальных научных исследований, достижение практических результатов в развитии социально-значимых личностных качеств участников театральных проектов, что, в свою очередь, способствует формированию нового научного знания и практического опыта в области прикладной психологии и педагогики, что является актуальным в такой сфере, как социальная работа. Представим несколько форм применения технологии социального театра.

Социальный театр способен создавать воспитательное воздействие, т.е. способствовать профилактике асоциальных явлений действительности, формировать позитивное отношение к себе как к личности, которая может выбирать и осознанно говорить «нет» искушениям и плохим привычкам.

Возникновение ряда социальных проблем в молодежной среде ведет к необходимости внедрения в практику новых форм социальной работы

с молодежью. В связи с этим отечественные исследователи (Е.В. Белосова, Л.В. Вандышева и др.) отводят особую роль творческим формам социальной работы с молодежью, так как они способствуют развитию социальных навыков, освоению новых социальных ролей, проявлению новых качеств личности. Такие формы наиболее эффективны, так как в этом случае молодежь выступает как субъект. Среди творческих форм социальной работы с молодежью наибольший интерес для нас представляет социальный театр.

Исходя из масштабов ущерба от последствий подросткового девиантного поведения, встает вопрос о профилактических мерах в отношении оного. Социальный театр может выступать как форма профилактики девиантного поведения.

Социальный театр – это площадка, на которой реализуется постановка спектаклей на острые социальные темы. Это могут быть темы насилия, толерантности, взаимоотношений родителей и детей, инвалидность, дискриминация и пр. Социальный театр как явление не имеет жестко закрепившейся формы организации, каждый театр имеет свои особенности, делающие его уникальным.

Подводя итог, можно сказать, что театр – это мощный эмоциональный инструмент социальных преобразований. Зритель в театре – сторонний наблюдатель, через поступки героя на сценической площадке легче довести любую проблемную мысль до человека, а у человека во время спектакля есть возможность подумать о поступках героя, о своих действиях в подобных ситуациях. Конфликт в жизни и на сцене возникает всегда из отношений между людьми, актёр и режиссёр ищут жизненные соответствия, пытаются решить проблемы, волнующие любого сидящего в зрительном зале.

Социальный театр как технология социально-психологической работы является инновационным и эффективным решением социальных проблем групп и отдельных личностей.

2.4. Социальный театр как вид коррекционной работы

В работе с детьми с ОВЗ большое значение имеет их включение в активные деятельностные формы работы, при которых применяются особые коррекционно-развивающие педагогические технологии, позволяющие добиваться положительной динамики в обучении и воспитании.

Основной формой воздействия на ребенка являются организованные занятия, в которых ведущая роль принадлежит педагогу. В настоящее время у многих учащихся слабая мотивация к познанию, поэтому взрослым необходимо создавать у детей положительное эмоциональное отношение к этому виду деятельности.

Для успешного обучения и воспитания детей с особенностями в развитии необходимо пробудить их интерес к учебным занятиям, активизировать их деятельность и творческий потенциал личности. Одним из эффективных средств и методов пробуждения живого интереса воспитанников к образовательной деятельности как раз и является социальный театр.

Социальный театр и театральная деятельность выполняют особые функции: образовательную, воспитательную и развивающую. Через театральную деятельность происходит развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, пробуждается фантазия и воображение, улучшается пластика и диапазон речи. Постепенно формируется вкус, воспитывается чувство меры, способность анализировать, вести здоровый образ жизни. Все это позволяет получить у обучающихся навыки, необходимые для социализации и полноценной жизни в обществе.

ГЛАВА 3. Основные положения культурно-образовательного проекта «Своя территория»

Цель проекта – создание условий для социализации подростков посредством включения их в культурно-образовательную среду на базе театра до 80%.

Задачи проекта:

1. подготовить реестр социальных партнёров и заключить соглашения о межведомственном взаимодействии;
2. создать и внедрить мобильный видеоконтент на базе платформ театра и организаций-партнеров (образовательные организации);
3. разработать и внедрить формы и методы психолого-педагогического сопровождения в период активного погружения подростков в культурно-образовательные мероприятия;
4. реализовать модель культурно – образовательной среды «Своя территория» на базе театра, образовательных организаций и других партнеров проекта (Приложение № 4).

Задачи для педагогов-психологов и социальных педагогов:

1. организация культурно-образовательного пространства и психолого-педагогического сопровождения для эффективной социализации подростков и молодежи в образовательной организации;
2. повышение уровня жизнестойкости подростков и юношества, обучающихся в образовательных организациях посредством участия в проекте;
3. развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска;
4. формирование у подростков и молодежи позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.

Результаты работы с подростками и молодежью:

1. вовлеченность подростков и молодежи в культурно-образовательную среду;
2. повышение уровня гражданской ответственности;
3. умение правильно реагировать и выстраивать поведенческую стратегию в сложившейся трудной жизненной ситуации;
4. психологическая готовность к проживанию трудных жизненных

ситуаций;

5. умение находить безопасные способы преодоления и переживания трудных жизненных ситуаций;

6. установление четкой жизненной позиции.

3.1. Направления и содержание деятельности проекта

На базе БУК Омской области «Омский государственный северный драматический театр имени М.А. Ульянова» была организована постановка пяти спектаклей по произведениям:

1. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович;
2. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой;
3. «Убийца» Александра Молчанова;
4. «Кричи «Волк!» Влады Ольховской;
5. «Все, кого касается» Даны Сидерос.

Отдельная постановочная группа монтирует, оцифровывает и копирует на электронные носители снятый контент. Будет создан сайт «Проект «Своя территория», в которой будет содержаться информация по проекту, видеоконтент и трейлеры с участниками проекта об актуальности затронутой темы и их размышлениями о влиянии проекта на собственную жизнь.

Проект состоит из просмотра всех спектаклей в видеоформате с последующим обсуждением и организацией дальнейшей деятельности в рамках идей охранно-защитной концепции социальной профилактики. После просмотра спектакля группы перемещаются в одну из выбранных форм интерактива: круглые столы, дискуссионные площадки, квесты, лаборатории, – где каждый может примерить на себя какую-либо роль или предложить альтернативную версию развития события. На этом этапе необходимо определить потенциал подростка, ведь ребенок сможет в дальнейшем реализовать себя как режиссера события, драматурга, артиста.

Активное участие в проекте играют социальные партнеры из сферы культуры, досуга и дополнительного образования, которые готовы предоставить на своей территории помещения, модераторов и фасилитаторов в разрезе работы сформированных экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Здесь подросток может погрузиться в заинтересовавшую его

сферу, реализоваться в ней и уже практически начать социализироваться. У подростков могут возникать различные предложения, идеи, проблемы личностного характера, сложности в организации, проекты и прочее, которые должны найти свое отражение на следующей стадии проекта.

Конкурсы по пьесам «Современной драматургии», режиссерские и драматургические лаборатории, читки пьес, театральные и другие фестивали, лагеря, конференции, круглые столы, дискуссионные площадки, в которых задействованы все экспериментальные формы работы, объединяют и формируют единое пространство, где подростками создается общий продукт, в котором могут принимать участие и медийные личности, популярные актеры, авторитетные общественные деятели.

Апогеем проекта ежегодно становится Форум, который подводит итоги работы. Формируется список проблем и задач, которые необходимо решить в рамках данного проекта. Могут возникнуть новые идеи, подпроекты, но главным образом, он должен определить важность работы в обозначенном русле. Происходит аудит достигнутых результатов и корректировка задач проекта, определяются новые потребности и вектор дальнейшего развития, запускается новый виток проекта.

Таким образом, подросток, проходя через стадии от зрителя и участника до соорганизатора, организатора, волонтера проекта, формируется как личность, которая социализирована и способна вокруг себя создавать собственное пространство «Своя территория».

Создание экспериментальных площадок осуществится в результате привлечения подростков к участию в интересных, полезных мероприятиях, именуемых на практике досуговой деятельностью. Будет организована работа кружков, клубных формирований, диалоговых площадок (режиссерская, актерская, драматургическая, литературная, проектная, художественная). Результатом работы экспериментальных площадок станут мероприятия, организованные в проекте: «Драматургическая гостиная» (2020 г.), «Театральный фестиваль» (2021 г.), Форум «Своя территория» (2022 г.), где организаторами и участниками наравне с руководителями выступают сами подростки.

3.2. Опыт социально-психологического сопровождения подростков в рамках проекта «Своя территория»

Содержание деятельности проекта:

1. организация родительских собраний с целью информирования родителей (законных представителей) о реализации культурно-образовательного проекта «Своя территория»;
2. просмотр спектаклей родителями (законными представителями);
3. оформление заявлений (согласий) родителей (законных представителей) на психолого-педагогическое сопровождение в рамках культурно-образовательного проекта «Своя территория» (Приложение № 5);
4. первичная психологическая диагностика обучающихся (социализация, параметры жизнестойкости, самооценка и др.) (Приложение № 6);
5. просмотр спектаклей подростками и молодежью;
6. участие обучающихся в обсуждениях спектаклей (диалоговых площадок: режиссёрская, актерская, драматургическая, литературная, проектная, художественная);
7. организация проведения интерактивных социально-психологических площадок в образовательных организациях с обучающимися от 14 до 19 лет по направлению «Социальная профилактика» (тренинги, квесты, лаборатории, развивающие занятия, беседы и др.);
8. итоговая психологическая диагностика обучающихся (социализация, параметры жизнестойкости, самооценка и др.), обобщение результатов;
9. организация фестивалей, диалоговых площадок, экспериментальных площадок, конкурсов, круглых столов и других форм работы.

Описание спектаклей

Деятельность модератора (психолога) проекта «Своя территория» состоит в организации диалоговых площадок после просмотра пяти спектаклей (очно или в видеоформате) с последующим обсуждением и организацией дальнейшей деятельности в рамках идей охранно-защитной концепции социальной профилактики.

Для просмотра и обсуждения были предложены спектакли следующих авторов:

1. Ярослава Пулинович – «Наташина мечта»;
2. Ксения Жукова – «Немножко осени. Октябрь»;
3. Александр Молчанов – «Убийца»;
4. Влада Ольховская – «Кричи «Волк!»»;
5. Дана Сидерос – «Все, кого касается».

Каждый спектакль социально актуален, но и в тоже время имеет свои особенности и индивидуальность. Именно такие сочетания позволяют при просмотре и дальнейшей работе психолога с подростковой аудиторией формировать и тренировать жизнестойкость как интегральную личностную черту, с помощью которой подросток будет наиболее эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации. И в каждом спектакле они свои.

В спектакле «Наташина мечта» (Я. Пулинович) освещены вопросы первой любви. Три монолога. Очень продуманных, талантливо исполненных монолога. Настоящая вера в обстоятельства, что особенно важно, так как эмоциональный крючок пьесы выстроен как раз на том, что эти девочки искренне верят, что всё делают правильно. Заставляет задуматься над тем, кто же и как должен был объяснить им, что значит любить.

То, как подросток переживет период первой влюбленности, каким окажется его первый опыт, как сложится его дальнейшая жизнь, во многом зависит от родителей, супружеских и детско-родительских взаимоотношений, семейных сценариев. Это весьма широкая и глубокая тема. Подростки часто сталкиваются с непониманием взрослых и остаются один на один с незнакомым, неизведанным чувством. Многие родители не воспринимают первую любовь своего ребенка всерьез. Он для них еще маленький, и во взрослом мире ему делать нечего! Кроме того, они считают, что влюбленность, отношения с противоположным полом мешают учебе. Поэтому всячески пытаются прекратить их. В результате хрупкая нить доверия между ребенком и родителями рвется, впоследствии мешая уже взрослым детям выстраивать близкие отношения с противоположным полом.

Для психолога диалог в «Наташиной мечте» – это, прежде всего, уникальный способ соприкоснуться с личными проблемами и размышлениями подростка. Для подростков – это ощущение и понимание ра-

венства со своим собеседником, что обозначает не равенство в знании, а равные права на ответственность за постановку и решение своего вопроса в рамках обсуждения данного спектакля. Поэтому диалогичность о первой любви – совместный поиск истины, форма и способ отношений, где главное не воспроизведение информации, а размышление, обсуждение проблемы, причем в рамках законов речевого поведения: взаимоуважения, взаимопонимания и сотворчества.

Дальнейшая работа и обсуждение этой темы является толчком для начала работы психолога с подростками по формированию трех базовых компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля и принятия риска. Это реализуется в тренинговой работе.

Спектакль «Немножко осени. Октябрь» (К. Жукова). Речь в пьесе идет о двух девушках, которые оказались в критической ситуации, после которой жизнь никогда не станет прежней. Например, у одной из героинь онкология, и девушка мужественно борется с ней. Обсуждение данного спектакля – это не разговор о том, что надо было понять. Подростки вовсе не обязаны понять то, что понимают взрослые. У них есть лишь потребность «размять впечатления», поделиться, и в ходе разговора они могут продвинуться в своем понимании решения трудных жизненных ситуаций. Кроме того, осознать, как по-разному мы воспринимаем искусство. И как это интересно. Умение справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, уверенность в своих силах, выбор социально приемлемых моделей поведения – всё это лежит в основе дальнейшего обсуждения и работы.

Здесь мы тоже формируем компоненты жизнестойкости. Это инновационная форма работы, в ходе которой идет «проигрывание» трудных жизненных ситуаций с целью выработки стратегий по их разрешению на личностном уровне.

Данный подход позволяет:

1. выработать позитивное отношение к себе как личности, которая может выбирать и осознанно говорить НЕТ искушениям молодежной субкультуры;
2. по-новому ощутить себя и свой статус в перспективе жизни;
3. воздействие идет не только на интеллект подростков, но и на чувственную сферу. Ребята приобретут творческий, культурный и социальный опыт, повысится уровень гражданской ответственности.

Спектакль «Убийца» (А. Молчанов). Смысл спектакля заключается в том, что студент областного института Андрей проиграл в карты соседу по общежитию приличную сумму. Платить, понятно, нечем, поэтому герой по приказу выигравшего, местного «авторитета», вынужден отправиться на поиски товарища по несчастью – другого должника. Условие простое - либо получить долг с беглеца, либо убить его. Приглядывая за гонцом удачливый картежник посылает свою девушку. Но Андрей в последний момент решает все-таки сначала поехать не на мокрое дело, а в деревню к маме, в надежде взять у нее деньги и отдать долг. На первый взгляд пьеса «Убийца» больше похожа на киносценарий: слушаешь героев - и ребятам легко представить себе очередной роад-муви с общежитским студенческим бытом, провинциальным автовокзалом, раздолбанным автобусом, трясущимся по среднерусскому бездорожью, с родным домом в деревне. Автор между тем использует простой, но очень сильный отстраняющий прием. Внутренние монологи героев переведены в реплики, в сущности, персонажи не столько общаются между собой, сколько по очереди пересказывают эту, в сущности, «жесткую историю» (трудную жизненную ситуацию), отчего она, безусловно правдоподобная в деталях, вдруг обретает характер немного лукавой и местами поучительной фантазии. И здесь задача психолога – дать возможность подростку задуматься над сюжетом, научить анализировать и извлекать уроки, которые пригодятся в жизни. А также мы можем пообщаться с подростком и ненавязчиво «на равных» высказать свою точку зрения на жизнь.

После просмотра спектакля группы ребят могут перемещаются в одну из выбранных форм интерактива: круглые столы, дискуссионные площадки, квесты, лаборатории, – где каждый может примерить на себя какую-либо роль или предложить альтернативную версию развития события. На этом этапе необходимо определить потенциал подростка, ведь ребенок сможет в дальнейшем реализовать себя как режиссера события, драматурга, артиста.

Спектакль «Кричи волк» (Влада Ольховская). Современная трагикомедия. Сюжет спектакля заключается в том, что жизнь 15-летней Насти внезапно перевернулась с ног на голову: еще вчера она была единственным ребенком в семье, избалованной принцессой, а сегодня ее мать взяла на воспитание дочь от первого брака. И не просто незнакомую Насте девушку, а девушку с тяжелым диагнозом – шизофрения. Настя не

собирается с этим мириться, она и ее друзья готовы сделать все, чтобы выгнать из дома «хищного зверя».

Подросткам нравится видеть ровесников на сцене, а взрослые хотят, чтобы персонажи демонстрировали положительный пример для подражания. Возможно, это и не всегда так, но мнение распространенное. В любом случае в театре интересно наблюдать за решительными действующими лицами, особенно юными. Они в силу возраста и характера хоть и перечат взрослым, но стараются им помочь по мере сил, часто спасая.

Спектакль «Всем, кого касается» (Дана Сидерос). Спектакль о Российской гимназии, ее буднях, детях, педагогах, о жизни и толерантности. При просмотре спектакля подросток начинает ловить себя на мысли, что он полноправный герой происходящего. Ему кажется, будто актеры – его старые друзья. Ведь они тоже учатся в школе. Современно, естественно, правдиво. Своя территория.

Очень эффективна и профицитна по энергетическому ресурсу работа психолога с подростковой аудиторией в рамках данного спектакля по формированию и тренировки компонентов жизнестойкости.

3.3. Технология организации и проведения диалоговой площадки

Сегодня приоритетной целью современного воспитания является формирование коммуникативной компетенции обучающихся [22].

Понятие «диалог» рассматривается широко. В первую очередь, это разговор двух или нескольких лиц.

Выделяют два типа диалога: информационный, который можно использовать в процессе получения участниками диалога новой информации, и интерпретационный, когда в ходе диалога можно обмениваться мнениями по известным для собеседников фактам.

Не следует думать, что организация диалогового обучения ограничивается лишь созданием раскованного общения с подростками, свободным обменом мнениями. Психологу необходимо учитывать ряд организационных моментов:

1. организация образовательного пространства кабинета (аудитории). Традиционная расстановка парт при диалоговой технологии неуместна. Обучающиеся должны общаться лицом к лицу, поэтому такая

форма работы, как групповая, является наиболее оптимальной;

2. содержание диалога: продуманные тематика диалога, формулировка вопросов и заданий, диалогический материал, решающий задачи мероприятия, учет временных ограничений диалога, состав групп, психологическую атмосферу в группе, ведь каждый должен стать участником, а не зрителем: сначала научиться вступать в диалог с собственным «Я», затем взаимодействовать с другими («Я и другой»), в итоге стать участником мультидиалога.

Что же такое учебный диалог для психолога и ученика?

Для психолога диалог – это, прежде всего, уникальный способ соприкоснуться с личными проблемами и размышлениями ученика. Для подростков – это ощущение и понимание равенства со своим собеседником, что обозначает не равенство в знании, а равные права на ответственность за постановку и решение своего вопроса. Поэтому диалогичность – совместный поиск истины, форма и способ отношений, где главное не воспроизведение информации, а размышление, обсуждение проблемы, причем в рамках законов речевого поведения: взаимоуважения, взаимопонимания и сотворчества.

