

муниципальное казенное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято  
на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3

«19» 07 2022 г.

Утверждаю

И.о. директора МКУ «Центр  
ПМСП помощи»

 И. В. Ковалов

Приказ № П/ИС от «19.07.2022»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по  
профилактике девиантного поведения

«Альтернатива»

г. Киров Калужская область

## Пояснительная записка.

### *Актуальность и перспективность программы*

Проявление асоциального поведения в обществе наиболее характерно для молодежной среды, так как эта социально-демографическая группа является максимально подверженной влиянию деструктивных сообществ из-за особенностей возрастного становления социальной зрелости и адаптации к будущим изменениям. Молодежная среда представляет собой самую мобильную и динамичную часть социума, но из-за ограниченного характера ее практической и созидательной деятельности является самой социально неподготовленной, а значит и уязвимой ее частью. Возрастные и мировоззренческие характеристики молодых людей формируют особое восприятие окружающего пространства, связанное с усвоением ценностей, норм и форм поведения. В сознании и действиях молодежи самым причудливым образом сочетаются противоречащие друг другу качества: подражание общепринятым нормам и их отрицание, стремление к общению и уход от внешнего мира.

Современное поколение Z, характеризующееся максимальным вовлечением в интернет-пространство, в условиях пандемии covid-19 еще глубже погрузилось в онлайн - среду. Дистанционный формат работы и учебного процесса стал повседневным и привычным. В условиях ограничения внешнего перемещения молодых людей онлайн - среда стала площадкой для образования, развития, работы, развлечения и общения. Напряженное эмоциональное состояние перераспределилось в интернет-пространство, что стало дополнительной питательной средой для влияния деструктивных сообществ на молодежную среду в целом.

Повышенный стресс на фоне пандемии covid-19 является фактором, способствующим снижению иммунитета к деструктивным проявлениям, что делает человека более склонным к асоциальному поведению.

В связи с этим актуальным остается вопрос о разработке новых профилактических форм работы с молодежью для повышения уровня информированности о пагубном влиянии деструктивных сообществ и созданию стойкой неприязни к асоциальному поведению в молодежной среде.

Программа создана на основе трех работ. Автором одной из них «Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения» является Г.И. Макарычева. Второе пособие, одобренное и рекомендованное в рамках реализации ФГОС «Работа с подростками девиантного поведения 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги», составителями которого являются И.А. Устюгова, И.Г. Сухогузова, Г.А. Басуева, И.В. Комылятова и методического пособия «Профилактика распространения идеологии асоциального поведения в молодежной среде» составителями, которого являются В.В. Смагина, Н.Ю. Данова, Н.А. Уточкин, Н.А. Хотимская.

Программа является дополнительной общеобразовательной программой.

Тип программы: просветительская, профилактическая

### *Научные, методологические основы*

Программа разработана на основе тщательного изучения проблемы асоциального, девиантного поведения, анализа литературы по данной теме отечественных и зарубежных исследователей:

- исследования асоциального поведения – В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, Ю.К. Бабанского, А.С. Белкина, В.А. Сластенина,

- психологические исследования - Б.Г. Ананьева, Ю.А. Клейберга, А.Н. Леонтьева, А.А. Реана, Д.И. Фельдштейна,
- медицинские исследования - А.Е. Личко, А.И. Захарова,
- работы по профилактике отклоняющегося поведения – В.М. Фокина, Г.И. Макарычевой, С.а. Беличевой,
- работы по профилактике девиантного поведения обучающихся – Н.А. Алмазовой, Н.А. Катаевой, Р.В. Овчаровой и др.

Все вышеперечисленные авторы полагали, что асертивный человек, не нарушая прав окружающих, добивается своих целей. Асертивное поведение ориентировано на долгосрочное сотрудничество, командную работу, деловые взаимоотношения.

Отвержение базовых социальных ценностей является первопричиной отклоняющегося поведения подростков. Морально-психологический «сдвиг» выражается у подростков в асоциальном поведении, может сопровождаться правонарушениями. В основе же всех отклонений подросткового поведения лежит неразвитость социально-культурных потребностей, бедность духовного мира, отчуждение.

### ***Нормативно-правовые основы***

- Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, одобренная Министерства образования России и решением Правительственной комиссии и их незаконному обороту от 22.05.2000,
- Федеральный закон «О наркотических средствах и психоактивных веществах» (1997),
- Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (1999),
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

***Цель:*** Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность асоциального поведения обучающихся.

### ***Задачи:***

- формировать адекватную самооценку у подростков, снизить потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения;
- формировать сопротивление давлению сверстников, умения сказать «нет», обучить адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- повысить правовую грамотность и способствовать развитию ответственности за свое поведение.

***Адресат*** подростки в возрасте от 14–17 лет, склонные к девиантному (асоциальному) поведению.

**Продолжительность, рекомендуемая периодичность:** Занятия рекомендуется проводить с периодичностью 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час в зависимости от работоспособности участников группы. Программа рассчитана на 8 занятий.

**Требования к результату усвоения программы:** В результате у подростков ожидаются следующие изменения:

1. Снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
2. Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу результатов принятых решений, осуществляемых действий.
3. Повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение.

**Методы, используемые при реализации программы:**

- дискуссия группы,
- динамическое наблюдение;
- музыкальное сопровождение,
- элементы арт-терапии.

**Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе:**

- Возраст меньше 14 лет.
- Наличие психических заболеваний в стадии обострения.

**Гарантия прав участников, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

**Несовершеннолетние участники программы имеют право:**

- испытывать различные эмоции в ходе занятия;
- свободно выражать свои эмоции социально приемлемым способом;
- свободно выражать свое мнение;
- на гуманное, не унижающее человеческого достоинства обращение;
- на личное пространство.

**Несовершеннолетние участники программы ответственны за:**

- соблюдение норм поведения;
- соблюдение правил группы, установленных самой группой;
- посещение занятий;
- качество выполнения заданий.

**Психолог имеет право:**

- выбора последовательности перечня используемых упражнений Программы.

**Психолог несет ответственность за:**

- жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время проводимых им групповых занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых психологических методов.

### ***Психолог обязан:***

- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать права участника Программы;
- учитывать интересы каждого несовершеннолетнего участника Программы;
- уважать взгляды подростков, выслушивать их мнение и принимать его во внимание;
- строить общение с несовершеннолетними на равных. Все подростки имеют равные права, с подростком нельзя обращаться хуже, чем с другими детьми, по причине его пола, происхождения, национальности, расы, состояния здоровья и иной причине;
- четко определять границы собственной компетентности и учитывать их при работе с группой;
- хранить профессиональную тайну, заботиться о благополучии несовершеннолетних участников Программы и не распространять сведения, полученные в ходе участия в Программе. Не использовать полученную информацию и свои профессиональные знания во вред несовершеннолетнему ребенку.

### ***Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.)***

Реализовывать данную Программу могут педагоги-психологи, социальные педагоги и классные руководители общеобразовательных учреждений, прошедшие предварительную подготовку по проведению групповой работы с подростками, в том числе по освоению необходимых правовых знаний.

Групповые занятия по данной программе требуют свободного помещения для проведения динамических упражнений. Важно, чтобы помещение было освещенным дневным или искусственным светом для выполнения письменных заданий и рисования. Обязательно помещение должно быть проветренным - для лучшей работы головного мозга подростков.

### ***Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы.***

- ✓ фломастеры, карандаши, шариковые ручки, маркер,
- ✓ бейджи,
- ✓ доска,
- ✓ листы бумаги формата А3, А4,
- ✓ презентация, проектор, экран,
- ✓ скотч,
- ✓ мячик небольших размеров,
- ✓ ножницы,
- ✓ рабочие листы «Мой профиль»,
- ✓ ящик (шкатулка),
- ✓ карточки с описанием проблемы,
- ✓ карточки с заданным действием,
- ✓ стулья,
- ✓ фоновое музыкальное сопровождение,
- ✓ ватман с рисунком трехглавого дракона,
- ✓ калькулятор,
- ✓ брелок,

✓ социальный ролик «Выбор»,  
ватман с профилем «Портрет современного подростка».

*Система оценки достижений планируемых результатов* проходит в начале и конце программы. Используется - Методика СДП (склонность к девиантному поведению) Леус Э.В. (Приложение 1) и анкета обратной связи. (Приложение №2).

***Учебно-тематический план программы***

| <b>№</b> | <b>Наименование блоков (разделов)</b>                        | <b>Всего часов</b> | <b>Форма контроля</b>     |
|----------|--|--------------------|---------------------------|
| <b>1</b> | «Знакомство с группой»                                       | 1                  | Диагностика               |
| <b>2</b> | «Я – это Я»  | 1                  | Рефлексия,<br>наблюдение  |
| <b>3</b> | «Принятие решений»   | 1                  | Рефлексия,<br>наблюдение  |
| <b>4</b> | «Ценности и последствия»                                     | 1                  | Рефлексия,<br>наблюдение  |
| <b>5</b> | «Умение противостоять негативному влиянию группы »           | 1                  | Рефлексия,<br>наблюдение  |
| <b>6</b> | «Умение сказать «НЕТ» алкоголю и табаку»                     | 1                  | Рефлексия,<br>наблюдение  |
| <b>7</b> | «Умение сказать «НЕТ» наркотическим и токсическим веществам» | 1                  | Рефлексия,<br>наблюдение  |
| <b>8</b> | «Итоговое занятие»   | 1                  | Рефлексия,<br>диагностика |
|          | <b><i>Итого</i></b>  | <b>8</b>           |                           |

## **Учебная программа (содержание занятий)**

### **Занятие №1 «Знакомство».**

**Цель:** формирование доверительной атмосферы в группе.

**Задача:**

- способствовать знакомству участников группы
- сформировать и принять правила группы.
- способствовать осознанию участниками группы своей уникальности.
- способствовать повышению уверенности в себе.