Формы диалоговых мероприятий:

1. круглый стол;
2. дискуссия;
3. культурное событие с последующей дискуссией;
4. дискуссия в квазиигровой и учебной форме.

Правила диалоговой площадки:

1. соблюдение регламента;
2. диалоговая площадка подразумевает выступление спикеров, экспертов, мнение зала;
3. управляет диалоговой площадкой модератор (психолог), который определяет ход и регламент ведения данного мероприятия.

*Опыт организации диалоговой площадки при просмотре
и обсуждении спектаклей на остросоциальные темы.*

Учимся обсуждать спектакль [16].

Обсуждение спектакля – это не разговор о том, что надо было понять. Подростки вовсе не обязаны понять то, что понимаем мы. У них есть лишь потребность «размять впечатления», поделиться, и в ходе разговора они могут продвинуться в своем понимании решения трудных жизненных ситуаций. Кроме того, осознать, как по-разному мы воспринимаем искусство. И как это интересно. Педагог-психолог направляет разговор, поддерживает его, не давая угаснуть.

Методика безоценочного интервью

Подростки садятся в круг и отвечают на вопросы педагога-психолога. Структура методики:

1. Сначала активизируем чувственную память, задаем вопросы, которые позволяют воскресить первые яркие, живые воспоминания об увиденном. Психолог: «Закройте глаза. Какая картинка, звук, текст всплывают у вас в памяти в первую секунду, когда произносят: «...» (название спектакля)?»

2. Затем освобождаем чувства, сознание подростков от сопротивления. Задаем вопросы, позволяющие зрителям освободиться от всего негатива, накопившегося во время спектакля. Этот негатив может быть связан с субъективным состоянием обучающегося, поведением зрительного зала, с особенностями самого зрелища или еще какими-то факторами. Но в любом случае удерживаемые внутри негативные реакции помешают вести продуктивный диалог о спектакле, и поэтому мы должны освободить от подобного подростков. Психолог: «Где вам было скучно? Какой момент спектакля был неинтересен? Что вас откровенно раздражало?»

3. Теперь по принципу контраста даем возможность участникам разговора пережить все позитивные чувства, связанные со спектаклем. Это настроит на позитивную работу. Психолог: «В какой момент спектакля вы искренно смеялись или хотя бы улыбались?»

4. Следующий шаг – вопросы на сопереживание и идентификацию. Одна из важных функций искусства – возможность максимально ярко

вместе с героями пережить то, что мы сами переживаем, хотели бы пережить или боимся пережить в реальной жизни. Из такого сопереживания вырастают и навыки самоанализа, и коммуникативный опыт, и умение создавать собственную картину мира. Поэтому помогаем зрителям обнаружить их истинные отношения к героям и к себе. Вопросы психолога на глубинное переживание: «В какой момент спектакля у вас появилось ощущение захватывающего действия? А в каком месте спектакля было грустно, больно, хотелось поплакать?». Вопросы психолога на личностную идентификацию: «За кем из героев вы наиболее пристально следили? Были ли такие моменты, где вам было особенно радостно или страшно за действующих лиц? В какие моменты вам было за персонажа стыдно? Где вам хотелось бы помочь герою, оказаться на его месте или рядом с ним? Если бы вы могли с ним познакомиться, кем бы вы хотели его видеть: братом или сестрой, другом или старшим товарищем, бабушкой или дедушкой, тетей или дядей, а может быть, кем-то еще? О чем бы вы тогда разговаривали? Как бы проводили время?»

5. Следующий блок вопросов выводит зрителей на художественно-эстетическое осознание увиденного. Он связан с обсуждением специфических художественных выразительных средств данного спектакля. Обращаем внимание на работу художника, композитора, драматурга, режиссера, актеров. Психолог: «Если бы у спектакля не было названия, как бы вы его назвали? Если бы в спектакле не было таких-то сцен, что изменилось бы в вашем восприятии? Если бы во время действия была другая музыка, другие декорации, их цветовая гамма, то что бы изменилось для вас?»

6. В конце беседы нужно помочь обучающимся перейти от аналитических форм работы к синтезирующим, осознать пафос целостного произведения, художественный метод, при помощи которого оно создано, понять, к кому обращен этот спектакль. Психолог: «Кому из своих близких и знакомых вы посоветуете посмотреть этот спектакль? Почему? Какие доводы вы приведете в пользу спектакля? Кому вы не посоветуете это смотреть и почему? Хотите ли вы увидеть эту постановку во второй раз? Желаете посетить другие спектакли этого же автора или режиссера? Может быть, вас заинтересует спектакль другого автора и режиссера, но с этими же актерами? Какого рода спектакль вы хотите увидеть в следующий раз?»

Роль учителя

Сам педагог-психолог при любом способе обсуждения говорит всегда последним и только в том случае, если его спросят. Фразы должны быть максимально простыми, неразвернутыми, недоговоренными, чтобы подросткам хотелось самим додумывать и спорить, расспрашивать. Чтобы они начали ценить квалифицированное мнение.

Обсуждение можно считать удачным, если в итоге юные театралы говорят об испытанном чувстве радости от того, что их выслушали, что их чувства, мнения и размышления были кому-то интересны. А главное, у подростков появилось осознание: какие мы, оказывается, умные! Хорошо, если ребята признаются, что понимание спектакля изменилось в ходе разговора. И теперь им хочется перечитать пьесу или еще раз посмотреть спектакль.

А теперь пишем!

После совместного просмотра спектакля и коллективного обсуждения предложите подросткам выразить свои впечатления в письменной форме. Помимо традиционных рецензий это может быть стихотворение в прозе, эссе, театральная байка или театральная анекдот, репортаж, дневник событий, реплики и диалоги, подслушанные в зрительном зале, в фойе и за кулисами, драматургический этюд на театральные темы, интервью со зрителями, актерами и режиссерами, творческий портрет актера, режиссера, проблемно-аналитическая статья и любой другой жанр, кроме фальшивого и скучного.

Последующая работа с обучающимися носит групповой характер и может включать в себя следующие методы:

1. анкетирование, тестирование, тренинг, беседа, наблюдение (Приложение № 6);
2. групповая работа;
3. элементы индивидуальной и групповой психотерапии;
4. ценностно-ориентированные игры (Приложение № 7);
5. мастер-классы;
6. психогимнастика;
7. индивидуальные коррекционно-профилактические и социальные программы.

В работе по развитию жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях рекомендуется использовать три направления.

*Направления в работе, соотносящиеся
с параметрами жизнестойкости [9]*

Первое направление – коммуникация. Работа направлена на развитие навыков межличностного взаимодействия и вовлеченности (показателя жизнестойкости).

Цель – развить у обучающихся в ходе проведения тренингов, ролевых игр навыки позитивного общения, эмпатии, эмоциональной включенности в процесс, умение находить интересное для себя.

Задачи:

1. развить способность в установлении и поддержании позитивного общения, познакомить обучающегося с приёмами общения;
2. помочь осознавать свои собственные потребности и интересы;
3. научить заявлять о своих интересах, говорить «нет».

Может включать в себя:

- мини-лекцию «Эффективные способы отказа»;
- упражнение «Да – нет»;
- упражнение «Скажи: «Нет»»;
- ролевою игру «Очередь»;
- ценностно-ориентированную игру «Межгалактическая конференция»;
- ценностно-ориентированную игру «Путешествие на корабле»;
- упражнение «Заезженная пластинка»;
- ролевою игру «Острые коммуникации»;
- упражнение «Если ты мне поможешь»;
- упражнение «Раздвоение личности»;
- спектакль «Магазин чувств»;
- игру «Я человек!»;
- игру «Снежинка».

Второе направление – саморегуляция. Деятельность направлена на овладение навыками самоконтроля и регуляции эмоциональным состоянием, на развитие такого составляющего жизнестойкости, как контроль.

Цель – в ходе проведения тренингов, участия обучающихся в постановке социального театра активизировать процесс самоосознания, научить приемам самоконтроля, конструктивного преобразования негативных переживаний.

Задачи:

1. познакомить обучающихся с эффективными способами управления негативными эмоциями (гнев, злость и т.д.), со способами релаксации и нормализации своего внутреннего состояния;

2. развить у обучающихся умение контролировать своё состояние и поведение;

3. активизировать рефлекссию участника по отношению к своему поведению, помочь обучающемуся в осознании природы собственных чувств и переживаний.

Может включать в себя:

- упражнение «Я злюсь, когда...»;
- упражнение «Позвольте улететь своим заботам»;
- упражнение «Цветное дыхание»;
- упражнение «Вулкан»;
- упражнение «Уши – нос»;
- упражнение «Как я себя чувствую»;
- упражнение «Место силы»;
- прогрессивную мышечную релаксацию;
- спектакль «Стая».

Третье направление – самооценка. Действия направлены на коррекцию самооценки и на развитие такого качества жизнестойкости, как принятие риска через осознание собственных ошибок с целью приобретения ценного опыта и определения дальнейшего пути развития.

Цель – в ходе проведения занятий развить у обучающихся уверенность в себе, в своих силах.

Задачи:

1. развить у участника представления о ценности себя самого и о ценности другого человека;

2. помочь осознать наличие имеющихся у него ресурсов, способностей;

3. привести обучающегося к осознанию того, что только он способен повлиять на ход своей жизни.

Может включать в себя:

- ценностно-ориентированную игру «Жизненная перспектива»;
- сюжетно-ролевую игру «Бункер»;
- игру-симулятор «Я человек»;
- упражнение «Смайлики» на самооценку;
- упражнение «Устойчивость»;
- упражнение «Мой сосед слева»;
- упражнение «Мои сильные и слабые качества»;
- упражнение «Необитаемый остров»;
- упражнение «Состояние уверенности»;
- спектакль «Подростки».

Интерактивный подход к деятельности подростков в проекте

- «Зритель» – этап, на котором подросток знакомится со спектаклем и/или видеоконтентом, проживает спектакль через актера, проецирует эмоции героя на себя, что создает иллюзию личного участия в представленных событиях и заносит этот опыт в личный, избегая необходимости самостоятельно пробовать нечто рискованное в реальности.
- «Участник» – данный этап позволяет подросткам дать субъективную оценку спектаклю и/или видеоконтенту и при этом не быть осуждённым за «своё» виденье ситуации, пройти анкетирование и психологическое тестирование для того, чтобы увидеть со стороны свои возможности. Также подросток может открыто участвовать в дискуссиях, укреплять свои лидерские, интеллектуальные, организаторские способности в прохождении квестов, проигрывании кейс-ситуаций.
- «Соорганизатор» – на этом этапе подросток вовлечен в деятельность экспериментальных площадок. Мастер-классы для подростков от подростков, практико-ориентированные программы в направлении театрального искусства, проектные мастерские для подростков с возможностью презентации подростковых инициатив «на бумаге». Данный этап позволяет подростку в полной мере развить свои лидерские, интеллектуальные, организаторские способности.
- «Организатор (волонтер)» – данный этап предоставляет возможность подростку наравне с руководителем организовывать и прово-

дить мероприятия в проекте и транслировать их в своём образовательном учреждении, вовлекая в проект других подростков.

3.4. Обсуждение спектакля (специального) и дальнейшие методы работы с подростками, имеющими умственную отсталость

Очень важно обсуждать с подростком, имеющим умственную отсталость, просмотренный спектакль. Совместное обсуждение помогает обучающемуся осмыслить то, что он увидел, разобраться со своими впечатлениями, учит высказывать свое мнение, выражать эмоции, а также является отличной возможностью поговорить с подростком о важных темах, затронутых в спектакле, показать свою заинтересованность в личности подростка.

Большой простор и для углубления восприятия произведения, и для увеличения интереса к театру дают творческие работы на основе прочитанного. Это могут быть рисунки, поделки или импровизированная викторина.

Начните с простых вопросов. В начале обсуждения лучше задавать простые вопросы о том, что понравилось и не понравилось, что было непонятным, какие герои и события привлекли внимание. Эти вопросы постепенно подготовят подростка к осознанию смысла произведения и выводах, которые лучше приберечь к завершению вашей беседы.

Вопросы для обсуждения:

- Понравился ли тебе спектакль?
- Кто из героев тебе понравился больше всех? Чем?
- А какой он? Что он хочет?
- Как он смог измениться?
- Что ему помогло достичь цели?
- В какой ситуации живет герой?
- Как он себя при этом чувствует?
- Почему герой повел себя таким образом? В чем причины такого поведения?
- Что ждет его в будущем?
- Мог ли герой действовать в данной ситуации иначе? Как именно?

Как бы ты поступил в подобном случае?

- Что он может сделать, чтобы исправиться?
- Что помогает ему справляться с возникшей тяжелой ситуацией?
- Давай пофантазируем, что было бы дальше с героями?
- Чему мы можем научиться у героев?
- О чем этот спектакль для тебя?
- Что бы ты хотел изменить в спектакле?

Конечно, в зависимости от произведения эти вопросы могут видоизменяться, сокращаться и дополняться собственными.

Главная задача – дать возможность подростку задуматься над сюжетом, научить анализировать и извлекать уроки, которые пригодятся в жизни. А также мы можем приятно пообщаться с подростком и ненавязчиво «на равных» высказать свою точку зрения на жизнь.

Организация работы по включению подростков с нарушением интеллекта в театрализованную деятельность

Цель работы – создание максимально благоприятных условий для формирования у подростков с умственной отсталостью коммуникативных навыков и жизнестойкости через театрализованную деятельность.

Задачи:

1. пробудить интерес к театральному искусству, его истории и развитию, знакомить с различными видами театров, воспитывать эстетическое отношение к явлениям окружающей действительности, развивать познавательные интересы подростков через расширение представлений о видах театрального искусства;

2. формировать у подростков умения налаживать партнерские отношения через театрализованную деятельность, развивать потребности в самостоятельной театральной деятельности, эмоционально-положительном отношении к сверстникам, воспитании воли в себе, жизнестойкости;

3. развивать психические процессы: внимание, память, воображение, мышление, речь, эмоционально-волевою сферу, а также интеллектуальные, музыкальные и творческие способности;

4. формировать у подростков первоначальные представления о средствах актёрской выразительности, умения перевоплощаться, брать на себя роль актера или зрителя, совершенствовать игровые навыки и

творческую самостоятельность детей через постановку музыкальных, театральных сказок, кукольных спектаклей, игр-драматизаций, упражнений актерского тренинга.

Рекомендуемые методы обучения:

1. вербальные (беседа, работа с текстом, объяснение значения незнакомых слов);
2. наглядные (показ приемов работы, работа со сценическими движениями, игра, импровизация);
3. практические (наблюдение, самостоятельная и творческая работа);
4. эвристические, поисковые (поиск интонации, жеста, пантомимические этюды и упражнения);
5. игра – драматизация.

3.5. Социальный театр как вид коррекционной работы.

Из опыта работы БСУСО «Кировский детский дом – интернат для умственно отсталых детей», «Театр и дети»

Инклюзивный театр – это современный инструмент реабилитации и социализации детей с ОВЗ. Творческий процесс, как показывает практика, является самым эффективным методом для детей с ОВЗ в их социальной и культурной адаптации. Огромная сила воздействия театральной игры развивает, воспитывает многие положительные качества личности и дает реальную возможность ребенку адаптироваться в социальной среде.

Идея инклюзивного театра «Театр и дети» заключается в том, чтобы создать комфортное пространство для расширения и реализации возможностей детей с ОВЗ в рамках инклюзии и социализации. «Театр и дети» ориентирован на разнообразную совместную деятельность детей и взрослых. Театр – это модель коллективного взаимодействия, наиболее интересная и полезная форма внеклассной работы. Педагоги здесь не командуют и не руководят. Они создают условия полноценного разностороннего самоутверждения ребенка в любимой деятельности. Сами они не просто организаторы такой деятельности, но и полноправные ее соучастники. У педагогов и детей общие заботы, переживания и

дела, а это немаловажный фактор, формирующий жизненно необходимые ценности, личностные установки. «Театр и дети» предусматривает использование активных форм работы, которые эффективно могут воздействовать на всех участников.

Коллектив инклюзивного театра работает с детьми, имеющими нарушения интеллекта. У детей данной категории системное недоразвитие речи, познавательных процессов, наблюдается слабое моделирование отношений, они не проявляют активности для совместной деятельности, пассивны, эмоционально не устойчивы, не владеют умением общаться и договариваться. Конфликтные ситуации возникают часто и переходят в агрессию друг против друга. Дети зачастую лишаются возможности по-настоящему раскрыть свою индивидуальность: не умеют управлять своим телом и владеть своим голосом. Именно театр помогает ребёнку раскрыться, найти своё место среди сверстников и взрослых.

Основная цель инклюзивного театра «Театр и дети – создание условий для воспитания нравственных качеств личности воспитанников, творческих умений и навыков средствами театрального искусства, организация досуга воспитанников, наполненного яркими впечатлениями, интересными делами, радостью творчества, формирование навыков социальной адаптации средствами театральной деятельности в условиях дома-интерната.

Для достижения основной цели были поставлены несколько задач:

1. Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Развитие эмоциональной сферы детей. Играя разные роли, исполняя танцы, где эмоциональные характеристики каждого героя позволяют детям испытать разнообразные чувства (гнев, страх, радость, печаль и т.д.), значительно обогащается эмоциональный опыт воспитанников.

3. Повышение уровня самооценки у детей. На этом этапе очень важно сформировать у детей уверенность в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях. Выступая на праздниках, принимая посильное участие в музыкальных постановках и театрализованных играх перед зрителями, дети учатся преодолевать тревожность, робость и страх. Коллективная театрализованная деятельность предоставляет детям равные возможности для участия в инсценировках и праздниках.

4. Реализация творческих возможностей каждого ребенка. На любом музыкальном празднике, в любой театрализованной постановке, неза-

висимо от выраженности диагноза (двигательных способностей детей, уровня умственного развития), каждый ребенок исполняет доступную для него роль.

5. Формирование умения вступать в диалогическое взаимодействие с детьми и взрослыми. Участие в театрализованной деятельности, применение элементов театрализованной игры положительно влияет на речевое развитие детей. Оно способствует обогащению словарного запаса, формированию грамматического строя речи, формированию монолога и самое главное – диалога.

«Театр и дети» нацелен на детскую и подростковую аудиторию. Основными целевыми группами являются воспитанники детского дома - интерната: дошкольники (3-7 лет) и школьники (8-18 лет), учащиеся начальной школы микрорайона Входной.

*Технология сенсомоторного развития посредством
альтернативных коммуникаций на основе
логоритмики и театрализации*

Наиболее эффективным методом для решения задач инклюзивного театра «Театр и дети» является постановка спектаклей, различных по тематике и продолжительности. Для участия в постановках спектаклей привлекаются дети разных способностей и возможностей здоровья (дети с нарушениями интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, отсутствием речи). Активное участие воспитанников в постановках спектаклей стимулирует развитие сохранных возможностей.

Организация театрального спектакля для последующего представления зрителям силами детей с ОВЗ при участии педагогов (дефектологов, логопедов, воспитателей, психологов) позволяет интегрировать особенных детей в общекультурную среду и одновременно является пространством для исследований в области педагогики и психологии.