Организационный момент.

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята. Сегодня вам предстоит уникальная возможность, обычно недоступная в реальной жизни - выбрать себе имя. Ведь бывает часто что кому-то не очень нравится имя в силу некоторых обстоятельств или событий.

### **Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** Знакомство участников.

**Описание упражнения:**

Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя и предмет, с которым он себя ассоциирует, второй – повторят всё, что сказал первый участник и добавляет свое, третий – повторят, что сказали люди до него и добавляя своё, так продолжается пока круг не замкнется. В итоге последний участник в круге говорит имя и предмет, всех играющих, а затем свою информацию.

### **Правила группы.**

**Материалы:** фломастеры, ватман (половина ватмана).

**Цель:** совместное обсуждение и принятие правил, которые будут использованы на каждом занятии.

**Правила:**

1. Всё что обсуждается в группе на занятии не выходит за пределы группы.
2. Каждый участник имеет право корректно выражать свои эмоции и мысли социально-приемлемым способом.
3. Никто не имеет право оскорблять и унижать никого из участников группы.
4. Слушать и не перебивать выступающего.
5. Нельзя отсиживаться или молчать и т.д.

Педагог-психолог: Все согласны с данными правилами? Мы их принимаем?

### **Дискуссия на тему "Мои права".**

**Цель:** увидеть и понять какие права есть у человека.

Педагог-психолог: Когда человек приобретает права? Права человек обретает с момента своего рождения. по мере того, как он взрослеет, изменяется и его права, а вместе с ним и обязанности. И конечно же, ответственность за свои поступки.

-В каких документах человек может узнать о своих правах? В конституции РФ.

-Где подросток может узнать информационно-правовую поддержку своих прав и обязанностей? В документе "Конвенция о правах ребёнка и законодательство РФ".

### **"Конвенция о правах ребёнка и законодательство РФ"**

**Материал:** презентация, ноутбук, проектор, экран.

**Цель:** знакомство с основными международными и государственными, защищающими права несовершеннолетних.

Психолог - Что же это такое, правовая защита ребенка? Это соблюдение его прав! *Какими же правами обладаете вы, ребята?»* (участники высказывают свое мнение).

1. В первую очередь, любой ребенок имеет **право на жизнь**, никто не имеет права отнять ее.
2. Ребенок имеет **право на имя, отчество и фамилию**. Имя дается по соглашению родителей, отчество присваивается по имени отца, если это соответствует национальным обычаям. Есть национальные обычаи, по которым отчество присваивается по имени матери (Матроним, в скандинавских странах).
3. Ребенок имеет **право на всестороннее развитие** умственных и физических способностей, образование, на участие в культурной и творческой деятельности, лечение, досуг и отдых.
4. Ребенок имеет **право выражать свое мнение, получать и передавать информацию**, иметь доступ к сведениям из различных отечественных и международных источников. Источниками информации могут быть: книги, журналы, сайты (разрешенные) и др. источники с условием того, что они не наносят вред психике несовершеннолетнего, не содержат информации порнографического характера и сцен жестокого обращения и экстремизма, не воспитывают расовой и национальной неприязни.
5. **Право жить и воспитываться в семье**. Никто ни одного ребенка не может забрать из семьи, если в этой семье не нарушаются права ребенка. А за выполнением этих прав следят Органы опеки и попечительства.

**Ребенком, согласно Конвенции, является несовершеннолетний, не достигший 18 лет.** В России ребенка до 14 лет принято называть – малолетний. С 14 до 18 – несовершеннолетним. А молодых людей до 30 лет – молодежью.

Таким образом, все вы обладаете перечисленными правами, а также обязанностями и ответственностью! О том, какая у вас правовая ответственность для вашего возраста есть, вы узнаете на следующих занятиях.

### **Упражнение «Портрет современного подростка»**

**Материалы:** лист бумаги (половина ватмана), клей, бумажки фломастеры.

**Цель:** Создание на основе представлений участников портрет современного подростка.  
Педагог-психолог: Ребята, мы с вами ознакомились с правами человека. А какой современный подросток на сегодняшний день? (высказывание участников). Я предлагаю вам его составить. Его мы будем составлять на протяжении всех наших занятий. Подросткам необходимо составить словесный портрет подростка (его основные черты, увлечения, стиль одежды и общение и т.д.). необходимо обозначить как положительные, так и отрицательные черты (обсуждение и составление начального портрета).

### **Упражнение «Пересядьте те, кто».**

**Цель:** улучшение настроения группы, способствовать получению дополнительной информации участников друг о друге.

**Описание упражнения:** участникам группы предлагается сесть в круг и оставаться на своих местах до тех пор, пока ведущий, стоящий в центре круга не назовет какой-либо отличающий признак. Если у кого-то из участников такой признак есть, то он должен



встать и занять другое место, не стоящее рядом со своим стулом. При этом ведущий должен постараться занять одно из мест, а тот, кто остался в кругу без места, тот будет ведущим.

**Обсуждение:**

-Ребята, как ваше настроение сейчас?

-Как вы себя чувствуете?

Педагог-психолог: Мы с вами увидели, что все люди разные. Каждый человек по своей природе особенный и уникальный. Чтобы узнать, чем же уникальный и неповторимый каждый из вас, предлагаю вам выполнить следующее упражнение

**Упражнение «Я глазами других».**

**Материалы:** фломастеры, листочки.

**Цель:** осознание своих индивидуальных особенностей.

**Описание упражнения:** участникам необходимо на листочке заполнить о себе сведения о:

1 ФИО

2 Цвет глаз

3 Любимое время года

4 Любимый цвет

5 Любимая пища

6 Любимое животное

7 Что-то, чем я горжусь

8 Любимая ТВ - передача.

После заполнения профиля, участники сдают свои листы, а психолог зачитывает каждый профиль. Задача участников состоит в том, чтобы определить автора профиля.

**Обсуждение:**

-Что нового вы узнали об участниках группы?

-Отличаются профили?

-Что дает уникальность каждого человека?

**Подведение итогов:**

**Упражнение «Чего и тебе желаю»**

Цель: рефлексия своего поведения, поднятие эмоционального фона.

В произвольном порядке по кругу от участника к участнику перекидывается мяч со словами: «Я понял, что ..... чего и тебе желаю».

**Обсуждение:**

-Что нового вы узнали на занятии о себе? Что было интересным?

-Что особенно запомнилось?

-Что было трудно на занятии? В чем состоялась трудность?

## **Занятие №2 «Я – это Я»**

**Цель:** Актуализация знаний о наличии собственных положительных качеств каждого участника.

**Задачи:**

1. Способствовать актуализации и осознанию своих достижений подростками.
2. Способствовать повышению самооценки и уважения к себе подростков.
3. Способствовать повышению уверенности в себе.

### **Упражнение «Мое настроение сегодня»**

**Материалы:** мячик небольших размеров.

**Цель:** определить эмоциональное состояние участников, создание позитивной атмосферы занятия.

**Описание упражнения:**

Все участники стоят/сидят в кругу. Каждый, кому попал в руки мячик, должен сказать какое у него настроение сегодня. Затем этот участник кидает мячик только тому участнику круга, у которого мяч еще не был в руках, при этом произносит пожелание для следующего участника (*например, я сегодня радостный; тебе желаю оптимизма на оставшийся день – кидает мяч другому участнику*).

### **Упражнение «Комплимент»**

**Материалы:** не требуются.

**Цель:** повышение уверенности в себе.

**Описание упражнения:**

Все участники сидят в кругу. Тренер поворачивается к участнику, сидящему слева от него, говорит комплимент: например, «мне нравится твой добрый взгляд!». Участник принимает данный ему комплимент без вопросов и комментариев, просто говоря «спасибо, ... (и называя имя участника, сказавшего комплимент)». Затем участник поворачивается к соседу слева и в свою очередь говорит комплимент. Комплименты передаются по кругу до тех пор, пока их не получит каждый.

**Вывод:** Очень часто люди бывают не справедливо критичны по отношению к другим, сосредотачивая свое внимание только на негативных чертах и поступках. Но все люди уникальны и неповторимы, и мы уже говорили с вами об этом на предыдущем занятии. В каждом из нас есть много хорошего. Было бы замечательно, если бы мы чаще говорили друг другу комплименты и добрые слова. У каждого из нас есть шанс сделать этот мир и окружающих нас людей более счастливыми!

### **Упражнение «Закончи предложение»**

**Материалы:** не требуется.

**Цель:** актуализация и осознание своих достижений.

**Описание упражнения:** Участникам, сидящим в кругу, необходимо закончить высказывание, начинающиеся со слов, написанных, на произвольно выбранном листе.

Среди них:

- «Я горд, что я...»
- «Я счастлив, когда...»
- «Лучше всего у меня получается...»
- «Я лучше всего выглядел, когда...»

- «Я способен...»
- «Я стремлюсь...»
- «Лучше всего я могу...»
- «Мои родители рады за меня потому что...»

**Вывод:** В каждом из вас есть что-то положительное, хорошее, каждый из вас сделал в своей жизни что-то, чем он горд или что-то, что помогло другому, то, что порадовало ваших родителей и т.д. Все это сделали вы сами, и много что еще сделаете, и чем будете гордиться, например, поступите в учебное заведение и окончите его, станете хорошим специалистом – ВСЕ это то, чего вы уже достигли на данный момент и чего еще достигните.