Кроме этого, репетиционный процесс улучшает физическое состояние ребят (улучшение координации движений, ориентации в пространстве), развивает их творческие способности и расширяет кругозор.

Воспитательная работа, в рамках творческого процесса включает несколько принципов:

– принцип сотворчества детей всех возрастных категорий и возможностей здоровья в постановке представлений;

– принцип индивидуальности, а именно проявления творческой индивидуальности в работе над ролью;

– принцип взаимопомощи и взаимовыручки, так как театральная постановка – коллективный продукт, где необходимо хорошо сделать не только свое дело, но и оказать, при необходимости, содействие остальным участникам.

Работа над спектаклем предполагает совместную деятельность взрослого и ребёнка, взаимодействие в тесном тактильном и визуальном контакте. Совместное обсуждение постановки спектакля, коллективная работа по его воплощению, само проведение спектакля – все это сближает участников творческого процесса, делает их союзниками, коллегами в общем деле, партнерами.

Подготовка каждого спектакля проходит в определенном порядке:

1. знакомство детей с произведением, которое будет являться основой сценария будущего спектакля (прочтение произведения, просмотр видео версии);

2. совместное обсуждение произведения (характеры героев, их поведение);

3. распределение ролей между детьми и взрослыми (так при распределении ролей учитываются индивидуальные особенности детей, а также речевые возможности каждого ребенка; очень важно дать возможность ребенку выступить наравне с другими хотя бы с самой маленькой ролью; не имеет значения, какую роль исполняет ребенок, важно, что он создает образ с несвойственными ему чертами, учится преодолевать речевые трудности и свободно вступать в речь, справляясь с застенчивостью);

4. заучивание текста роли (предполагает индивидуальную и групповую форму работы); в этот момент важна работа над артикуляцией, произношением слов и фраз, эмоциональностью и выразительностью речи;

5. работа над сценическим образом (предполагает индивидуальную и групповую форму работы); для достижения результата применяются игровые упражнения;

6. репетиция отдельных сцен спектакля; отработка ролей;

7. соединение сцен спектакля, репетиции с музыкальным сопровождением и реквизитом (количество репетиций зависит от качества творческого процесса на сцене);

8. генеральная репетиция;

9. показ спектакля.

Каждый спектакль разбивается на несколько сцен (картин, эпизодов), каждая из которых представляет собой сюжетную картинку в действии. Через всю постановку красной нитью проходит основная идея спектакля, а в финале необходимо донести до зрителя мораль увиденной истории, используя для этого различные формы: слово, песня, интерактив с залом. Нужно отметить, что подбор костюмов, их пошив, изготовление реквизита, запись музыкального сопровождения осуществляется творческим коллективом педагогов. Отдельно хочется сказать о минимальном количестве декораций, поскольку активно должно использоваться слайдовое анимационное сопровождение, что будет придавать спектаклю эффект и яркость. Кроме того, с целью создания атмосферы волшебства некоторые статичные предметы «оживляются» и присутствуют на сцене не в виде декораций, а в виде реальных персонажей. Такими «оживленными» героями могут быть: речка, печка, яблоня из сказки «Гуси-лебеди», цветок из «Цветика-семицветика» и т.д.

3.6. Условия реализации и оценка эффективности проекта в образовательных организациях

1. Со стороны администрации образовательного учреждения и коллектива поддержка идей проекта и основных принципов охранно-защитной концепции социальной профилактики.

2. Организация инициативной группы по сопровождению проекта.

3. Изучение эффективности внедрения проекта и регулярная оценка того, как он выполняется.

4. *Оценка эффективности* заключается в интерпретации результатов диагностики, анкетирования, количественном сравнении данных, полученных до и после цикла занятий с обучающимися, мониторинге за определенный отрезок времени.

3.7. Компетентность специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов)

Профессионализм специалистов, принимающих участие в данном проекте, включает в себя, прежде всего, способность стать значимым

взрослым для подростка, умение вести конструктивный диалог со всеми участниками образовательного процесса, способность реализовывать идеи охранно-защитной концепции социальной профилактики.

Педагог-психолог и социальный педагог являются координаторами и экспертами процесса создания единой культурной образовательной среды. Под культурной образовательной средой мы понимаем совокупность факторов, условий, обеспечивающих психологический комфорт, духовно- нравственное благополучие и достижение успеха в различных видах деятельности всем субъектам образовательного процесса. Расширение культурного образовательного пространства позволяет специалистам решать более сложные профессиональные задачи. В конструктивности решений нестандартных задач и проявляется компетентность специалиста.

В понимании компетентности специалиста мы ориентируемся на определение И.А. Зимней, которая представляет под компетентностью личностную черту, имеющую следующую структуру:

- знания содержания профессиональной деятельности(когнитивный аспект);
- умения и опыт применения знаний в различных профессиональных ситуациях (поведенческий аспект);
- осознание значимости и ценности своей профессиональной деятельности (ценностно-смысловой аспект);
- проявление эмоционально-волевой регуляции процесса и результата проявления компетентности (регулятивный аспект);
- готовность решать различные сложные профессиональные задачи (мотивационный аспект).

Выделяют различные виды компетентности: компетентность здоровья-сбережения, компетентность социального взаимодействия, информационно-техническая компетентность.

Во многом проявление профессиональной компетентности специалиста зависит от состояния его эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие – это субъективная оценка эмоционального состояния человека. Качественными показателями эмоционального благополучия человека является нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги, оптимальный уровень активности и работоспособности, возможность и готовность действовать в различных жизненных ситуациях.

Основными характеристиками эмоционального благополучия являются:

- преобладающий положительный эмоциональный фон;
- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворённости и уверенности;
- субъективное переживание счастья;
- направленность на позитивные отношения с другими.

Оценку эмоционального благополучия можно осуществить с помощью опросника К. Роджерса.

3.8. Рабочая программа внеурочной деятельности

Важный компонент профилактической работы, а именно развитие жизнестойкости, стал основой при разработке содержания программы внеурочной деятельности. Идея развития жизнестойкости и умений справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, стала ключевой в программе внеурочной деятельности «Своя территория».

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 класса с 14 до 18 лет (Приложение № 10).

Приложение № 1

«Психологический портрет» современных детей и подростков.

Психологическая безопасность.

Особенности подросткового возраста [15]

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяют психологу и социальному педагогу определить свою индивидуальную личностно-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы становления нравственного сознания, самосознания, самоотношения. Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека. В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшим социальным окружением подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом).

Так какие они – современные подростки? Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита – «Y и Z» «миллениалами», «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением». Что их характеризует, что влияет на их личностное становление, и в то же время может стать риском для их психологической безопасности?

Характерные особенности подростков:

- *половое созревание и неравномерное физиологическое развитие*, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
- *изменение социальной ситуации развития*: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
- *смена ведущей деятельности*: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- *открытие и утверждение своего «Я»*, поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через *противопоставление миру взрослых* и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает под-

ростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

- появление «*чувства взрослости*», желание подростка признания своей «взрослости» стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

Внутренние противоречия подростков:

- между расцветом интеллектуальных, физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
- между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей, и силой характера, необходимыми для их достижения;
- между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
- между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
- между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;
- между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

Реакция на жизненные проблемы

Наиболее бурные *аффективные реакции* возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, *тип эмоциональной неустойчивости* приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – на 13-15 лет.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделен-

ное чувство влюбленности, ревность;

- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).

Приложение № 2

Поведенческие признаки суицидального поведения [15]

1. *Уход в себя.* Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.
2. *Капризность, привередливость.* Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.
3. *Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.
4. *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.
5. *Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска», где бы они ни находились: на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.
6. *Потеря самоуважения.* Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они

аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. *Изменение аппетита.* Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями, и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.
8. *Изменение режима сна.* В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.
9. *Изменение успеваемости.* Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.
10. *Внешний вид.* Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.
11. *Раздача подарков окружающим.* Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.
12. *Приведение дел в порядок.* Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».
13. *Психологическая травма.* Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слома может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со зна-

чительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения – словесные заявления обучающегося, типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства:

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.

Приложение № 3

Обучение родителей педагогами-психологами и социальными педагогами правильному поведению с суицидальным подростком [15]

Направления работы с родителями по профилактике суицида:

1. систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей о:
 - психологических особенностях подросткового и юношеского возраста;
 - особенностях поведения подростка с суицидальными намерениями;
 - создании безопасной атмосферы в семье;
 - имеющихся психологических службах;
2. представление возможности родителям самостоятельно оценить суицидальный риск собственного ребенка;
3. привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе;
4. формирование у родителей потребности в самообразовании.

Если у вас возникают опасения относительно состояния Вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии: постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, само-уважения у ребенка, а также меры по улучшению коммуникации (общения) в семье при выявлении признаков суицидальной угрозы.

Повышение самооценки

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку, ведь ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи, улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее;

– не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека и предъявлять чрезмерные требования в отношении еще лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.);

– родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и тем, когда тебе только часто повторяют, что тебя любят;

– детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей;

– поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки;

– самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно подросток или молодой человек должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

*Рекомендации родителям: помощь детям и подросткам
с суицидальными тенденциями или отчаявшимся*

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя с вами на равных, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но искренне переживаете за ребенка, то ваш голос, интонация передаст это.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель, эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, что умалчивается наряду с тем, что говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

11. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

12. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

Методы коррекции и психотерапии [17]

Принципы общения с суицидентом.

Главная цель помощи – предотвратить дальнейшее развитие реакции

и покушение на самоубийство.

Меры предотвращения суицидальных попыток:

1. снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации;
2. уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
3. формирование компенсаторных механизмов поведения;
4. формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Шаги неотложной помощи - кризисная интервенция

Первый шаг – беседа (1,5-2 часа). Установление контакта и достижение доверия. Для этого необходимо убеждать клиента в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для Вас?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сострадательной эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание».

Второй шаг – интеллектуальное овладение ситуацией. На данном этапе беседы также используются такие приемы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций.

Третий шаг – заключение контракта – планирование действий, необходимых для преодоления критической ситуации и наиболее приемлемых для пациента. На этом этапе важно препятствовать уходу пациента от сути кризиса и от поиска позитивных альтернатив (прием «фокусирования на ситуации»). Основные приемы: интерпретация, побуждение к планированию и оформлению ясного конкретного плана, удержание паузы с целью стимулирования инициативы пациента и предоставления необходимого времени для проработки.

Четвертый шаг – активная психологическая поддержка и повышение уверенности в своих силах. Ведущие приемы на этом этапе: логическая аргументация, убеждение, рациональное внушение, актуализация личностных ресурсов.

Тактика кризисной интервенции

1. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства.

2. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.
3. Обратитесь за помощью к специалистам. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.
4. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.
5. Установите заботливые взаимоотношения.
6. Будьте внимательным слушателем.
7. Не спорьте.
8. Задавайте вопросы.
9. Не предлагайте неоправданных утешений.
10. Предложите конструктивные подходы.
11. Вселяйте надежду.

Программа кризисной психотерапии, по Г. В. Старшенбауму (2005), состоит из трех основных этапов:

1. Кризисная поддержка.

Установление терапевтического контакта требует, чтобы пациент был выслушан терпеливо и сочувственно, без сомнения в его словах и критики.

Раскрытие суицидоопасных переживаний происходит в условиях безусловного принятия пациента, что повышает его самовосприятие, сниженное в результате психологического кризиса. Сочувственное выслушивание облегчает отреагирование пациентом подавляемых эмоций, что уменьшает аффективную напряженность.

Мобилизация адаптивных навыков проблемно-решающего поведения производится путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса.

Заключение терапевтического договора предусматривает локализа-

цию кризисной проблемы, формулирование ее в понятных пациенту терминах, соглашение с ним о кризисной ориентации терапии и сроках лечения, разделение ответственности за результат совместной работы с признанием за подростком способности самостоятельно контролировать свои суицидальные тенденции и отвечать за принятие решений и их выполнение; оговаривается также посредничество психотерапевта в контактах с другими людьми: близкими, друзьями, должностными лицами.

2. Кризисное вмешательство.

На этом этапе купируются аффективные расстройства, что значительно снижает актуальность суицидальных тенденций, переходят к когнитивной перестройке, осуществляемой в несколько этапов.

Рассмотрение неопробованных способов решения кризисной проблемы, как правило, включает поиск лиц из ближайшего окружения, с которыми подросток мог бы сформировать новые, необходимые ему высокозначимые отношения, способные облегчить его микросоциальную адаптацию.

Выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса.

Коррекция неадаптивных психологических установок осуществляется, прежде всего, в отношении суицидогенной установки – представления о большей, чем собственная жизнь, значимости той или иной ценности. Снизить значение доминирующих ценностей удастся путем актуализации антисуицидальных факторов.

Активизация терапевтической установки необходима для переключения усилий подростков с попыток разрешения кризисной ситуации не оправдавшими себя методами на повышение собственных возможностей по ее разрешению. Одновременно с поощрением успехов подростка в выполнении терапевтического плана его внимание обращается на недостаточную подготовку в достижении последующих целей.

Таким образом, подготавливается переход к третьему этапу кризисной терапии – этапу повышения докризисного уровня адаптации.

3. Повышение уровня социально-психологической адаптации.

Данный этап наступает тогда, когда решение кризисной проблемы требует расширения адаптационных возможностей индивида.

Тренинг навыков адаптации начинается после того, как клиент принял определенное решение об изменении своей позиции в конфликте.

Здесь осуществляется опробование и закрепление новых способов решения проблемы и коррекция ряда неадаптивных личностных черт, таких, как потребность в чрезвычайно тесных эмоциональных взаимоотношениях, доминирование любовных отношений в системе ценностей, недостаточная роль профессиональной сферы, низкая способность к компенсации в ситуациях фрустрации и т. д.

Окончание кризисной психотерапии является короткой, но весьма важной фазой лечения. На заключительном этапе работы суммируются достижения пациента, составляются реалистические планы на будущее и обсуждается, каким образом опыт выхода из данного кризиса может помочь в преодолении будущих кризисов.

Виды и формы оказания психологической помощи детям в критической ситуации

Можно предложить некоторые наиболее эффективные виды и формы работы с детьми от 3 до 18 лет, которые могут стать основой при составлении реабилитационных и психокоррекционных программ.

Игротерапия. Основной формой работы психолога с детьми, пережившими критическую ситуацию, является использование разного вида игр. Для работы с детьми используется свободная игра и директивная (управляемая). В свободной игре психолог предлагает детям разный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр. Регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, ребенок превращается в совсем маленького, просит взять его на руки, сюсюкает, ползает, берет соску и т. д.). Реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается ребенок, а не от потребностей и желаний ребенка. Например, ребенок хочет играть в то, что он видел и пережил дома: обыск, пьянку, драку, насилие. А ему предлагают играть в то, что он видит в данном учреждении: цирковое представление, театральные спектакль, день рождения, праздник и т. д. Агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство. В своих играх дети могут постоянно возвращаться к пережитым стрессовым ситуациям и будут переживать их до тех пор, пока не привыкнут к тому, что они пережили. Постепенно переживания станут менее острыми и сильными, и дети смогут переносить свои переживания на другие объекты. Но для этого

психолог должен научить детей способам нового поведения и другим переживаниям. Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал: воду, песок, глину, разного вида пластилин. С таким игровым материалом ребенок косвенно выражает свои желания, эмоции, так как сам материал способствует сублимации. Более эффективной оказывается деятельность, если психолог организует игры с таким материалом в директивной форме. Для проведения реабилитационной работы в разработанную программу хорошо включать структурированный игровой материал, который провоцирует детей на выражение собственных желаний, овладение социальными навыками, усвоение способов поведения.

Для этого эффективным является использование человеческих фигурок, символизирующих семью, машин, предметов и кукол, наборов игрушек и т.д. Например, фигурки семьи, машины, постельные принадлежности провоцируют желание заботиться о ком-то; оружие – способствует выражению агрессии; телефон, поезд, машинки – использованию коммуникативных действий. Организовывая игры с детьми, необходимо вести наблюдение за тем, что ребенок игнорирует: какие игрушки, какого цвета и какой формы, а также фиксировать невозможность ребенка играть с определенной игрушкой.

Помимо применения игры с использованием игрушек, в работе с детьми можно порекомендовать следующие виды игр: игры-развлечения (догонялки, щекотка и др.), игры-упражнения (борьба, лазание, бег), сюжетные игры (основанные на подражании взрослым), процессуально-подражательные игры (подражают оркестру, машинам и т.д.), традиционные народные игры (волчок, краски и т.д.), сюжетно-ролевые (семья, дом, театр и т.д.).

Для проведения реабилитационной работы на базе игротеки необходимо разрабатывать специальную программу, основанную на применении игротерапии. Возможности игротеки для проведения психокоррекционной работы с детьми разных возрастов очень широки. При проведении реабилитационной и психокоррекционной работы посредством игротеки можно помочь подгруппе или группе детей ощутить единение с другими, укрепить веру в себя, научиться принимать самостоятельные решения и сочетать их с решениями группы, сотрудничать, договариваться с другими, уважать других, сочувствовать им и т. д.

Арттерапия. Данный метод построен на использовании искусства

как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с детьми психолог, используя игротерапию, дополняет ее арттерапевтическими методами.

Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия, драмтерапия и музыкальная терапия. Наиболее благоприятным для решения коррекционных и реабилитационных задач является изображение художественных образов, позволяющих ребенку реализовать все преимущества искусства и творчества. В практической работе с детьми зарекомендовали себя два способа использования рисуночной терапии – директивная и недирективная. В большинстве же случаев используется разумное сочетание элементов двух терапий. Ребенку задается тема рисования и предоставляется свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения.

Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

1. предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки «Моя семья», «Я в школе», «Мой новый дом», «Мое любимое занятие», «Я сейчас», «Я в будущем» и т. д.;

2. образно-символический тип – изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: «Добро», «Зло», «Счастье», «Радость», «Гнев», «Страх» и т. д.;

3. упражнения на развитие образного восприятия: «Рисование по точкам», «Волшебные пятна», «Дорисуй рисунок». В их основе лежит принцип проекции;

4. игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста – экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. «Рисование пальцами рук и ног», «Разрушение-строительство», «Наложение цветowych пятен друг на друга» и т. д.;

5. задания на совместную деятельность – сочинение сказок, историй с помощью рисования. Используются приемы последовательного поочередного рисования типа «Волшебные картинки» – один начинает, другой ребенок продолжает и т. д.