### **Упражнение «Цель на неделю» (домашнее задание)**

**Материалы:** листочки, ручки, ящик (шкатулка).

**Цель:** повышение самооценки и уважения к себе подростков через достижение конкретных результатов.

**Описание упражнения:** Каждый участник пишет на листе свою цель на предстоящую неделю, озвучивает написанное и бросает в ящик. Цели должны быть обоснованными и достижимыми, не должны никому другому вредить, не ущемлять права другого человека.

Люди каждый день ставят перед собой какие – то цели и достигают их. Достижения могут быть маленькими или большими, но они дают чувство удовлетворения и гордости за себя. А еще, когда человек достигает поставленной цели, особенно, если было трудно ее достигнуть, человек начинает себя уважать. Самоуважение появляется не просто так, а за конкретные поступки и результаты, которыми вы можете по-настоящему гордиться!

### **Упражнение «Мой цвет сегодня»**

**Материалы:** не требуются

**Цель:** создание благоприятной для работы атмосферы.

**Описание упражнения:** Я предлагаю закончить наше занятие, немного подумав, какого он (она) сегодня цвета. При этом речь пойдет не о цвете вашей одежды, а об отражении вашего состояния, настроения. Поясните, почему вы выбрали именно этот цвет для обозначения своего состояния сейчас?

**Обсуждение:**

- Как изменилось ваше настроение с утренних часов по настоящий момент?
- С чем были связаны изменения вашего настроения?

**Рефлексия:**

- Что для вас было интересного на занятии сегодня?
- Что было трудного?
- В чем состояла трудность?
- Какие для себя выводы сделали?
- За что человек может уважать себя?
- Какую роль в вашем самоуважении играют ваши личные достижения?

### **Занятие 3 «Принятие решений»**

**Цель:** Формирование навыка оценки проблемной ситуации и принятия решения с осознанием возможных вариантов последствий.

**Задачи:**

1. Рассмотреть этапы процесса принятия решений.
2. Дать возможность рассмотреть различные варианты последствий принятого решения.

### **Упражнение – активатор «зачем я сегодня пришел на занятие?»**

**Материалы:** мяч

**Цель:** Осознание подростком цели посещения занятий.

**Описание упражнения:** Все участники сидят в кругу. Каждый, кому попал в руки мячик, отвечает на вопрос «зачем он пришел сегодня на занятие?». Затем этот участник кидает мячик только тому участнику круга, у которого мяч еще не был в руках.

### **Разбор домашнего задания: «Цель на неделю»**

**Материалы:** листы с записями целей, поставленных ребятами на предстоящую неделю (на прошлом занятии).

**Цель:** Анализ результатов поставленных себе целей и причин неудач к получению желаемого результата.

**Обсуждение:**

- Достигли ли вы поставленной цели?
- Если нет, то, что помешало достигнуть ее?
- Что вы делали для достижения поставленной цели?
- Как вы оцениваете реальность выполнения поставленной вами цели по 10 бальной шкале?

### **Беседа с участниками группы «Этапы принятия решений».**

Многие из вас поставили себе невыполнимую или, как минимум, трудновыполнимую цель. Почему иногда так случается с людьми?

- т.к. человек переоценивает свои силы,
  - т.к. человек недооценивает ситуацию и обстановку, в которой он собирается достигнуть поставленную цель,
  - а еще, очень часто от того, что он не рассматривает (не представляет) детально результат достижения своей цели: то есть ЧТО конкретно я получу в результате?
- Вот точно также может получиться и с любым решением, которые принимает человек. Сейчас я прошу вас *вспомнить и описать наиболее трудное решение, которое вы недавно приняли.*

- Расскажите, как вы приняли это решение (как вы к нему пришли)?
- Что по вашему мнению повлияло на процесс принятия решения?
- Какой способ, по вашему мнению, является наилучшим для принятия решения?

### **Давайте рассмотрим этапы принятия любого решения:**

- 1) Четкое определение проблемы (о чем требуется принять решение?).
- 2) Собрать и рассмотреть все факты, всю информацию о ситуации.
- 3) Подобрать возможные варианты решения.
- 4) Рассмотреть возможные последствия каждого варианта решения (альтернативы).

- 5) Выбрать наилучший вариант решения (альтернативу), опираясь на последствия.
- 6) Осуществить принятое решение.
- 7) Быть готовым отвечать за него (за результат и последствия).

### Упражнение «Щелчок».

**Материалы:** карточки с описанием проблемы.

**Цель:** Помощь подросткам в осознании разницы импульсивного и обдуманного решения.

#### Описание упражнения:

Ведущий предлагает добровольцу принять участие, взяв одну из предложенных карточек и прочесть вслух напечатанную на ней проблему.