Музыкотерапия. Отдельным видом психологической помощи может быть специально организованная работа с использованием музыкальных произведений и инструментов. Можно рекомендовать использовать музыкальные произведения классической музыки. Хорошо зарекомендовали в таком виде работы произведения И. С. Баха, Ф. Листа, Ф. Шопена, С.В. Рахманинова, Л. Бетховена, В.А. Моцарта, П.И. Чайковского, Ф. Шуберта и некоторые виды духовной музыки. Предлагаемый вид работы направлен на организацию умения слушать музыку. Удлинение времени слушания музыки (от 3-5 минут до 1-1,5 часов) требует специально разработанного приема организации детей. Продолжительность времени использования музыкального произведения позволяет детям слушать музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. При этом музыку можно слушать закрыв глаза, зажмурившись, главное – ее слышать!

Работая с детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при предъявлении спокойной музыки, которая вызывает приятные ощущения, ребенку дают инструкцию думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д. Можно предложить детям ранжировать страшные ситуации от минимальных до самых сильных.

Библиотерапия. Метод воздействия на ребенка, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью психолог подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи детей, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из страшной для детей ситуации. Для проведения такого вида работы можно порекомендовать для детей разных возрастов использование произведений классиков литературы: Л.Н. Толстого, Б. Житкова, В. Осеевой, А. Гайдара и др. Это такие произведения, как «Трусиха», «Аришка-трусиха», «На льдине», «Обвал», «Честное слово», сказки «У страха глаза велики», «Мальчиш-Кибальчиш» и др. Использование произведений данной тематики опирается на возрастные особенности детей: заражаемость чувствами других, понимание чувств других и т. д. Прослушав прочи-

танное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, ребята понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся находить выход из любой сложившейся ситуации, что позволяет детям расширять свою социальную компетенцию.

Логотерапия. Это метод разговорной терапии, который отличается от разговора по душам, направленного на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию детского эмоционального состояния, словесное описание эмоциональных переживаний. Вербализация переживаний может вызвать положительное отношение к тому, кто разговаривает с ребенком, готовность к сопереживанию, признанию ценности личности другого человека. Ребенок не всегда проявляет самоэксплорацию, т. е. меру включенности в беседу. Ее можно определить как минимальную, когда на ряд вопросов ребенку предлагают ответить кукле или использовать куклы, персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку.

Использование данного метода предполагает появление самоконгруэнции – совпадения внешней словесной аргументации и внутреннего состояния ребенка, приводящего к самореализации, когда дети делают акцент на личные переживания, мысли, чувства, желания. Для проведения такой работы психолог может предложить разговор о том, что ребенок чувствовал, когда играл с другими детьми, что ему понравилось в игре с отдельными ребятами, что он испытывал, когда ходил в гости к другу и т. д. В случае затруднений описания своих эмоций и чувств можно предложить ребенку представить, что вместо него играла кукла. Для более эффективной работы с детьми можно использовать темные очки, разного вида маски, которые дети надевают на себя, и, отвлекаясь от собственных переживаний, рассказывают от имени кого-либо или по телефону. Психолог может использовать и разграничения пространства при разговоре с ребенком, например, предложить разговор из разных комнат, мест, где ребенок ощущает себя хозяином.

Метод свободных словесных ассоциаций. Данный метод используется психологами как метод искусства придумывания историй. Де-

тям можно предложить по набору слов придумывать разные истории. Психолог предлагает слова, между которыми налицо смысловая связь: бабушка, девочка, волк, поезд и т. д. Детям предлагается придумать любую историю, главное – чтобы истории не повторялись. Разновидностью применения такого метода является придумывание историй с использованием какого-то одного свойства предмета: например, придумать историю про страну, где все из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д.

Психодрама, или драмтерапия. Использование в работе психолога кукольной драматизации. Взрослые (или старшие дети) разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и значимые для ребенка ситуации, предлагая ему как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает применение метода биодрамы. Суть его в том, что дети готовят представление, но все действующие лица в нем – звери. Дети распределяют между собой роли животных или зверей и проигрывают конфликтные и жизненные ситуации на примере животных. Разыгрывая спектакль, представление или ситуацию, дети действуют и говорят по-другому, чем с использованием кукол. Переживания детей, реализуемые через образы животных, отличаются от человеческих и в то же время помогают понять чувства других.

Моритатерия. Метод, с помощью которого психолог ставит ребенка в ситуацию необходимости производить хорошее впечатление на окружающих. Психолог предлагает ребенку высказать свое мнение о чем-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию и т. д. Другими словами, этот метод помогает воспитывать правила хорошего тона, соответствовать нормам и правилам культуры общества, в котором находится ребенок в настоящее время.

Гештальттерапия. Этот метод может быть применен психологом для индивидуальной работы с детьми, в беседах по душам. Проводится он как преобразование рассказа ребенка в действие. Примером может служить такой вид работы, как «Незаконченные дела», «У меня есть тайна», «Мои сновидения». Ребенок рассказывает психологу, что ему приснилось, а психолог просит показать, что снилось, с помощью движений, действий, материала, игрушек, масок, пластилина и т. д. Само-

помощь в критической ситуации Способы борьбы с отрицательными эмоциями:

1. Выговоритесь!
2. Напишите письмо!
3. Сделайте себе подарок!
4. Помогите другому!
5. Растворите печаль во сне (поспите).

Попробуйте:

1. менять то, что можно изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает другую дверь;
2. жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие;
3. никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже;
4. избегать неприятных людей и не раздражаться, радоваться, что вы не такие;
5. оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие;
6. больше общаться с интересными людьми;
7. планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

Формы профилактики суицидального поведения

1. Организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, семью, социальную группу или конкретную личность, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к образу жизни.

2. Информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов.

3. Активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов: тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию, тренинг аффективно-ценностного обучения, тренинг формирования жизненных навыков.

4. Организация деятельности, альтернативной девиантному поведе-

нию: познания (путешествие), испытания себя (походы в горы, спорт с риском), значимого общения, любви, творчества, деятельности.

5. Организация здорового образа жизни.

6. Активизация личностных ресурсов.

7. Минимизация негативных последствий суицидального поведения.

По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Экстренная психологическая помощь по телефону доверия.

Основные принципы работы телефона доверия:

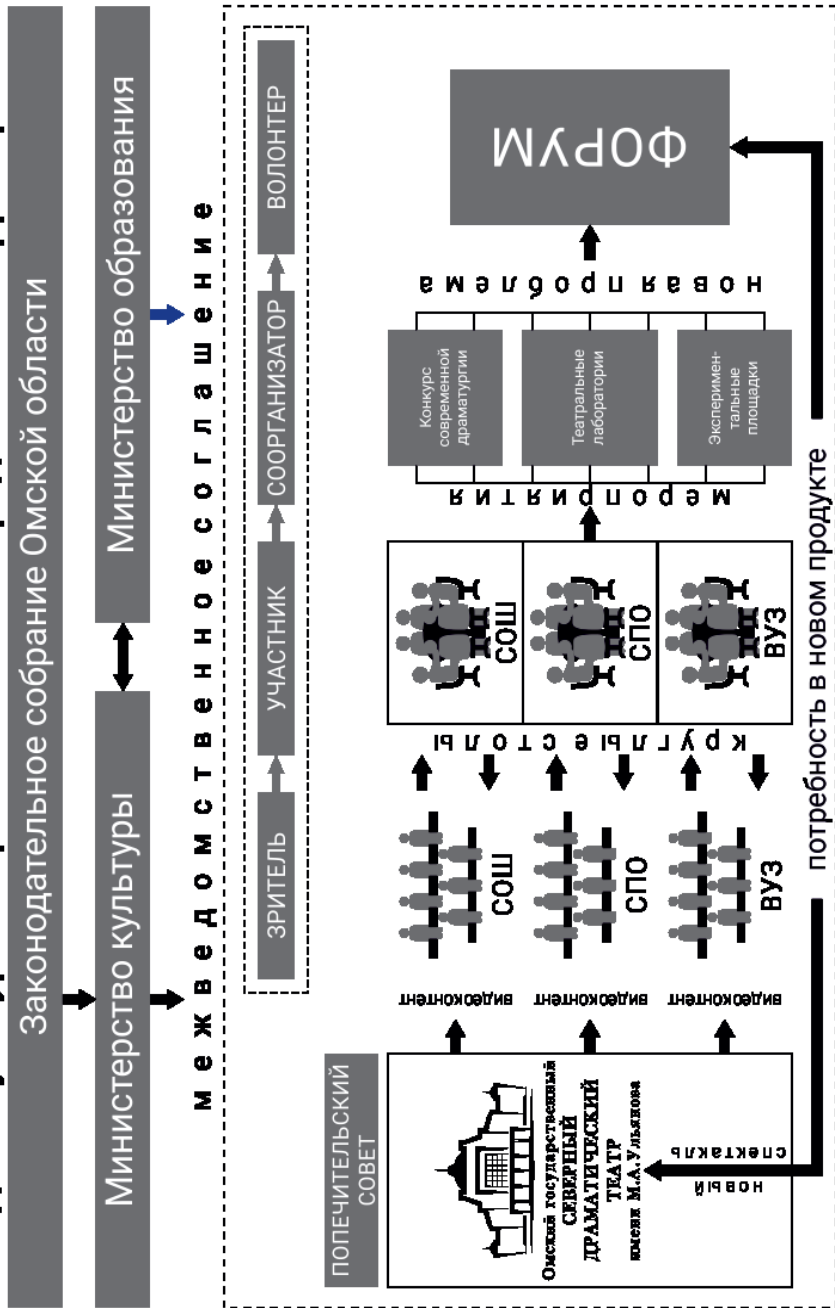
1. доступность в любое время;

2. анонимность (взаимная);

3. недирективность (отсутствие «психологического давления» на собеседника);

4. отказ от политических, религиозных и прочих установок в беседе.

Модель культурно-образовательной среды «Своя территория»



Приложение №5

Директору _____

_____ (образовательная организация)

от _____

_____ (ФИО родителя)

проживающего по адресу _____

Тел. моб. /дом. _____

заявление (согласие)

Я, _____

прошу предоставить моему ребенку _____

_____ (фамилия, имя ребенка, класс)

психолого-педагогическое сопровождение в рамках проекта культурно-образовательная среда «Своя территория».

Психолого-педагогическое сопровождение обучающегося включает в себя:

Психолого-педагогическое сопровождение	Да	Нет
психологическую диагностику		
просмотр спектаклей на остросоциальные темы		
участие обучающихся в обсуждениях спектаклей (диалоговых площадок: режиссёрская, актерская, драматургическая, литературная, проектная, художественная)		
участие обучающихся в тренингах, лабораториях, развивающих занятиях, беседах		
проведение психолого-педагогического обследования (по запросу)		
консультирование обучающихся, родителей (по запросу)		
фото и видеосъемка, аудиозапись (по запросу)		

Педагог-психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования обучающегося при обращении родителей (законных представителей);
- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной работы с обучающимся и его родителями (законными представителями).

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

- если обучающийся сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам;
- если обучающийся сообщит о жестоком обращении с ним или другими;
- если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами, администрацией школы *(о подобных ситуациях родители (законные представители) будут проинформированы)*.

В соответствии с требованиями п. 9 Федерального закона от 27.07.2006 г. № 152 – ФЗ «О персональных данных», *подтверждаю свое согласие.*

«__» _____ 20__ г. _____ (подпись)

Приложение № 6

Тесты [13]. 1. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Цель – оценить способность противостояния трудностям и умение использовать неблагоприятные факторы для личностного развития.

Инструкция

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только ваше мнение. Просьба работать, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Вопросы утверждения

№	Утверждение	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				

Тест жизнестойкости. Продолжение

10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				

Тест жизнестойкости. Продолжение

26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				

Тест жизнестойкости. Окончание

43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Обработка результатов теста

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости

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

Интерпретация теста жизнестойкости

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти не-

что стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

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

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

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

2. Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева.

Цель – определить уровень критического отношения к себе.

Самооценка – это оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Именно уровень самооценки во многом определяет критичность, требовательность к себе.

Материал. Анкета, включающая 32 суждения. По поводу их возможны 5 вариантов ответа.

Инструкция. Выберите ответ и проставьте в бланк баллы в зависимости от частоты проявления у вас анализируемого состояния:

«очень часто» – 4 балла,

«часто» – 3 балла,

«иногда» – 2 балла,

«редко» – 1 балл,

«никогда» – 0 баллов.

№	Утверждение	Баллы
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.	
2	Я постоянно чувствую свою ответственность по работе (учебе).	
3	Я беспокоюсь о своем будущем.	
4	Многие меня ненавидят.	
5	Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.	
6	Я беспокоюсь о своем психическом состоянии.	
7	Я боюсь выглядеть глупцом.	
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой.	
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.	
10	Я часто допускаю ошибки.	
11	Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.	
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе	
13	Мне хотелось бы, чтобы мои действия одобрялись другими.	
14	Я слишком скромн.	
15	Моя жизнь бесполезна.	
16	Многие неправильного обо мне мнения.	
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями.	
18	Люди ждут от меня слишком многого.	

Опросник для определения уровня самооценки С.В.Ковалева
Продолжение

19	Люди не особенно интересуются моими достижениями.	
20	Я слегка смущаюсь.	
21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня.	
22	Я не чувствую себя в безопасности.	
23	Я часто понапрасну волнуюсь.	
24	Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.	
25	Я чувствую себя скованным.	
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.	
27	Я уверен, что люди все воспринимают легче, чем я.	
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность.	
29	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.	
30	Сожалею, что я не так общителен.	
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.	
32	Я думаю о том, чего ждут от меня люди.	

Обработка результатов

Складываются баллы по всем 32 суждениям.

Анализ результатов.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен «комплексами неполноценности», правильно реагирует на замечания и оценки других, редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. В таких случаях время от времени ощущается необъяснимая неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко – недооценка себя и своих способностей без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, в большей степени страдает от «комплекса неполноценности».

Уровень самооценки связан с двумя наиболее существенными показателями – успехом и притязаниями. Для выражения уровня самооценки используется так называемая «Формула Джеймса»

$$\text{Самооценка (самоотношение)} = \text{успех притязания}$$

Формула показывает, что повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Расхождения между притязаниями и реальным поведением ведет к искажениям самооценки и, как следствие, к неадекватному, чреватому эмоциональными срывами, поведению.

3. Опросник К.Томаса «Стиль поведения в конфликте» (адаптирован Н.В.Гришиной)

Цель – определить предпочитаемый способ поведения в конфликте.

Инструкция.

Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Люди разные, и каждый может высказать свое мнение.

В каждой паре выберите то утверждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации, которое в большей степени соответствует вашим взглядам и вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно номеру утверждения и одному из вариантов «а» или «б». Отвечать надо как можно быстрее.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность

настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
 Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк ответов

№	А	Б	№	А	Б	№	А	Б
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

После того, как испытуемый заполнит бланк для ответов, его нужно расшифровать с помощью ключа. В ключе каждый ответ «А» или «Б» дает представление о количественном выражении: соперничества, компромисса, избегания и приспособления.

Ключ к опроснику

№	Наименование тактики поведения в конфликте				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6		Б		А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б		А	
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26			А		Б
27	А	Б			
28			А	Б	
29		А		Б	
30		Б			А

Для описания типов поведения в конфликтах К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах. Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие способы реагирования конфликтов:

соревнование (конкуренция) – стремление добиться своих интересов в ущерб другому;

приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого;

компромисс – соглашение на основе взаимных уступок, предложение варианта, снимающее возникшее противоречие;

избегание – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Лист обратной связи

1. Отметьте, насколько интересным и полезным было участие в проекте «Своя территория»:

- 1 – не интересно;
- 2 – нейтрально;
- 3 – в некоторой степени;
- 4 – интересно;
- 5 – очень интересно.

2. Оцени по 3-х бальной системе свою активность в участии:

- 1 балл – наблюдал(а);
- 2 балла – принимал(а) участие;
- 3 балла – был(а) лидером.

3. К кому ты обратишься за помощью в трудной жизненной ситуации:

- буду решать сам;
- к друзьям;

- к родителям;
- к учителям;
- к психологу;
- другой ответ.

4. Как ты оценишь своё самочувствие в проекте:

- отлично;
- хорошо;
- удовлетворительно;
- неудовлетворительно.

5. Будешь использовать в дальнейшей жизни:

- опыт, полученный в проекте;
- коммуникативные навыки;
- советы;
- пока ничего не буду использовать.

6. Готов продолжить участие в проекте «Своя территория» в качестве:

- организатора;
- волонтера;
- участника;
- наблюдателя;
- не готов участвовать.

Приложение № 7

Ценностно-ориентированные игры:

«Жизненная перспектива», «Путешествие на теплоходе»,
«Идеальная цивилизация», «Межпланетная станция» [9]

Важнейшей предпосылкой успешной самореализации человека в будущем является согласованная, непротиворечивая система ценностных ориентаций, которая лежит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов.

Ценностные ориентации – это установки, интересы, мотивы, влечения, смысл жизни, которые играют главную роль в регуляции социального поведения подростков.

Реализуя значимые отношения, ребенок регулирует свое поведение, делая важные выборы, опираясь на свои ценностные позиции. Опыт работы с подростками показывает, что у них не сформировано ценностное отношение как к своей жизни и здоровью, так и к жизни и здоровью окружающих людей. Это затрудняет их нравственный выбор и часто является причиной асоциального поведения.

При формировании у подростков ценностных позиций необходимо использовать средства, которые активизируют у ребят эмоциональную включенность и повышают их внутреннюю активность. Такими достаточно эффективными средствами являются ценностно-ориентированные игры.

«Жизненная перспектива»

Цель – осознание важных жизненных ценностей, своего жизненного пути и способов достижения цели.

Описание игры. Стимульный материал состоит из 30 карточек различных цветов. Карточки синего цвета отображают жизненные цели, красного цвета – средства достижения целей, зеленого цвета – качества личности. Подростку предлагается выбрать по 3 наиболее привлекательных для него жизненных целей, средств достижения целей и качеств личности.

Каждая карточка содержит альтернативу выбора. Например, предлагаются следующие цели жизни: любая хорошо оплачиваемая профессия или любимая профессия; любить или быть любимым; близкие по духу дети или материально обеспеченные дети; необходимые деловые

связи или узкий круг друзей и т.д.

Например:

- реализация своих творческих способностей в какой-либо области искусства или науки;
- стать знаменитым;
- самосовершенствование;
- деятельность на благо людей, необязательно за деньги;
- успешная профессиональная карьера;
- жизнь, наполненная яркими впечатлениями;
- обеспеченная жизнь;
- семья.

Средствами достижения цели обычно выступают:

- здоровый образ жизни;
- наследство;
- везение;
- разные виды учебы;
- умение отстаивать свою позицию;
- овладение необходимыми навыками;
- выгодный брак;
- нужные знакомства и др.

Качества личности:

- смелость;
- целеустремленность;
- оптимизм;
- веселость;
- умение проявлять сострадание;
- терпение;
- умение любить;
- вежливость;
- чувство юмора;
- честность;
- предприимчивость.

Каждый участник выбирает для себя цель, 3 средства и 3 личных качества. Затем, разбившись на группы, предлагается выработать общую

групповую цель, средства и качества. От группы выбирается спикер, который должен доказать другим группам, что данными средствами и личными качествами можно добиться цели. Психолог наравне участвует в обсуждении. Если «главный герой» достигнет цели (получит одобрение большинства), то он получает 5 баллов. Если убедил часть людей – 3 балла. Никого не убедил – 1 балл.

Часто, по желанию участников игры, возникает ее второй этап, когда каждый, побывавший в роли «главного героя», делает новую раскладку карточек таким образом, чтобы цели жизни были достижимы.

Рефлексия. При проведении ценностно-ориентированных игр очень важным звеном является анализ результатов игры, проведение которого требует профессионализма тренеров. Во время анализа психологам необходимо подвести участников обсуждения к осознанию того, что потребительская и пассивная жизненная позиция не дает желаемых результатов, и показать им преимущества конструктивной, созидательной позиции. При выборе созидательной позиции в достижении цели необходимо сделать акцент на сильные стороны личности каждого ребенка, его ресурсы, уже имеющиеся достижения, позволяющие ему быть успешным.

При проведении ценностно-ориентированных игр ведущим групп важно быть экологичными, добиваться строгого выполнения правил всеми участниками группы.

«Путешествие на теплоходе»

Цель игры – осознание индивидуального стиля поведения, повышение командного взаимодействия и развитие коммуникативных навыков

Описание игры. Представьте, что мы плывем на теплоходе по морю, наслаждаемся отдыхом, теплым ветерком и музыкой на палубе. И вдруг замечаем, что команда начинает заметно нервничать, суетиться. Явно, что-то пошло не так.

Что вы будете делать в данной ситуации:

- пойдете к капитану выяснить, что случилось;
- вернетесь в каюту и будете сидеть там до получения инструкций;
- предложите свою помощь;
- начнете всех успокаивать;
- наденете жилет и прыгнете в шлюпку.

Каждый обдумывает свой вариант, затем участники объединяются в

группы в соответствии с выбранной стратегией.

В группе происходит обсуждение, поиск доказательств (записываются на листке бумаги) правильности выбранного поведения. Спикер от каждой группы доносит точку зрения команды. Все могут задавать вопросы. Ведущий управляет дискуссией.

Рефлексия. В заключение делается вывод о том, что единого правильного решения для всех не существует, важно услышать аргументы другого и принять возможность личного выбора. Психолог акцентирует внимание на особенностях взаимодействия членов команд, явных и скрытых лидерах.

«Идеальная цивилизация»

Цель игры – осознание жизненных ценностей подростков, развитие коммуникативных навыков.

Описание игры. Суть игры в создании идеального общества и его обсуждении. Несколько человек (3-4) – представители идеальной цивилизации выходят за дверь, где они придумывают свою идеальную цивилизацию (кто правит, какие законы, как живут). Те, кто остался, – журналисты разных СМИ, которые будут проводить пресс-конференцию и задавать вопросы представителям иной цивилизации соответствующей тематики. Например, Радио «Свобода»

– «Какие права и свободы есть на вашей планете? Какие проблемы требуют решения?». «Журнал «Семья» – «Существуют ли на вашей планете семьи? Кто главный в семье новой цивилизации?». Газета «В мире животных» – «Какие животные есть на вашей планете? Умеют ли они разговаривать?». «Журнал «Форбс» – «Есть ли у вас миллионеры? Как стать богатым на вашей планете? Существуют ли деньги?»

Ведущий корректирует вопросы и направляет интервью. Важно отслеживать возможные агрессивные проявления представителей иной планеты.

Рефлексия. В качестве осознания полученных результатов можно обратить внимание подростков на то, есть ли проблемы и трудности в идеальной цивилизации? Можно ли прожить без них в нашем современном мире? Что дает преодоление для развития и благополучия человека?

Стоит отметить и коммуникативный аспект, было ли желание перенять опыт инопланетных представителей, попытка налаживания контакта с чужой цивилизацией.

Социальный театр [9]

Цель – удовлетворить потребности подростка в проживании разных ролей, эмоций, обогатить опыт преодоления личностных и социальных проблем.

1. Спектакль «Стая»

Автор: К. Сергиенко.

Действующие лица: Главарь, Глупый, Черный, Болонка, Домашний.

Аннотация: Притча о бездомных собаках, наполненная духом свободы, молодости и романтики. Главные персонажи спектакля – бездомные собаки, которые, как и люди, воюют между собой по принципу «кто сильнее», влюбляются и дружат. Спектакль показывает, по каким законам живут люди, какой выбор они готовы сделать, находясь в трудной ситуации. Уникальность спектакля заключается в неоднозначности морального выбора, а также в непосредственной связи шокирующих мыслей о взаимодействии человека с окружающим миром.

2. Спектакль «Подростки»

Автор: А. Валов.

Действующие лица: Мишка, Пёс, Тихая.

Аннотация: Мишка ушел из дома и попал на отшиб, представляемый в его понимании спасением от всех проблем. Там живет Пёс. Он привык тут жить один, у него нет ни друзей, ни семьи, ни привязанности к людям. Эти парни вроде бы сближаются, находят что-то общее, но совершенно очевидно, что оптимист Мишка Псу не нужен. Он всюду мешается, лезет не в свои дела, унижается, почему-то терпит ругательства Пса и никуда не уходит. Вскоре среди этих двух заброшенных душ появляется Тихая – активистка. Она поначалу вливается в эту обособленную от мира компанию, но скоро ее фантазии злят Пса. А у подростков нет рубежа, грани между убийством и халатностью. Все делается в их «вольной» жизни очень легко и просто, что приводит подростков к непоправимым последствиям.

3. Сценарий «Магазин чувств»

– Здравствуйте! – поздоровался Молодой человек, войдя внутрь магазина, о котором недавно прочитал в рекламе.

– Здравствуйте! – приветливо ответила ему уже немолодая Продавщица.

– Скажите пожалуйста, а есть ли у вас Романтика? Мне нужно примерно 2-3кг.

– Романтика?

Стихотворение.

Песня: «Падают снежинки».

Продавщица удивилась:

– Нет, такого товара у нас уже давно нет. Вы, наверное, о нас в Интернете прочитали, да?

– Да, – кивнул Молодой Человек. – Но там было написано, что у вас должна быть Романтика.

– Это только в online-магазине, – согласилась Продавщица. – У нас этот товар редко пользовался спросом. Обычно те, кому она нужна, заказывают её по Интернету, это и анонимно, и по городу с ней идти не надо.

– Разве люди стыдятся того, что хотят Романтики?

– Не знаю. Девушки ещё не так этого стесняются, а вот Мужчины...

– Странно, – задумался Молодой Человек.

Стихотворение.

Песня «Весенняя».

— А Вы, наверное, Студент факультета Гуманитарных Наук, Писатель или Поэт? – Продавщица внимательно рассматривала Молодого Человека.

– Нет. Я Простой Молодой Человек. – Скажите, а что вы мне можете предложить вместо Романтики?

– Так-так, посмотрим, – Продавщица стала осматривать полки.

– Есть, например, Вдохновение. Так как оно быстро выветривается, то лучше его открытым на держать, а использовать всё сразу.

– Да, пожалуй, не откажусь. – согласился Молодой Человек.

– Скажите, а какой товар пользуется у вас сейчас наибольшим спросом?

– А спросом у нас пользуются такие товары, как Юмор, Гордость, Тщеславие, Цинизм, Скепсис, Ирония, Вера...

– А как же Любовь?

– О, Любовь во все времена невероятно популярна и всегда пользуется большим спросом.

Стихотворение «Всё начинается с любви».

Все начинается с любви.

Твердят: «В начале было слово...»

А я провозглашаю снова:

«Всё начинается с любви!»

Всё начинается с любви:

И озаренье, и работа, и глаза цветов,

Глаза ребёнка –

Всё начинается с любви.

Всё начинается с любви!

С любви!

Я это точно знаю.

Всё, даже ненависть – родная, вечная

Сестра любви.

Всё начинается с любви:

Мечта и страх, вино и порох.

Трагедия, тоска и подвиг –

Всё начинается с любви...

Весна шепнёт тебе: «Живи...»

И ты от шепота качнёшься,

И выпрямишься, и начнёшься.

Всё начинается с любви!

Песня «Весеннее танго».

Стихотворение.

Песня «Голубица».

– И сколько же она стоит?

– Очень-очень дорого. Любовь – это сильное светлое чувство, сильноконцентрированное и продаётся граммами. Вообще-то у большинства она есть ещё с рождения, но люди её не ценят и растрачивают, так и не познав всей её прелести. А у некоторых она остаётся, растёт и увеличивается, и тогда люди могут дарить друг другу Любовь. Вот вам, Молодой Человек, вам когда-нибудь дарили Любовь? – Продавщица мечтательно закатила глаза, видимо, вспоминая свою молодость.

Стихотворение.

Песня «Ночью व्यюжило да кружило».

– Это так чудесно, когда дарят Любовь. Сразу чувствуешь себя все-сильным и счастливым, Любовь наполняет тебя всего, это так волшеб-но!

– Наверное, я ещё слишком молод. Мне ещё никто никогда не дарил Любовь, и я тоже никому её не дарил. После ваших слов мне кажется, что я так ещё и не познал этого чувства, хотя пару минут назад думал совсем иначе.

– Всё у вас впереди... Главное – не растратить её раньше времени.

Стихотворение.

Песня « В антракте» (Про клоунов).

– И что же, многие у вас покупают Любовь? - продолжал расспраши-вать Молодой Человек.

– Да как сказать. Я ведь уже сказала, что она продаётся граммами и стоит очень дорого. Вот наша промышленность и придумала, чтобы каждый мог себе позволить любовь, продавать её со всякими добавка-ми. А добавки мало того, что очень негативные, они часто и плохого качества. За то стоит такой «экономный» пакет намного дешевле и рас-купается чаще.

– Какие же это там вредные добавки? - усмехнулся Молодой Чело-век.

Стихотворение

Песня «Письмо художника».

– Да самые что ни на есть вредные. Любовь и Ненависть, Любовь и Ревность, Любовь и Презрение, и т.п. Такие добавки сами по себе не продаются, Слава Богу, на них отдельно ещё нет покупателей. А так как это тоже естественный товар, он тоже должен быть распространён сре-ди людей. Многие на эту уценку клюют. Молодые джигиты, например, выбирают самую нестрашную на их взгляд добавку – Ревность. Ну, а потом убивают на этой почве своих жён и невест.

– Но ведь это не их вина. Ведь если чистую консистенцию не мо-жешь позволить себе купить, приходится выбирать, так сказать, из низ-шего сорта.

Стихотворение

Песня «Здесь и вместе».

Стихотворение

Песня «Соломинка».

– Молодой Человек, я ведь вам чуть не забыла сказать самое важное. Любовь не обязательно покупать, её можно вырастить в себе. Я уже говорила, что она есть у большинства уже с рождения и что многие её растрачивают на просто так. Но, как говорится, земля помнит, что вырастила. Так же и у нас внутри всегда остаётся то крошечное семечко Любви, которое, если за ним ухаживать, поливать и убивать сорняки, может вырасти до большого сильного красивого цветка. Просто не все люди в это верят, у многих нет на это достаточно Терпения или Надежды.

Стихотворение.

Песня « Жизнь продолжается».

– Итак, Молодой Человек, вы решились на что-нибудь?

– Да, конечно, - улыбнулся он в ответ. – Мне, пожалуйста, 2кг Вдохновения и по килограмму Терпения, Веры и Надежды для удобрения моего семечка Любви. Спасибо вам большое.

Песня «Не всё то золото, что блестит».

Приложение №8

Методический материал по теме: «Как стать здоровым и счастливым?»

Если кто-то ищет здоровье, спроси его сперва, готов ли он в дальнейшем расстаться со всеми причинами своей болезни, – только тогда ты, сможешь ему помочь.

Сократ

Притча «Сигналы Ангела смерти»

Один человек, заручившись дружбой, заключил договор с Ангелом смерти. Однажды он сказал своему новому другу: «Ты самый успешный во все времена: куда бы ты ни пошел, всюду достигаешь своей цели. У меня есть к тебе просьба: дай мне знать, прежде чем заберешь меня». Ангел смерти согласился. Однажды он явился к своему другу и сказал: «Завтра я приду за тобой». «Как же так, – возразил человек, – ты же обещал предупредить меня заранее». Ангел смерти ответил ему: «Я подавал тебе слишком много знаков, но ты никак не реагировал на мои сигналы. Когда умер твой отец, ты ничего не взял в толк; когда умерла твоя мать, ты не обратил внимания на это мое послание; когда я одного за другим забрал твоего тестя, соседа и друга, ты и на это закрыл глаза... Завтра ты пойдешь со мной». Когда на следующий день Ангел уносил своего друга на небо, он показал ему толпу умерших кричащих людей: «Почему ты заблаговременно не предупредил нас? Мы могли бы довести до конца столько дел!» «Теперь ты видишь, – сказал Ангел смерти, – как люди обращаются с моими сигналами!»

Информация к размышлению

Здоровье можно считать даром природы, но от человека зависит, сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. Пьер Беранже сказал, что «Здоровье – это мудрых гонорар». Быть здоровым - значит быть свободным, ведь, прежде всего, здоровье обеспечивает, поддерживает определенный уровень жизнедеятельности (работоспособности, биологической и социальной активности) человека в каждый конкретный период жизни и создает запас для старости, когда меняется характер обменных процессов в организме, снижается адаптивность и совершенство механизмов регуляции. Кроме того, при определении

сущности индивидуального здоровья нельзя не учитывать субъективные ощущения человека при том или ином состоянии. При характеристике здоровья обычно обращают внимание на его социальные аспекты (работоспособность, социальная активность), личностным же ощущениям (гуманистический аспект) не уделяется должного внимания. При хорошем состоянии здоровья человек, как правило, чувствует себя комфортно, он не «чувствует», не ощущает своих внутренних органов и других частей тела. Это достигается при определенной гармоничности функционирования организма в рамках конкретной структуры. Такая гармоничность достигается в том случае, если организм, несмотря на разнообразные внешние воздействия (порой экстремальные), сохраняет постоянство, устойчивость своей внутренней среды (гомеостаза). Человеком такое состояние ощущается как комфорт, свобода, освобождающая его внимание от «телесного», «биологического» для чисто «человеческих» дел. Так обеспечивается свобода для различных проявлений человеческой деятельности.

Существует поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух», она верна, но еще более верно изречение древних: «Здоровое тело – продукт здорового рассудка». Здоровый образ жизни современного человека включает в себя следующие составляющие: здоровое питание, своевременную профилактику заболеваний, адекватную двигательную активность, закаливание, соблюдение правил психогигиены, личной гигиены, учет биоритмов, соблюдение режима дня, нравственное поведение, безопасное поведение, сексуальная культура, отказ от вредных привычек, комфортное общение.

Еще Сократ говорил, что тело не болеет отдельно и независимо от души. Мы убеждены, что люди самой природой запрограммированы на здоровье, любая болезнь противоестественна; долгожители не исключение, а правило.

Таким образом, повышая свой интеллект, вы одновременно укрепите и ваше здоровье, как физическое, так и психическое, так как все взаимосвязано, а наличие здоровья является непременным условием духовного развития.

Другими словами, человек может быть здоровым, если в его организме нормально протекают три основных обменных процесса жизнедеятельности: обмен веществ, обмен энергии и обмен духовной информацией.

Главное правило в энергообмене организма

Энергетические потребности организма человека не могут быть удовлетворены только за счет питания и дыхания. Важнейшим источником энергии для человека служит сам процесс мышления. В настоящее время существует множество клинических фактов, подтверждающих древнее эзотерическое представление о том, что «энергия следует за мыслью», то есть мысль может вызывать определенные физиологические изменения. И чем больше сконцентрирована и сосредоточена положительная мысль человека, тем больше в процессе мышления выделяется энергии и положительных эмоций.

Формула жизни такова: мысли порождают эмоции, а эмоции порождают действия, поступки. В итоге абсолютно все в нашей жизни зависит от того, что мы думаем о ней. И по мере того, как мы учимся думать (то есть осмысливать свои действия), мы учимся управлять своими эмоциями. А уже научившись управлять эмоциями, мы станем владыками своих поступков, своих действий, значит, и жизни. Как говорил известный афинский оратор Демосфен: «Не жалея ни о чем. Чтобы справиться с возникшими трудностями, надо сделать все по-другому, совсем по-другому. Ведь случилось и произошло только то, что уже случилось и уже произошло. Ни больше, ни меньше. И исправить сие уже нельзя». Можно предпринять усилия для недопущения аналогичного в будущем.

Очевидное решение подобного рода проблем – научиться осознавать все, что с вами происходит. Вы будете знать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, и сможете что-то делать со своими мыслями чувствам.

Главное правило духовной жизни

Живите по совести и чести, не желайте ближнему своему того, чего не пожелаете себе, так как дурная мысль и подлый поступок вернется к вам бумерангом. Философы тысячелетиями рассуждали о нормах человеческих взаимоотношений, и из всех этих рассуждений выкристаллизовалась эта важнейшая заповедь. Она так же стара, как и сама история. Конфуций проповедовал ее в Китае двадцать четыре столетия назад.

Будда проповедовал ее на берегах священного Ганга за пятьсот лет до рождения Христа. Иисус провозгласил ее среди каменистых холмов Иудеи двадцать столетий назад.

Мы все хотим одобрения со стороны тех, с кем общаемся, искреннего признания своих подлинных достоинств, хотим, чтобы наши друзья были чистосердечны в своей оценке наших поступков и щедры на похвалу. Давайте другим то, что хотели бы получить от них.

Главное правило в культуре питания

Ешьте только по потребности, загружая желудок на 60-70%, выходя из-за стола с легким чувством голода. Не допускайте в течение дня ощущения голода. Принимайте пищу не позднее, чем 2-3 часа до сна, включая в нее какой-либо кисломолочный продукт. Не рекомендуется есть уставшим и в состоянии нервного возбуждения. Есть следует не спеша, тщательно пережевывая пищу. Начинать любой прием пищи лучше с овощей и фруктов, суточная норма которых должна быть не менее 300-400 гр. Для одного приема пищи вполне достаточно двух блюд. Рекомендуется разделять углеводистую и белковую пищу на разные приемы. Не следует пить во время еды. Воду или чай пить за 15-20 минут до приема пищи или через 2 часа после еды. Хорошо заменить обычный чай и кофе на травяной чай. Меньше употребляйте рафинированный сахар и соль, не ешьте сладкое после любой пищи. Помните, «человек живет не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить» и «что пожуешь, то и проживешь».

Главное правило в культуре сна

Спите ровно столько, на сколько «затратили» себя за день, неделю. Чем сильнее перегрузки, тем длительнее нужен отдых организму. Вспомните библейскую истину: «Ложитесь спать во времени сегодняшнего дня», а сегодня начинается, по Библии, с восходом солнца и заканчивается с его заходом. Для большей уверенности повторяйте поговорку: «Кто рано встает, тому Бог дает». Городской уклад жизни часто мешает выполнить это пожелание, но очень важно контролировать свой ранний подход ко сну. Засыпать с положительными эмоциями - прекрасная предпосылка для сна.