В момент, когда ведущий делает щелчок пальцем, добровольцу необходимо сказать первое пришедшее в голову решение предложенной проблемы. Например, «Хулиган пристаёт к тебе», доброволец может ответить: «я его ударю».

|  |   |
|--|---|
| Тебя наказывают за то, что на самом деле, сделал другой человек.                     | Ты забыл, что в ванной наливал воду. Вдруг видишь, что из под двери течет вода.                   |
| Твой брат/сестра внезапно упал(а) и говорит, что не может пошевелить рукой.          | Твой кот забрался на дерево и ты его не можешь снять.   |
| Ты сломал любимую игрушку брата/сестры   | Ты с родителями пришел в магазин. Вы разошлись по разным отделам и потерялся.                     |
| Ты движешься вверх на лифте. Он внезапно остановился между этажами.                  | Ты потерял деньги, которые родители передали классному руководителю за испорченный тобой учебник. |
| Ты с друзьями сидишь у тебя дома. Родители ушли в гости. Неожиданно выключился свет. | Твоя подруга забыла дома учебник и домашнее задание   |
| Твоя собака убежала на прогулке и теперь ты не можешь ее найти.                      |   |

После ответа добровольца, ведущий просит его предположить возможные последствия принятого им решения.

Затем ведущий просит других участников подумать и предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения на основе представленных выше этапов принятия решений (все варианты записываются ведущим на доске).

#### Обсуждение:

Ведущий предлагает добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть:

- следует ли его изменить или оставить прежним?
- нужно ли учесть другие возможные варианты решения?
- чем отличается первоначальное решение от тех, что предлагала группа позже?
- что дает человеку импульсивное принятие решения? А обдуманное?

### Упражнение «Последствия».

**Материалы:** карточки с заданным действием.

**Цель:** Осознание подростками необходимости рассмотрения не только краткосрочных, но долгосрочных последствий своих действий.

**Описание упражнения:** Сейчас мы с вами посмотрели, как человек, порою, импульсивно, на основе своих эмоций принимает какое-то решение, не рассмотрев

какими могут быть последствия данного решения. Встретившись же с ними, человек уже может пожалеть о том, что принял такое решение, но может быть уже поздно. Поэтому очень важно «ЗАГЛЯДЫВАТЬ ВПЕРЕД», предсказывая возможные последствия.

Однако, даже предсказав возможные последствия человек может разочароваться в полученном результате. Как вы думаете, с чем это может быть связано?

- с тем, что изменились обстоятельства
- с тем, что человек рассмотрел лишь те последствия, которые могут появиться в ближайшем будущем, не задумываясь о том, какими могут быть последствия в долгосрочной перспективе.

Давайте сейчас попробуем потренироваться «предсказывать» возможные последствия в разных временных рамках.

1-ый участник выбирает карточку с заданным действием и описывает его.

2-ой – предполагает, что может произойти с 1-ым участником через час после данного действия.

3-ий – через день.

4-ый – через месяц.

5-ый - через год.

6-ой – в конце жизни.

Затем ведущий задает вопрос первому участнику:

- Как думаешь, если бы ты действительно совершил это действие, при этом ты заранее знал о таких последствиях, стал бы его совершать?

Ответил обидчику дракой в школе, причем, уже второй раз. В Момент драки разбил дорогой телефон обидчика.

### **Рефлексия:**

- Зачем человеку принимать во внимание возможные варианты последствий принятого решения? Что это ему дает?
- Приходилось ли вам раньше задумываться о возможных последствиях ваших действий/принятых решений?
- Приходилось ли вам раньше принимать решения по описанной на занятии схеме принятия решения? Чем она хороша?
- Что полезного вы для себя отметили сегодня на занятии?
- Как вы используете полученный опыт?

#### **Занятие 4 «Ценности и последствия»**

**Цель:** профилактика рискованного поведения, посредством формирования системы духовно- нравственных ориентиров.

**Задачи:**

- 1 формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
- 2 создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере;
- 3 формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

#### **Упражнение – активатор «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»**

**Материалы:** стулья в количестве n-1 участник, где n – количество участников.

**Цель:** введение в тему, создание рабочей атмосферы.

**Описание упражнения:** убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий стоя в центре круга произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

#### **Обсуждение:**

- Что понравилось в упражнении?
- Что показало, открыло это упражнение?
- Вы можете предположить тему нашего занятия? (Ценности)

Педагог-психолог: Мне бы очень хотелось, прежде чем приступить к следующему упражнению, а также раскрытию темы занятия, прочитайте вам одно стихотворение, которое, на мой взгляд, тоже очень подходит к теме нашего занятия:

*Откинув время повседневности,  
В ночной целительной глуши  
Перебираю драгоценности,  
Хранимые на дне души.  
Их у меня не так уж много,  
Но больше и не надо мне.  
При подведении итогов  
Они не падают в цене!*

Педагог-психолог: Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово? Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать?

**Ценности** – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию. Это, чего человек может лишиться, потерять в один миг, совершив поступок, не подумав о последствиях.

#### **Теоретический блок. Виды ценностей:**

- **Профессиональные ценности** – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.
- **Интеллектуальные** – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.
- **Физические** – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.
- **Духовные** - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и

самосовершенствование.