Главное правило в культуре физических нагрузок

Не перегружаться как физически, так и психологически, и не быть пассивным. В динамике-жизнь! Кроме того, «дышать ртом – равносильно тому, что есть носом». Как только задышали ртом – прекращай-

те перегрузки, иначе разрушительно подействуете на свой организм. Помните, что ничто так не разрушает и не истощает организм, как продолжительное физическое бездействие. Но и неграмотное наращивание нагрузок может привести к опасным последствиям.

Главное в профилактике вредных привычек

Теперь широко известно, что чем раньше произошло приобщение к наркотику или алкоголю, тем быстрее формируется зависимость, тем тяжелее течение болезни и серьезнее последствия ее негативного воздействия. Поэтому все больше говорят, что «предрасположение к зависимости кроется в отдельных «слабых звеньях» личности. В этом случае непреодолимое влечение к психоактивному веществу выполняет задачу компенсации, защищая уязвимые места личности. Естественно, что такая компенсация является не просто самообманом, но и страшным вредом для организма, при котором «психоактивное вещество выступает несовершенным, чреватых пагубными последствиями, регулятором психического состояния».

«Слабыми звеньями» личности являются:

- стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения и прогнозирования последствий собственных действий;
- проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка, формирование которой восходит к самым ранним этапам развития личности);
- недостаток самоуважения;
- снижение мотивации достижений;
- низкая способность к рефлексии и заботе о себе;
- незрелость и нарушения эмоционально-волевой сферы;
- неполноценная психосексуальная организация;
- агрессивность и нетерпимость;
- склонность к регрессивному поведению;
- отсутствие стремления быть в обществе других людей, неспособность к межличностному общению;
- подчиненность среде;
- неадекватное восприятие социальной поддержки;
- слабые адаптационные способности;

Специалисты NIDA (National Institute on Drug Abuse) рассматривают следующие факторы защиты от возникновения патологической зависимости:

1. Семейные факторы:

- крепкие семейные узы;
- активная роль родителей в понимании и личных заботах детей;
- ясные правила, стандарты внутри семьи, постоянные обязанности (система поощрений эффективнее системы наказаний).

2. Факторы защиты, проявляющиеся в образовательном учреждении:

- повышение общего качества обучения, усиление связи учащихся с учебным заведением;
- успешное участие в общественных мероприятиях;
- поощрение, вознаграждение за хорошее поведение, успехи в учебе, мероприятиях;
- негативное отношение к употреблению ПАВ, понимание последствий употребления;
- неодобрительное отношение к употреблению ПАВ своими друзьями, знакомыми, сверстниками.

3. В среде сверстников могут проявляться такие факторы, как:

- позитивные отношения со сверстниками;
- негативное отношение к употреблению ПАВ в группе значимых сверстников;

4. Защитные факторы, связанные с местом жительства:

- усиление общественных антинаркотических норм;
- ужесточение законов о рекламе ПАВ в СМИ;
- создание безнаркотических зон вокруг образовательного учреждения, во дворах.

20 способов сказать «нет»

1. Я больше в этом не нуждаюсь.
2. Не похоже, чтобы мне от этого стало сегодня хорошо.
3. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
4. Не сегодня (не сейчас).
5. Нет, я не хочу неприятностей. Рыбке тоже червяка дают бесплатно.
6. Сейчас не могу, моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.

7. Мои родители меня убьют.
8. Когда –нибудь в другой раз.
9. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
10. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
11. Вот ты смеешься, а меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет дымом, после того, как я постоял рядом с курящими людьми.
12. Я и без этого себя прекрасно чувствую.
13. Нет, ты знаешь, у меня на это аллергия.
14. Нет, я за рулем.
15. Ты знаешь, у меня своей дури хватает.
16. Нет, я уже пробовал, и мне не понравилось.
17. Когда мне понадобится – я дам тебе знать.
18. Как-то мне еще пожить хочется.
19. Нет, моя девушка (парень) порвет со мной, если узнает.
20. Нет, давай я сам буду решать, надо мне это или нет.

Практические упражнения для поддержания здоровья

Некоторые из этих упражнений можно выполнять и во время коротких перерывов в процессе учебы или работы. Если вы долго читали, писали и чувствуете, что устали глаза (иногда они начинают слезиться), устройте 10-минутный перерыв. Снять усталость помогают такие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза на 3 с, затем открыть на такое же время (повторить 5-7 раз).
2. Выполнить несколько медленных движений глаз по кругу в одну, другую сторону (5-7 раз).
3. Посмотреть вдаль на линию горизонта, затем медленно перевести взгляд на кончик носа (5-7 раз).
4. Сделать несколько поворотов глазных яблок вправо-влево (5-7 раз), а также вверх-вниз (5-7 раз).
5. Помассировать глаза тремя пальцами каждой руки:
 - легко нажать пальцами на верхнее веко каждого глаза, спустя 1-2 с снять пальцы с век, а потом снова легко нажать (упражнение проводить в течение 30 с, болезненных ощущений при этом быть не должно; нажимать надо с разной частотой, дыхания не задерживать);
 - сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых

движений пальца в течение одной минуты.

6. При закрытых веках поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть вправо, затем – влево.

7. Интенсивно поморгать в течение 1-2 мин.

Следует отметить, что умственная работа часто связана с необходимостью долго сидеть в неподвижном положении, а это приводит к напряжению мышц спины, затылка. Для профилактики явлений гиподинамии и снятия эмоционального напряжения рекомендуются упражнения, связанные с периодическим напряжением и расслаблением мышц:

1. Сядьте, выпрямите корпус, плечи отведите назад и опустите, сильно напрягите мышцы спины, сведите лопатки. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до 10, затем медленно расслабьте мышцы (дыхание произвольное).
2. Сядьте, сделайте полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку внутрь. Оставайтесь в таком положении 5-7 с., затем медленно сделайте вдох, выпячивая брюшную стенку вперед (повторите упражнение 7-10 раз).
3. Сядьте, сильно сократите ягодичные мышцы и за счет этого слегка приподнимитесь. Сохраняйте эту позу в течение 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное, повторите упражнение 5-7 раз).
4. Сядьте, выпрямите ноги и сильно напрягите их, не отрывая от пола. Оставайтесь в этом положении 7-10 с, затем медленно расслабьтесь (дыхание свободное).
5. На счет раз – сделайте глубокий вдох, руки поднимите вверх в стороны, пальцы выпрямите, потянитесь. Два – напрягите мышцы всего тела, дыхание задержите; три, четыре, пять, шесть – расслабьте мышцы, низко присядьте, голову свободно опустите на грудь, полностью выдохните воздух (завершая упражнение, сделайте несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов). Это упражнение выполняется в положении стоя или сидя.
6. Напрягите руки, держа на коленях, и затем, опуская вниз, расслабьте их. Упражнение выполняется в положении сидя (дыхание произвольное).
7. Спокойные ритмичные, чёткие движения в положении стоя или сидя:

- 7.1. Раз – поднимите плечи. Два – плечи отведите назад, сведите лопатки (вдох). Три, четыре – плечи опустите вниз, голову – на грудь (продолжительный выдох).
- 7.2. Раз – кисти рук расслабьте и поднимите к ключицам (локти опустите вниз), корпус слегка отведите назад (вдох). Два, три – руки свободно падают, идут назад, а затем по инерции вперед (выдох).
- 7.3. Спокойно переступайте ноги на ногу и одновременно ритмично немного наклоняйте корпус из стороны в сторону.
8. Максимально расслабьтесь. Раз – глубоко вдохните, мышцы тела напрягите. Два, десять – задержите напряжение мышц и дыхания. Одиннадцать – выдох, максимально расслабьте мышцы (сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, установите спокойное дыхание, еще больше расслабьте мышцы).
9. Сидя, руки на поясе. Нажимайте правой рукой на голову, стремясь ее положить. Оказывать сопротивление 8-10 с, затем займите исходное положение, расслабьте мышцы и отдохните 5-10 с. То же сделать левой рукой. Повторить 2-3 раза.
10. Сидя, напрягите мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги. Напряжение удерживайте 6-10 с. Затем расслабьте мышцы и спокойно посидите 10-15 с. То же самое проделать с правой стороной. Повторить упражнение 2-4 раза.
11. Займите исходное положение: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепите «в замок», выверните ладонями вперед и вытяните над головой. При руках, поднятых высоко вверх, дыхание задержите. Затем, сбрасывая напряжение с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается), одновременно и резко выдохните через рот; руки должны упасть на колени. Упражнение повторите 2-3 раза.

Притча «Счастье»

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. «Что еще слепить тебе? – спросил Бог. «Слепи мне счастье, – попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Информация к размышлению

Попытка определить, что такое счастье, кажется совершенно глупой.

Вы сами отлично знаете и понимаете, когда счастливы, точно так же не требуется вам говорить, когда вы несчастливы. Однако что же всё-таки делает человека счастливым? Вы, наверное, сейчас думаете о тех переживаниях, которые заставляют вас почувствовать, что вы счастливы.

Философия счастья заключается в том, чтобы наслаждаться вещами, которые нравятся, обходить стороной или изменять вещи, которые не нравятся, и принимать те вещи, которых нельзя ни избежать, ни изменить с помощью умелого изменения точки зрения. Использование ниже изложенных правил, в которых нашла отражение «философия счастья», поможет вам найти решение многих проблем, доставляющих вам неприятности.

А сейчас вашему вниманию предлагаются пять правил счастья:

Правило первое: Наслаждайтесь тем, что вам нравится. Это правило кажется простым до абсурда. Вы можете сказать: «Это просто смешно. Разумеется, я буду получать удовольствие от того, что мне нравится. Мне совершенно не нужно этого советовать». Но если вы подумаете над этим правилом, то обнаружите, что в жизни существует множество вещей, которые нам нравятся, но от которых мы не получаем никакого удовольствия. Причинами, по которым мы не получаем удовольствия от того, что нам нравится, являются чувство вины и страх. Вы не можете получать удовольствие от чего-то, что вам нравится, если вы после этого почувствуете себя виноватым или если вы боитесь последствий.

Правило второе: Избегайте того, что вам не нравится. На первый взгляд это правило также кажется весьма простым, но если вы задумаетесь, то поймете, сколько людей занимается тем или контактирует с тем, что им не нравится. А это может быть и скучная, неинтересная работа, и неприятный человек, и невкусная еда. Продолжать этот список можно до бесконечности. При этом следует учитывать, что существуют веские причины, которые вынуждают заниматься чем-то или контактировать с чем-то, что не нравится. «Я должен общаться с этим человеком по многим существенным причинам». Сколько оправданий тому, что нам приходится заниматься чем-то или контактировать с чем-то, что нам не нравится, мы можем придумать? Сколько веских причин мы

изобретаем, чтобы убедить других и, самое главное, самого себя в том, что это совершенно необходимо?

Правило третье: Изменяйте то, что вы не можете исключить из своей жизни. Это правило также подсказывает простой ответ: изменить! Однако если поразмыслить, то понимаешь: для того чтобы изменить что-либо, необходимы определенные условия: деньги, время и т.д. Подумав ещё, понимаешь: что-то тебя обязательно привязывает к тому, что тебе не нравится, и чего ты не можешь избежать.

Правило четвертое: Принимайте то, что вы не можете ни исключить из своей жизни, ни изменить. Это тоже непросто. Как можно принять что-то, что не нравится? Допустим, у вас есть любимая тетя с вставными челюстями. И когда эта тетя произносит слово со звуком «ш», верхняя вставная челюсть клацает о нижнюю, и вас это чрезвычайно раздражает. При этом вас зовут Шура. Вы не можете избегать своей тети, потому что вы ее любите. Вы предлагаете ей поменять вставные челюсти, но ей нравятся старые, и она не соглашается. Таким образом, вы не можете ее изменить. Как же вам быть в такой ситуации? Как вы можете смириться с тем, что вас раздражает и доводит до белого каления? Как вам принять человека, который делает вас нервным и раздражительным? Надо сказать, что вам совершенно не обязательно принимать этого человека, вы можете по-прежнему оставаться нервным и раздражительным. Я могу дать гарантию, что вы будете несчастливы, если не будете принимать что-то, что вам резко не нравится, и что вы в то же время не можете ни исключить из своей жизни, ни изменить. Не забывайте, что мы все-таки рассматриваем, пять правил счастья, и в пятом правиле как раз и заключен секрет счастья.

Правило пятое: Принимайте то, что вы не можете ни исключить из своей жизни, ни изменить путем изменения своей точки зрения. Человек по сути дела чрезвычайно зависит от своей точки зрения. Все является относительным, в мире нет ничего абсолютного. Нет ни абсолютного добра, ни абсолютного зла, все связано с вашей точкой зрения, с вашим отношением Жизнь не может быть плохой или хорошей, жизнь просто существует. Вы можете изменить то, что вам не нравится, путем изменения своей точки зрения.

Приложение №9
Методический материал по теме:
«Как научиться любить и дружить?»

Притча «Два друга»

Однажды они поспорили, и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и спас жизнь своему другу, спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Информация к размышлению

Друг подобен драгоценному кристаллу или алмазу. Его нужно хранить, как сокровище. Так же, как хранят в тайниках алмазы, храните друзей глубоко в тайниках своего сердца. Как настоящие драгоценные камни, их нужно порой доставать оттуда и чистить. И когда Вы увидите, как засиял друг в лучах Вашей любви, вас наполнят радость и счастье. Такова природа дружбы. К сожалению, люди находят мало алмазов своей жизни, и поэтому в сердце их зияет множество пустот.

Много есть болезней души, но все они так или иначе связаны с одиночеством. Одинокие люди часто думают, будто они ни на что не годятся и никому не нужны. Но как только в жизни человека появляются друзья, которые будут с ним и в радости, и в горе, ему не будет так одиноко. Дружба – отношения, основанные на взаимной привязанности, уважении общности интересов, веры друг в друга. Все человеческие отношения содержат в той или иной степени элементы дружбы. Обычно дружат люди, похожие друг на друга, сходство характеров об-

легчает им взаимное понимание. Недаром говорится: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Друг, приятель, товарищ – синонимы, но все же от обычного приятельства дружба отличается таким тяготением души к душе другого человека, которое побуждает сопереживать не только приятное, но и наоборот. Приятелей много, а друг может быть один. Слово «товарищ» первоначально означало «компаньон, участник совместных дел». Для чего же человеку друг? Быть рядом с другом не для игры, не для развлечения, а взять на себя половину ноши друга. Это как рельсы: всегда рядом, но никогда не встречаются. Хотелось бы встретиться, но не позволяют дела: каждый рельс несет на себе половину трамвая. И не расходятся они потому же: ведь если хоть один на минуту отлучится, другому придется нести на себе целый трамвай.

Дружба учит альтруизму, бескорыстной заботе о благе другого, преодолению собственного эгоизма, сочувствию, сопереживанию. Друг разделит ваши заботы, радости, поможет решить проблемы. Но не всякий умеет быть другом. До дружбы надо дорасти. Не может быть другом тот, кто самолюбив и хочет обязательно играть в дружбе главную роль. Другом не может быть тот, кто не умеет искренне, бескорыстно, не завидуя, радоваться успеху друга.

Народная мудрость гласит: друзья познаются в беде. Истинная дружба проходит испытание не только горем, бедой, но и радостью. Настоящий друг никогда не будет завидовать успехам друга, наоборот, он искренне разделит его радость. «Испытание радостью, сорадование служит доказательством не только того, что ты чист от зависимости, но и того, что в сердце твоём укоренилась любовь» (Св. Иоанн Златоуст)

Друзья всегда понимают друг друга. Научиться понимать друг друга – основа уважения, потому что только так мы начинаем понимать ценность друг друга. Это может потребовать определенных усилий, времени и терпения. Но случается так, что друзья ссорятся, конфликтуют.

Вопросы, которые каждый из друзей должен уметь задавать себе в конфликтной партнерской ситуации:

1. Можно ли изменить проблему?
2. Хочу ли я вообще изменить проблему?
3. Он хочет решения проблемы?
4. Предпринимал (а) ли я уже попытки для решения проблемы?
5. Смотрю ли я на нашу ситуацию честно и открыто?
6. Честно ли выражаю свое мнение?
7. Готов (а) ли я слушать и моего друга? Готов (а) ли я дать другу время, а также дать время самому (самой) себе или я ожидаю, что изменение должно произойти в любой момент?
8. Жду ли я, что мой друг изменится, или я сам (а) готов (а) измениться?

Игровые формы и методы разрешения конфликтов:

1. Метод интроспекции.

Упражнение (выполняется индивидуально).

Вы испытали последствия неприятного разговора, и после его окончания продолжаете эту беседу, и чувство обиды может захлестнуть вас. Попробуйте, не вычеркивая того, с кем вы беседуете, попытаться максимально приблизить этого человека. Подражайте походке, манере себя вести, проигрывайте его размышления, семейную ситуацию. Через несколько минут вы почувствуете облегчение. Изменится ваше отношение к конфликту.

Кроме метода интроспекции существуют и другие методы дипломатического улаживания конфликтных ситуаций, например, метод эмпатии.

2. Метод эмпатии.

Упражнение. В беседе с «трудным» человеком почувствуйте себя формой, пустым резервуаром, в который ваш собеседник вкладывает свои слова, состояние, мысли, чувства. Попытайтесь достигнуть состояния «резервуара» - вы форма, не реагирующая на внешнее воздействие (метод логического анализа). Исследуйте и обсуждайте проблему, а не личные качества собеседника. Используйте в речи «Я-сообщение», говорите о своих чувствах, избегайте «Ты-сообщения», описывающего личные особенности собеседника.

Алгоритм разрешения конфликта:

1. определите свой стиль поведения в конфликтной ситуации (можно использовать тест Томаса), сделайте предварительный прогноз развития ситуации, исходя из своего выбора;
2. не поддавайтесь эмоциям;
3. ищите причину конфликта, не заикливаясь на факте конфликта;
4. не стремитесь замять конфликт, а доведите его до логического конца.

Исход конфликта может быть:

- конструктивный (все стороны удовлетворены);
- неопределенный (ситуация взаимодействия приостанавливается);
- деструктивный (разрушительный для обеих сторон);
- «порочный круг», который нужно разорвать, возможно, здесь будет необходим посредник.

Техники выравнивания напряжения:

1. сообщение другу о том, как Вы себя чувствуете и как Вы воспринимаете его;
2. замечание о ходе течения разговора, о том, что как Вам кажется, мешает его конструктивному обсуждению.

Например:

мне бы хотелось вернуться к теме нашей беседы;
мы беседуем очень эмоционально, нам это мешает.

1. Подчеркивание общности с другом (сходство интересов, мнений, единство целей).
2. Предложение обсудить объективные критерии оценки решений или попытаться их найти.