- **Эмоциональные** - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.
- **Этические** - честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.
- **Эстетические** - стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.
- **Материальные** - деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и. т.п.
- **Культурные** - искусство во всех своих проявлениях.
- **Патриотические** - любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

В чем же заключается самая важная ценность человека? (это наша ЖИЗНЬ, а не деньги, не слава, не телефон, не машина и даже не квартира)

### **Упражнение «Необитаемый остров»**

*Материалы:* листы бумаги и шариковые ручки на каждого участника.

*Цель:* создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком.

*Описание упражнения:* Упражнение проводится в несколько этапов.

1). **На первом этапе участники группы работают индивидуально.** Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

2). **Второй этап упражнения таков:** «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3). **На третьем этапе:** работа проводится аналогично в малых группах из 5-6 человек.

Затем группы представляют в кругу свои списки, давая свои пояснения. Ведущий помогает интерпретировать сказанное с позиции ценностей: **зачем это нужно** (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

**Обсуждаются вопросы:**

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

### **Дискуссия - обсуждение истории «Богатство»**

*Материалы:* притча.

*Цель:* создание условий для разделения материальных и духовных ценностей,



осознание приоритета духовного над материальным.

**Описание упражнения:** Вниманию группы предлагается притча.

*За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.*

*- Купите газету, леди? Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.*

*- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.*

*Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.*

*Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.*

*Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда*

*Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:*

*Леди, вы богаты?*

*- Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик.*

*Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:*

*- Ваши чашки подходят к блюдам, - и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.*

*Затем они ушли.*

*Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.*

*Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.*

**Обсуждение:**

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного? (материальные, духовные)

- Что вам кажется более ценным? Почему?

**Резюме ведущего:** Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

**Упражнение «6 ценностей»**

**Материалы:** фоновое музыкальное сопровождение, по 6 листочков бумаги на каждого участника, шариковые ручки.

**Цель:** осознание жизненных ценностей.

**Описание:** Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке.

**Ведущий:** «Мы живем в сложном мире, где часто происходят катаклизмы, стихийные бедствия, войны и прочее. Представьте себе, что что-то подобное произошло и с вами, и у вас из жизни ушла одна ценность». Ведущий предлагает смять и отложить

листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий предлагает озвучить ту ценность, которая осталась.

Далее ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение можно выполнять под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, а произносимый текст должен быть простым и четким. Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей».

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Любовь</li> <li>• семейные традиции</li> <li>• жизнь с родителями</li> <li>• своя собственная будущая семья</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• будущая карьера</li> <li>• знания</li> <li>• эрудиция</li> <li>• получение профессии</li> <li>• профессиональное развитие и рост</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• увлечения</li> <li>• развлечения</li> <li>• путешествия</li> <li>• отдых</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• деньги</li> <li>• личные вещи</li> <li>• личное имущество</li> <li>• финансовые накопления</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• любовь к богу</li> <li>• гармония души и психики</li> <li>• внутреннее развитие</li> <li>• победы и поражения духа</li> <li>• взлеты и падения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровье</li> <li>• спорт</li> <li>• красота</li> <li>• гигиена тела</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• дружба общение</li> <li>• общественная деятельность</li> <li>• статус</li> <li>• уважение</li> <li>• признание</li> </ul> |  |

### **Обсуждение:**

- как были проранжированы ценности в начале и в конце упражнения?
- с чем это связано, как вы думаете?

**Резюме:** Ведущий подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

### **Рефлексия занятия:**

- чем понравилось/не понравилось занятие?
- что полезного вы себя отметили сегодня на занятии?
- как вы используете полученный на занятии опыт?
- какие ценности для вас важны и что, по вашему мнению, может повлиять на смену этих ценностей (вопрос не требующий ответа).

## **Занятие 5 «Умение противостоять негативному влиянию группы»**

**Цель:** выработка умения противостоять негативному влиянию группы.

### **Задачи:**

1. Дать определению понятию «групповое давление»;
2. Определить способы уверенно сказать «НЕТ»;
3. Сформировать навык аргументированного отказа;

### **Упражнение «Граф Монте-Кристо».**

**Материалы:** не требуются.

**Цель:** введение в тему, создание рабочей атмосферы, тренировка навыков уверенного поведения.

#### **Описание упражнения:**

Один из участников (по желанию или случайным образом) назначается «графом Монте-Кристо». Сейчас мы все встанем в круг и возьмемся за руки. Этот круг - тюрьма на острове Иф. «Граф Монте-Кристо» встанет внутри круга. Его задача - сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы (убеждение, хитрость, физическая сила). Но нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред. Когда «граф» вырывается на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри круга мы выберем нового «графа».

#### **Обсуждение:**

- Какие умения, с вашей точки зрения, развиваются в этом упражнении?

Мы сегодня будем говорить о негативном влиянии группы на человека. Как правило, под таким влиянием имеют в виду групповое давление. Что это такое? (ответы участников)

Групповое давление – это сознательное соглашение с большинством из-за страха быть отвергнутым, неуверенности в своей правоте, неумения говорить «нет».