Факторы, не способствующие выравниванию напряжения:

1. принижение друга, негативная оценка его личности («Ты, я вижу, ничего не понял»);
2. перебивание;
3. подчеркивание различий между собой и другом;
4. преуменьшение его вклада в общее дело;
5. резкое убыстрение темпа разговора;
6. избегание пространственной близости и контакта глаз с другом.

Легенда о друге

Жил в одном ауле старик. Однажды он собрал свои вещи и отправился высоко в горы, чтобы построить там дом и стать отшельником. Как-то вечером он сидел в своём доме, вдруг в дверь постучали. «Кто там?» – спросил старик. «Это счастье», – услышал он в ответ. «Зачем мне счастье, я уже очень стар – отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, счастье им пригодится», – сказал старик и не открыл дверь. Прошло время, и однажды в дверь постучали снова. «Кто там?» – снова спросил старик. «Это богатство», – услышал он в ответ. «Зачем мне богатство, я очень стар – отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, богатство им пригодится», – сказал старик и снова не открыл дверь. Через некоторое время снова раздался стук в дверь. «Кто там?» – опять спросил старик. «Это здоровье», – услышал он в ответ. «Зачем мне здоровье, я уже очень стар – отправляйся в аул, там живут мои дети и внуки, здоровье им пригодится», – сказал старик и не открыл дверь. Шло время и однажды вечером в дверь его дома снова постучались. «Кто там?» – в очередной раз спросил старик. «Это твой лучший друг», – услышал он в ответ. Старик подошел к двери и открыл ее. Лучший друг вошел, и вместе с ним вошли Счастье, Богатство и Здоровье!

Положения для обсуждения – законы дружбы:

1. не оставляй друга в беде, ведь отвернуться от друга в тяжелую для него минуту – значит нравственно готовить себя к предательству;
2. дружба – это нравственное обогащение человека; обретая надежного друга, ты умножаешь свои силы, становишься морально чище, красивее;
3. дружба – это вера в человека и требовательность к нему; чем глубже твоя вера, тем выше должна быть требовательность;
4. быть требовательным в дружбе – значит иметь мужество разорвать ее, если друг предает то, во имя чего построена дружба. Беспринципность опустошает дружбу. «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, даже если в этой области ты потерпел неудачу. Я знаю, что ты учишься на своих ошибках, а я учусь на своих ошибках»;
5. «умей сделать так, чтобы вас с другом объединяла единство духа, идеалов. Подлинная дружба предохраняет от эгоизма, учит презирать корыстолюбие».

Приложение № 10

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №»

Принято

решением Педагогического
совета протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Утверждаю

Директор БОУ г. Омска
«СОШ №»

О.В. Иванова
Приказ № ___ от «___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Своя территория»

(формирование навыков жизнестойкости и социализации подростков)

Социальное направление

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся 14 – 18 лет

Составители:

Воробьева Л.А.,
педагог-психолог
БУ «ГЦППМСП» г. Омска;

Мельникова М.М.,
социальный педагог
БУ «ГЦППМСП» г. Омска

ВВЕДЕНИЕ

Данная программа внеурочной деятельности «Своя территория» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего и среднего (полного) общего образования, основной образовательной программой БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №__» и предназначена для реализации педагогом-психологом, социальным педагогом при работе с обучающимися для успешной социализации подростков, развития навыков жизнестойкости посредством включения их в культурно – образовательную среду посредством театра.

I. Нормативно-правовое обеспечение организации внеурочной деятельности в школе

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 04 октября 2010 г. № 986, зарегистрированного в Минюсте РФ 8 февраля 2010 г., рег. N 16299, «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Рос-

сийской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81, «О внесении изменений в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

II. Пояснительная записка

Современная социальная ситуация характеризуется распространением негативных явлений в подростковой и юношеской среде. Согласно данным МВД РФ в период с января по июль 2018 года каждое двадцать седьмое преступление (3,7%) совершается несовершеннолетними или при их соучастии. Всего выявлено 22787 несовершеннолетних лиц, совершивших преступления. При этом удельный вес в общем числе выявленных лиц составил 4,1 %. Участились случаи агрессивного поведения подростков, юношей и девушек в образовательных учреждениях различного типа, а также преступлений, совершенных с особой жестокостью.

К негативным тенденциям стоит отнести вовлечение подростков в виды преступной деятельности, ранее для них не характерные. К ним относят преступления экстремистского характера, в том числе совершенные посредством сети Интернет. Не снижаются тревожные показатели и по количеству суицидов и суицидальных попыток, что может свидетельствовать об отсутствии у подростков, юношей и девушек опыта проживания негативных эмоций и невозможности выхода из трудных жизненных ситуаций.

Все эти факты по отдельности могут быть вызваны к жизни различными причинами, но, в целом неблагоприятная статистика свидетельствует о том, что система профилактики негативных явлений в образовательных организациях на сегодняшний день малоэффективна. Среди причин, снижающих эффективность профилактической работы, можно выделить основные:

– реализацию репрессивной концепции социальной профилактики, что противоречит современным требованиям и реалиям общества;

– множество негативных вызовов современного социума при неопределённости ценностных позиций.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость в выборе направления профилактической работы в контексте аксиологического подхода и последовательной реализации охранно-защитной концепции социальной профилактики, основная идея которой состоит в изменении характера превентивной практики, в преобладании охранительных предупредительных мер над мерами наказания и принуждения, в том числе с помощью социального театра.

В условиях неопределённости ценностных ориентиров в современном обществе важным является совершенствование подростковых личностных характеристик, например, жизнестойкости, которые будут направлены на развитие способности преодоления трудных жизненных ситуаций.

В рамках аксиологического подхода основным направлением работы является развитие жизнестойкости подростков и юношества как средство профилактики девиаций. Жизнестойкость – это интегральная личностная черта, с помощью которой человек наиболее эффективно преодолевает трудные жизненные ситуации.

В контексте гуманистического подхода в структуре жизнестойкости выделяется три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Подросток или юноша с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя вне жизни. Молодой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Принятие риска означает, что человек готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, трансформируя негативные события в собственный опыт.

Такой важный компонент профилактической работы, как развитие жизнестойкости, стал основой при разработке содержания предлагаемой программы внеурочной деятельности. Идея развития жизнестойкости и умений справляться с трудностями, преобразуя их в фактор личностного роста, стала ключевой в Программе «Своя территория».

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 класса с 14 до 18 лет. Так как ведущим видом деятельности подростка, как известно, является

ся общение, особенно актуальной является социализация в сфере общения со сверстниками и осознание своей принадлежности к референтной группе. Для подростка резко возрастает значение коллективных отношений, расположение к нему товарищей, их оценка его поступков. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах подростковой жизни и деятельности. Если подросток не может найти системы удовлетворяющего его общения, он «уходит» из нее, чаще психологически, а иногда и буквально. Это является проявлением социально-психологической дезадаптации, признаками которой считаются повышенная тревожность и неуверенность личности в себе, агрессивность и чувство малоценности, чрезмерное увлечение курением, компьютерами, длительные внутриличностные и межличностные конфликты.

В последнее время все большее развитие получают методики, направленные на поиск нестандартных подходов к решению общественных проблем, достижение понимания между сторонниками диаметрально противоположных взглядов, поиск консенсуса между различными социальными группами. Одной из такой методик, экспериментирующей на границе различных подходов, является социальный театр, в основе которого лежит методика театрального действия и совместный поиск решений общественных проблем вместе с аудиторией.

Социальный театр – это уникальная технология, совмещающая в себе театр и дискуссию.

Следует отметить, что социальный театр приобретает все большую популярность в мире как метод развития демократии, активизации общества, формирования культуры прав человека, защиты и продвижения интересов различных общественных групп.

Основная идея социального театра – показать обществу необходимость участия каждого человека в построении лучшего будущего, объяснить людям, что в большинстве случаев улучшение их жизни и изменение социальной ситуации в стране зависит от них самих. Технология позволяет эффективно менять ситуацию в локальных общественных группах, при этом их спектр может быть очень широк: в настоящее время данный метод успешно применяется в работе с детьми и молодежью, представителями самых разных социальных слоев и профессиональных сообществ.

Новизна данной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков жизнестойкости и исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у подростковой аудитории.

Цель программы – создание условий для успешной социализации подростков, развития навыков жизнестойкости посредством включения их в культурно – образовательную среду посредством театра.

Задачи:

1. организация культурно-образовательного пространства и психолого-педагогического сопровождения для эффективной социализации подростков и молодежи в образовательной организации посредством театра;

2. внедрение форм и методов психолого-педагогического сопровождения в период активного погружения подростков в культурно-образовательные мероприятия;

3. повышение уровня жизнестойкости подростков и юношества, обучающихся в образовательных организациях посредством участия в проекте;

4. развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля, принятия риска;

5. формирование у подростков и молодежи позитивного самосознания и ответственного отношения к своему поведению.

Программа «Своя территория» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, которая формируется участниками образовательного процесса.

1. Срок реализации программы – 1 год
2. Общее количество часов в год – в 8-9 классах – 34 часа в год, в 10- 11 классах – 35 часов в год.
3. Количество часов в неделю – 1 час (45 минут).
4. Направление программы: социальное.
5. Программа рассчитана на детей 14-18 лет.
6. Категория участников: обучающиеся 8-11 классов.

Общая характеристика программы

Инновационной формой создания конструктивных способов взаимодействия подростков со сверстниками и значимыми взрослыми является программа «Своя территория».

В рамках данного проекта проводится пошаговая работа:

- просмотр и обсуждение спектаклей;
- отработка новых стратегий поведения у детей в режиме группового тренинга по разработанной в образовательном учреждении программе, включающей в себя проект «Своя территория».

Эти занятия создают условия для социальной адаптации подростков в среде сверстников через обучение навыкам общения.

У детей в безопасной, специально сформированной, обстановке есть возможность получить информацию о способах взаимодействия с окружающими, преодолеть барьеры в общении, стать более уверенными.

Особое место в тренинге уделяется анализу качеств, мешающих и помогающих дружбе, обучению новым формам установления контактов, выработке жизнестойкости.

Очень полезным, по мнению детей, является обсуждение конструктивных способов психологической защиты в ситуациях агрессивного давления со стороны сверстников.

На протяжении всех занятий специалисты работают на повышение самооценки ребят, развивают у них умение видеть в окружающих позитивные черты, делать комплименты друг другу. В группе активно расширяется игровой репертуар подростков, что является особо ценным для развития у них дальнейших коммуникативных связей.

Появление признаков успешной социализации в поведении ребят доказывает эффективность построенной в учреждении пошаговой работы с подростками, их семьями и подростковыми группами.

Программа состоит из просмотра пяти спектаклей в видеоформате с последующим обсуждением и организацией дальнейшей деятельности в рамках идей охранно-защитной концепции социальной профилактики.

После просмотра спектакля группы перемещаются в одну из выбранных форм интерактива: круглые столы, дискуссионные площадки, квесты, лаборатории, где они могут примерить на себя какую-либо роль или предложить альтернативную версию развития события. На

этом этапе необходимо определить потенциал подростка, ведь ребенок сможет в дальнейшем реализовать себя как режиссера события, драматурга, артиста.

В работе используются пять спектаклей, поставленных на базе БУК «Омский государственный северный драматический театр имени М.А. Ульянова»:

1. «Наташина мечта» Ярославы Пулинович;
2. «Немножко осени. Октябрь» Ксении Жуковой;
3. «Убийца» Александра Молчанова;
4. «Кричи «Волк!» Влады Ольховской;
5. «Все, кого касается» Даны Сидерос.

Личностные, метапредметные результаты освоения программы

В процессе изучения программы обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными.

Каждое направление программы раскрывает возможность для формирования УУД, определяемые его функцией и его предметным содержанием.

Результатом формирования личностных универсальных учебных действий будет являться умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 3) овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и экстремальных ситуаций;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Для овладения метапредметными результатами (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация по родовидовым признакам, установление аналогий и причинно-следственных связей) в материалах курса содержатся упражнения, способствующие активизации интеллектуальной деятельности учащихся. В них предлагается установить соответствие поступков нравственным правилам; сопоставить, сравнить героев, их поведение; классифицировать материал по разным основаниям, определить эмоциональное состояние героев.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные) программы должны отражать:

1) овладение способностью поиска средств осуществления поставленных задач;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) освоение форм познавательной и личностной рефлексии;

5) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

6) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить

речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

7) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

8) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

9) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

11) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, и др.) в соответствии с содержанием конкретного курса;

12) овладение межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1) учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

2) формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

3) устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию;

4) задавать вопросы, необходимые для организации собственной де-

тельности и сотрудничества;

5) осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

6) работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Диагностичность реализации программы обеспечивается:

1) системой тестовых диагностик, отслеживанием динамики развития обучающихся по мере реализации программы с использованием диагностических методик:

– Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);

– Методика «Изучение социализированности личности учащегося»;

– Опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева и др.

2) процентом вовлеченности обучающихся в исследовательскую, творческую и проектную деятельность, результатами участия обучающихся в ученических конференциях и других мероприятиях разного уровня;

3) динамикой участия в экспериментальных площадках:

– «Режиссерская»;

– «Драматургическая»;

– «Актерская»;

– «Литературная»;

– лабораториях, интеллектуальных конкурсах и др.;

4) фиксированием всех результатов в портфолио обучающихся.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

– перцептивные: методы словесной передачи и слухового (беседа) и/или зрительного восприятия (видео-спектакли) учебного материала и информации по организации и способу его усвоения (метод работы с учебником и дополнительной литературы, видео); наглядные и практические методы;

– гностические (репродуктивные, проблемно-поисковые, исследовательские); логические (индуктивный и дедуктивный); использование мультимедиа средств и флеш-игр на уроке;

– методы создания эмоционально-нравственных ситуаций, ситуаций

занимательности, занимательных аналогий, удивления (вследствие необычности приведенного факта, парадоксальности опыта и т. п.); сопоставления научных и житейских толкований, например, явлений природы;

– эмоциональная, яркая, художественная речь педагога, которая увлекает слушателей и стимулирует их учебно-познавательную деятельность.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Основным ограничением для участников является структура дефекта, отягощенная текущим психическим заболеванием (эпилептическим синдромом, психопатоподобными расстройствами), нарушения интеллекта (умственная отсталость), для ведущего (педагога – психолога), отсутствие специального профессионального образования.

Система реализации внутреннего контроля за реализацией программы:

Контроль за реализацией программы осуществляет директор школы и заместитель директора школы по учебной части. Программа утверждается директором образовательного учреждения.

Возможные трудности в организации образовательного процесса: у учащегося нет интереса к новому виду деятельности; трудность привлечения ребенка к занятиям; у учащегося не хватает усидчивости, точности и аккуратности в работе, он постоянно отвлекается и торопится; подросток начинает нервничать, если у него что-то не получается; проявляет агрессию; подросток не хочет заниматься, старается сократить время занятия, объясняя это своей усталостью; трудность сохранения мотивации на протяжении всего занятия.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1. Вводная часть – организационный момент, настраивающий на работу.

2. Основная часть – просмотр видеоспектаклей, обсуждение, выполнение основных заданий и упражнений. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выпол-

нения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3. Заключительная часть – упражнения и задания, рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Формы и методы работы

В программе используются следующие методы и формы:

1. По источнику передачи и восприятию информации:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (репродукции, видеоспектакли, фильмы, фотоматериалы показ педагога, индивидуальные занятия, сотрудничество в совместной продуктивной деятельности);
- практический (постановка спектаклей, упражнения, этюды, репетиции).

2. По дидактическим задачам:

- приобретение знаний через знакомство с театральной литературой и терминологией, через игры, упражнения, этюды;
- применение знаний через просмотр и постановку спектаклей;
- закрепление через генеральные репетиции;
- творческая деятельность – показ спектаклей;
- проверка результатов обучения через открытые уроки, конкурсы, фестивали, семинары, интегрированные занятия.

3. По характеру деятельности:

- репродуктивный – разработка и показ этюдов по образцу;
- частично-поисковый – во время работы детям даются задания в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся.

В программе используются следующие педагогические приемы:

- исключения – умение обнаружить и устранить внутренние препятствия и зажимы на пути к созданию и воплощению образа;
- тотального выражения – включение психофизического аппарата актера в процесс создания и воплощения образа;
- физического действия – выстраивание партитуры роли на основе простых физических действий;
- психофизического жеста – помогает актеру в работе над ролью.

2. Принципы:

– наглядности: использование наглядных пособий, декораций, эскизов, ТСО;

– активности и сознательности обучения – создание творческой атмосферы в студии предполагает развитие всесторонних способностей подростков, активное и сознательное участие в спектаклях;

– сотрудничества – в процессе работы педагоги-психологи и подростки выступают в качестве партнеров (более опытных и менее опытных). Здесь чаще всего используется принцип работы творческой мастерской;

– организации процессов актерской импровизации в условиях театральной образности;

– систематичности, последовательности – обучение ведется от простейших упражнений и этюдов к постановке спектакля через развитие наблюдательности, фантазии, памяти, воображения, чувства-ритма и т.д.;

– индивидуализации – учитывая психологические особенности обучающихся подростков максимально раскрыть творческие способности и подготовить их к любой творческой деятельности, выбранной ими в будущем, а также с использованием социальной профилактики к выбору социально приемлемых моделей поведения.

Организационные формы:

1. коллективная – эта форма привлекает всех учащихся, наиболее эффективная форма творческой деятельности, т. к. при наименьших затратах сил и времени удастся выполнить работу;

2. парная – рассчитать работу на двоих;

3. индивидуальная – выполнение задания в группе обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу, зачастую дополнительно объяснять задание.

Форма педагогической деятельности – учебное занятие.

Форма групповой работы – групповой опрос, групповые этюды, репетиции.

Функции педагога-психолога при групповой работе:

1. контролирует;

2. отвечает на вопросы;

3. регулирует споры;

4. даёт направление творческой деятельности.

Круглый стол

1. Классический круглый стол.

Мероприятие проблемного характера. Обычно проводится по инициативе какой-то организации, группы, лица. В ходе модерлируемой дискуссии обсуждается та или иная актуальная проблематика в следующих ракурсах: постановка проблемы и обмен мнениями, обобщение идей и мнений, касающихся заявленной проблематики, поиск путей развития и решения обозначенной проблемы.

2. Ситуационный анализ (ситан).

Это обсуждение в формате «круглого стола», подготовленное в соответствии с определённым регламентом: собираются все заинтересованные группы, обладающие критической информацией, и обсуждают проблему по обозначенным правилам.

В ходе ситана происходит «сборка» картины происходящего с «прорисовкой» проблемных зон и ассортимента имеющихся, готовящихся и необходимых решений для преодоления проблем (в разрезе заинтересованных групп). Главная задача – попытаться линейку проблем соотнести с линейкой решений и (возможно!) определить субъектов, которые могут эти решения реализовать.

3. Мозговой штурм.

«Мозговой штурм» является одной из разновидностей проведения круглого стола. Он предполагает включение всех присутствующих в работу на основе свободного выражения своих мыслей по рассматриваемому вопросу. В ходе мозгового штурма обсуждение строится таким образом, что участникам мероприятия предлагают высказать как можно больше вариантов ответов на поставленный вопрос. Затем ведущий (модератор) группирует поступившие ответы и предложения, определяет приоритеты и формирует общие подходы.

Дискуссия

В ходе дискуссии происходит обмен мнениями по какому-либо вопросу, обсуждение проблемы или сопоставление информации, идей, мнений, предложений в соответствии с определёнными правилами.

Дискуссия предполагает выступление нескольких и даже многих ораторов, в связи с чем возникают прения, которые и являются основным смысловым ядром дискуссии.

1. Общественные (публичные) слушания.

Данный формат предполагает наличие ведущего и массы участников, которые находятся в равном положении. Здесь не выделяют специальных докладчиков или дискуссионщиков, а поставленный вопрос или проблема обсуждаются всеми участниками в соответствии с регламентом, озвученным председателем.

2. Общественная дискуссия.

Общественная дискуссия близка публичным слушаниям. Однако она более растянута во времени и может проходить дистанционно на одной или нескольких информационно-дискуссионных площадках (СМИ, Интернет и пр.)

3. Групповая дискуссия.

Групповая дискуссия проходит в виде обсуждения проблемы специально выделенной группой людей (специалистов, знаковых персон и пр.) перед аудиторией (последняя, согласно регламенту, задаёт вопросы, озвучивает реплики, вступает в полемику). Групповая дискуссия обычно проходит в формате панельной или подиумной дискуссии (эксперты по очереди излагают свои позиции, затем подключается аудитория, задаёт вопросы, и начинается обсуждение) или дебатов (два эксперта представляют противоположные точки зрения на проблему, после нескольких раундов в обсуждение включается аудитория).

4. Экспертная дискуссия.

Экспертная дискуссия является мероприятием, где специалисты в определённой сфере в дискуссионной форме обсуждают ту или иную проблематику. Это закрытое мероприятие, на которое приглашаются участники по предварительно составленному списку.

5. Дискуссия с предварительным обсуждением в Интернете.

Дискуссия начинается обсуждением определённой темы онлайн (на каком-то форуме, группе в социальной сети и т.д.), а затем выносится на

реальную площадку. Нередко обсуждение в Интернете сопровождается выкладыванием дополнительных материалов по теме (статей, видеороликов, обсуждением темы в других сообществах и пр.). Чаще всего в такой форме происходят клубные дискуссии (сообщество, объединённое какой-то темой, начинает обсуждать актуальную для них проблему).

Культурное событие с последующей дискуссией

1. Публичная лекция с обсуждением.

Публичная лекция – это мероприятие, на котором обсуждается та или иная тема, представленная в лекционной форме кем-то известным, авторитетным, профессиональным. Формат публичной лекции предполагает не просто прослушивание лекции, но и последующую дискуссию (вопросы лектору, суждения и пр.) по предмету, которому посвящена лекция.

2. Встреча с интересным человеком.

Данный формат похож на публичную лекцию, но приглашённый гость не читает лекцию целиком, а делает сообщение на определённую тему, после чего начинает беседу-дискуссию с аудиторией – вопросы, мнения, реплики.

3. Презентация с обсуждением.

Презентация – это мероприятие, дающее возможность сделать информацию более наглядной, оживить ее, привлечь к ней внимание определённых групп и персон. Центром презентации бывает как культурное событие (выставка, книга и пр.), так и результаты работы (доклады, исследования, мониторинги и пр.). После презентации происходит обсуждение. Дискуссии, выстроенные вокруг презентации книги, чаще всего проводятся в библиотеках, вокруг выставки - в музеях.

4. Кинопоказ, показ спектакля с обсуждением.

Поводом и затравкой для последующей дискуссии в этом случае служит художественный или документальный фильм, спектакль на остро-социальные темы. Дискуссия после просмотра строится либо вокруг темы, которой посвящён фильм или спектакль либо непосредственно по сюжету.

Дискуссия в квазиигровой и учебной форме

1. Гражданское жюри.

Этот формат похож на классическую игровую форму «судебное заседание», когда участники обсуждают проблему в форме, имитирующей судебное разбирательство. Вместе с тем, гражданское жюри – это квазиигровая форма, т.к. роли в нём играют реальные субъекты интересов (профессиональные группы, горожане, чиновники), а вердикт выносится реальный, который после мероприятия выносится в информационное пространство и доводится до всех заинтересованных групп и лиц, принимающих решения.

2. Публичное интервью.

Публичное интервью частично похоже на ток-шоу. Оно изначально предполагает активное общение между всеми участниками мероприятия – спикерами и гостями – в формате вопрос-ответ.

3. Мастер-класс (семинар, тренинг) с элементами дискуссии.

Активное обучение (семинар), отработка определённых умений и навыков (мастер-класс, тренинг) с обсуждением темы с аудиторией. Данный формат предполагает сочетание лекционной, дискуссионной и интерактивной частей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в курс. Цель, задачи, содержание курса. Основные направления деятельности. Формы и методы работы (1 час).

Раздел 1. Диагностика (1 час).

Раздел 2. Тема: Разговор о любви. Спектакль «Наташина мечта» Я. Пулинович (4 часа). Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

Раздел 3. Тема: Жизнестойкость. Спектакль «Немножко осени. Октябрь» К. Жуковой (4 часа). Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

Раздел 4. Тема: Грани моего «Я». Спектакль «Убийца» А. Молчанова (4 часа). Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

Раздел 5. Тема: Здоровье. Семья. Спектакль «Кричи Волк» Влады Ольховской (4 часа). Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

Раздел 6. Тема: Дружба. Спектакль «Всем, кого касается» Даны Сидерос (4 часа). Просмотр спектакля. Диалоговая площадка: обсуждение.

Раздел 7. Тренинговая работа (3 часа).

Раздел 8. Поход в театр. (2 часа).

Раздел 9. Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.) (5 часов).

Раздел 10. Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Создание портфолио участников. (1 час/в 10-11 классах 2 часа).

Раздел 11. Диагностика. (1 час).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Теория, часов	Практика, часов	Всего, часов
1	Вводное занятие.	1	0	1
2	Раздел 1. Диагностика	0	1	1
3	Раздел 2. Тема: Разговор о любви. Спектакль «Наташина мечта» Я. Пулинович.	3	1	4
4	Раздел 3. Тема: Жизнестойкость. Спектакль «Немножко осени. Октябрь» К. Жуковой.	3	1	4
5	Раздел 4. Тема: Грани моего «Я». Спектакль «Убийца» А. Молчанова.	3	1	4
6	Раздел 5. Тема: Здоровье. Семья. Спектакль «Кричи волк» Влады Ольховской.	3	1	4
7	Раздел 6. Тема: Дружба. Спектакль «Всем, кому касается» Дана Сидерос.	3	1	4
8	Раздел 7. Тренинговая работа	0	3	3
9	Раздел 8. Поход в театр.	0	2	2
10	Раздел 9. Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.)	0	5	5
11	Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие. Создание портфолио участников.	0	1	1/*В 10-11 классах 2
12	Раздел 10. Диагностика	0	1	1
	Всего часов			34/35

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Цель или содержание	Кол-во часов
1	<p>Вводное занятие. Знакомство с миром театрального искусства. Урок-презентация.</p>	<p>Оборудование и художественные материалы, необходимые для занятий. Специфика театрального мастерства. Что такое театр? Социальный театр? Знакомство с некоторыми понятиями и терминологией театрального искусства, его видами. Драматургия, декорации, костюмы, грим, музыкальное и шумовое оформление. Вспомогательная роль этих выразительных средств. Стержень театрального искусства - исполнительское мастерство актера. Учимся быть артистами. Техника безопасности на занятиях.</p>	1
2	<p>Диагностика.</p>	<p>Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); методика «Изучение социализированности личности учащегося»; опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева.</p>	1
3	<p>Тема: Разговор о любви. Вопросы: Что такое любовь? Любовь и влюбленность. Как возникает близость. Что значит любить? и др. Спектакль «Наташина мечта» Я. Пулинович.</p>	<p>Просмотр видеоспектакля.</p>	3

		<p>Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия/создание фокус-группы. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение – что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п.</p>	
		<p>Мастерство актёра. Подвижные игры. Упражнения психофизического тренинга: разогревающие – связанные, как правило, с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности; основные - упражнения в конкретных предлагаемых обстоятельствах, с разминкой, как отдельных звеньев, так и всего биомеханического аппарата в целом.</p>	1
4	<p>Тема: Жизнестойкость. Вопросы: Что такое жизнестойкость? Как справляться с трудными жизненными ситуациями? Как сказать «нет» и др. Спектакль «Немножко осени. Октябрь» К. Жуковой.</p>	<p>Просмотр видеоспектакля.</p> <p>Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение – что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п.</p>	3
		<p>Мастерство актёра. Введение понятий «Актёрская оценка, сценическое внимание». Изучаются сле-</p>	1

		<p>дующие понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актёрская оценка – это способность откорректировать своё поведение по отношению к предмету, партнёру, событию. – сценическое внимание – активный познавательный процесс, в котором участвуют зрение, слух, осязание, обоняние, как необходимое условие органического. 	
5	<p>Тема: Грани моего «Я». Вопросы: Как развивать позитивное самосознание, самооценку? Мои личностные границы? Нормы и правила поведения в различных социальных ситуациях и др. Спектакль «Убийца» А. Молчанова.</p>	<p>Просмотр видеоспектакля.</p> <p>Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение – что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п.</p>	3
		<p>Мастерство актёра. Слуховое внимание. Знакомство с актёрским тренингом. Игры на развитие слухового внимания, творческого воображения и фантазии («Звуки улицы», «Звуки внутри» и др.</p>	
6	<p>Тема: Здоровье. Семья. Вопросы: Полезные привычки, навыки, выбор? Я среди других людей? Моя семья и др. Спектакль «Кричи волк» Влады Ольховской.</p>	<p>Просмотр видеоспектакля.</p> <p>Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение – что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п.</p>	3

		Сценическая речь. Дыхание, голос, дикция. Беседа о выразительных возможностях звучащей речи, многоточие, скобки, кавычки. Логические ударения в речевом такте, логическое ударение в смысловом отрезке, главное и второстепенное ударения.	1
7	Тема: Дружба. Вопросы: Что такое дружба? Хороший ли ты друг? И др. Спектакль «Всемирному касается» Даны Сидерос.	Просмотр видеоспектакля. Диалоговая площадка: обсуждение/групповая дискуссия. Учимся обсуждать спектакль/обсуждение по плану: «Образ» спектакля, идея, жанр. Персонажи и актёрская игра. Декорации и оформление. Своё мнение – что понравилось, не понравилось, не понял, показалось лишним и т.п.	3
		Пластика. Координация движений. Равновесие. Движение каждой части тела по отдельности в разных плоскостях. Движение в пространстве. Взаимодействие партнёров.	1
8	Тренинговая работа.	Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков. 3 тренинга. Вводное занятие. Основное занятие. Умение сказать «нет»! Итоговое занятие. «Приветствие», «Принятие правил работы», «Оценка уровня информированности», Правила нашей жизни», Мозговой штурм «Что было бы, если правил не было?», «Высказывания», «Ас-	3

		социации», «Обсуждение историй», «Давление группы», «Вопросы и ответы», «Изменения», «Какой был тренинг», «Аплодисменты по кругу». Ценностно-ориентированные игры. Упражнения на жизнестойкость. Развитие коммуникативных компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными потребностями и возможностями подростка учитывая его индивидуальные особенности развития. Осуществление психолого-социальной коррекции, направленной на формирование положительного образа «Я» формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, формирование навыков саморегуляции.	
9	Поход в театр.	Просмотр спектакля в театре.	2
10	Творческая работа (этюды, постановка спектаклей и др.)	Поход в театр. Учение Станиславского. Мастерство актёра. Этюдная работа. Упражнения на включение воображения. Постановочная работа. Выбор пьесы, миниатюры («Магазин чувств», «Стая» и др.). Знакомство подростков со сценарием, обсуждение. Распределение ролей. Детальный анализ отдельных эпизодов, сцен, событий в процессе работы над их сценическим воплощением («Придумки» – как показать то или иное дей-	5

Календарно-тематическое планирование. Продолжение

		ствие). Постановка мизансцен, репетиции отдельных сцен. Изготовление декораций, реквизита. Запись музыкальной фонограммы. Репетиция песен, танцев. Премьера.	
11	Экспериментальные площадки.	Участие в работе экспериментальных площадок: «Режиссерская», «Драматургическая», «Актерская», «Литературная» и другие.	1/ в 10-11 классах 2
12	Диагностика.	Тест жизнестойкости С.Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); методика «Изучение социализированности личности учащегося»; опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева. Лист обратной связи.	1
	Итого		34/35

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

Можно выделить несколько признаков успешной социализации подростка в среде сверстников.

Такой ребенок:

- находится в референтной группе и удовлетворен ею. Нормы и ценности данной группы играют решающую роль в его социализации, в усвоении им определенного социального опыта;
- имеет возможность реализовать и выразить себя в общегрупповой деятельности, которая одобряется членами группы и другими окружающими его людьми (соседи, учителя, сверстники и так далее);
- имеет признание и высокий статус в группе, способен считаться с «коллективными интересами», уважает нормы коллективной жизни;
- способен устанавливать длительные межличностные контакты с различными людьми, проявлять к ним внимательное отношение;
- имеет адекватное возрасту представление о самом себе, о своих способностях, умеет оценить результаты своей деятельности;

- имеет широкий выбор вариантов поведения, направленных на удовлетворение своих потребностей;
- способен конструктивно реагировать на сложную конфликтную ситуацию, владеет эффективными способами психологической защиты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактическое и материально-техническое оснащение:

- 1) телевизор, компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, видеокамера для съёмок и анализа выступлений;
- 2) музыкальная фонотека;
- 3) аудио и видео кассеты;
- 4) CD-диски;
- 5) костюмы, декорации, необходимые для работы над созданием театральных постановок;
- 6) элементы костюмов для создания образов;
- 7) сценический грим;
- 8) сценарии, пьесы, книги.

Формы подведения итогов по основным разделам.

Листы обратной связи. Видеозаписи. Фотографии.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»:

1. <https://infourok.ru/treningovaya-programma-po-profilaktike-addiktivnogo-povedeniya-sredi-podrostkov-3100123.html>.

Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков.

2. <https://infourok.ru/material.html?mid=42038>.

Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков «Путь к успеху».

3. <http://mbou140.edusite.ru/p839aa1.html>.

«Программа сопровождения и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста и подростков» на учебный год.

4. <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/530709/>

Программа «Профилактика и коррекция девиантного поведения детей групп «риска» Деркач О.Я.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»:

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. – М., 2006.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
3. Бондарева В. Записки помрежа. – М.: Искусство, 1985.
4. Брянцев А.А. Воспоминания/ Статьи. – М., 1979.
5. Горчаков Н.М. Режиссерские уроки Станиславского. – М., 2001.
6. Гипшнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – Л.-М.: Искусство, 2002.
7. Корогодский З.Я. Начало, СПб, 2005.
8. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка. – С.: СГАКИ, 2009.
9. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. – Т.1-2.-Л., 1980.
10. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. – М.: Педагогический поиск, 2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ:

1. Адрианова, Т. О. Социальные функции театра / Т. О. Адрианова // Вестник Челябинского государственного университета. Сер.: Философия. Социология. Культурология. – 2012. – № 35 (289). – Вып. 28. – С. 91-94.
2. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: Дис. Канд. Психол. Наук:19.00.01. – М., 2004. – 207 с.
3. Белоусова Е.В. Креативные технологии в развитии творческой самореализации студентов (на примере профессиональной подготовки будущих социальных работников) // Отечественный журнал социальной работы. – 2013. – № 3. – С. 80-90.
4. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. – М.: Социальное здоровье России, 2001. – 224 с.
5. Ванаква Г.В. Становление жизнестойкости молодёжи: Монография: – Биробиджан: ГОУВПО «ДВГСГА», 2012. – 232 с.

6. Вандышева Л.В. Формирование готовности будущих специалистов социальной работы к волонтерской деятельности. – Самара: Издательство «Самарский университет», 2007. – С. 10-14.
7. Еваева А. Э. Социальный театр как психолого-педагогический феномен театральной культуры XX и XXI столетий // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – № 44. – С. 143-148.
8. Еваева А. Э. Театральные проекты как педагогическая основа социокультурной активности молодежи: к определению понятия // Социум, общество и государство: история и современное развитие: сборник научных трудов по материалам II Международной научно-практической конференции, 20 нояб. 2017 года. – М.: Профессиональная наука, 2017. – С. 148-152.
9. Гребенникова Н.Б., Суворова Е.К. «Комплексная программа развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 до 21 года» – Омск, 2019 – 38 с.
10. Гладикова Л.Н. Значение театрализованной деятельности в развитии навыков общения подростков с умственной отсталостью». Ссылка: <http://zhurnalpoznanie.ru/servisy/publik/publ?id=453>
11. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с
12. Кузнецов И.И. Сравнительный анализ драматического (классического) спектакля и спектакля по методике «равный–равному» / Социальный театр – новые возможности профилактики. – Киров, НОУ «Центр социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи», 2013. – С. 21-24.
13. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2007. – № 6. – С. 85-112.
14. Максимов А.С. Социально-педагогическая профилактика повторной преступности воспитанников специальных образовательных организаций закрытого типа: Дис. Канд. Пед. Наук: 13.00.01. – Омск, 2016. – 217 с.
15. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними,

- склонными к суицидальному поведению – Москва, 2018. – 29 с.
16. Никитина А., Троицкая О. «Учимся обсуждать театр».
Ссылка: <https://ps.1sept.ru/article.php?ID=200700616>
17. Особенности суицидального поведения у детей и подростков: Методические рекомендации / Н.В. Александрова, Т.И. Иванова, О.Е. Крахмалева. – Омск: Издательство «Спектр плюс», 2018. – 48 с.
18. Создание условий для успешной социальной адаптации подростков в среде сверстников. Конышева Т. Р., Ясакова Н.А., МКУ Центр психолого-педагогической помощи населению, г. Прокопьевск, Кемеровская область, Россия. <https://son-net.info/>
19. Циринг Д. А Психология личностной беспомощности: Дис. докт. Псих.наук: 19.00.01. – Томск, 2010. - 456 с.
20. Шиллер, Ф. Театр, рассматриваемый как нравственное учреждение // Шиллер, Ф. Собр. соч.: в 7 т. Т. 6. М., 1957. С. 21-22.
21. <https://knowledge.allbest.ru/> Дети-инвалиды как объект социальной работы.
22. 3 олотой звонок imc.edu.ru. «Технологии диалоговой площадки», Иваник М. Д., методист ГБУ ИМЦ Красносельского района.