### **Упражнение “Марионетка”**

**Инструкция:** Сейчас я вам предлагаю почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие. Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника- марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль “куклы”, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

#### **Обсуждение:**

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли “куклы”?

- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?

- Хотелось ли что-то сделать самому?

Вывод: подумайте, проанализируйте предыдущее упражнение, сделайте вывод: хорошо ли быть «марионеткой»?

### **Упражнение «Учимся говорить «НЕТ» »**

**Материалы:** не требуются.

**Цель:** формирование навыка уверенного отказа.

**Описание упражнения:** Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь

перед участниками группы. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача участника сказать «НЕТ», при этом обосновав свой отказ (то есть нужно привести аргумент (ы))!

#### **Обсуждение:**

- скажите, пожалуйста, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе?

- а в каких случаях сложнее всего было отказаться?

**Пояснения психолога:** как правило, легче всего отказаться, когда мы слышим приказание со стороны другого человека (потому что мы ощущаем себя ниже приказывающего, а поскольку мало кого такое положение устраивает, то мы легко можем отказаться). А очень трудно отказаться в тех случаях, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). Вот именно в этих случаях мы попадаем под влияние группы.

#### **Упражнение «Отказ»**

**Цель:** отработать навыки уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

**Инструкция:** Группа делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе предлагается одна из ситуаций:

-одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,

-одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить у тебя дома какие-то вещи,

-одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь находится у тебя.

**Задание подгруппам:** в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный и неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник. Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам. Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

#### **Групповая дискуссия**

-Скажите, пожалуйста, как вы думаете, с чем связано, что одним легко отказаться группе, сказав НЕТ, а другим сложно противостоять влиянию группы, даже если эти люди понимают, что делая то, что просит группа, они поступают не правильно?

- Что отличает этих людей?

- А вам приходилось поддаваться влиянию группы, даже если вы понимали, что это неправильно? (например, друзья вам предлагают выпить с ними спиртные напитки или друзья предложили вам покататься на чужой машине, не спросив разрешения ее владельца, а потом поставить ее на место).

- Что в этом случае заставило вас согласиться с ребятами и сделать то, что они вам предлагали?

**Пояснения психолога:** на это, с одной стороны, влияет уверенность или неуверенность (самооценка) человека, испытывающего групповое давление. А с другой стороны, сами методы и манипуляции этой группы. Рассмотрим эти методы:

- а) Лесть, похвала;
- б) Шантаж, подкуп;
- в) Уговоры, обман;
- г) Угроза, запугивание.

Педагог-психолог: Как думаете, как можно избежать попадания под негативное влияние, под давление группы? (*ответы участников*). Давайте познакомимся с приемами отказа (на примере алкоголя):

1. **Выбрать союзника**: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
2. **«Перевести внимание на противников»**: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
3. **«Отказ-альтернатива» (сменить тему)**: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом алкоголя (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).
4. **«Отказ-обещание»**: сказать, что как-нибудь в другой раз...
5. **«Аргументированный ответ»**: если они (группа) убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вреден алкоголь), описать их.
6. **Отказ-отрицание**: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
7. **Отказ-конфликт**.

### **Упражнение «Противостояние групповому давлению»**

**Материалы:** мяч, слайд со способами отказа.

**Цель:** применение полученной информации на практике, тренировка уверенного отказа.

**Инструкция:** «Я буду бросать вам мяч, и поймавшему делать нежелательное предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Вам необходимо выразить отказ по-разному, одним из 7-ми вышеперечисленных способов». Можете пользоваться слайдом.

Нежелательные предложения:

- Отправиться на северный полюс без зимней одежды,
- Переодевшись в костюм Деда Мороза, выступить на детском утреннике,
- Переодевшись в костюм Снегурочки, выступить на детском утреннике,
- Надеть на голову горшок,
- Мальчику сделать яркий макияж,
- Пойти позагорать на пляже зимой,
- Прыгнуть прямо сейчас с парашюта,
- Разрешить удалить стоматологу абсолютно здоровый зуб,
- Прочитать роман Шекспира «Ромео и Джульетта» одной из участниц наизусть,
- Сшить карнавальный костюм за ночь,
- Вымыть все полы в супермаркете бесплатно,
- Выучить японский язык за час,

- Мальчику надеть красные туфли на шпильках и ходить так целый день бесплатно.

**Обсуждение:**

- Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление?
- Как вы ощущали себя, когда отказывались от моих предложений?
- Проще ли вам было говорить “нет”, зная алгоритм выхода из ситуации?
- Почему важно уметь отказывать в ситуации давления?

**Буква Закона:**

*Статья 150. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления путем обещания, обмана, угроз или иным способом, совершенное лицом, достигшем 18-летнего возраста, - наказывается лишением свободы на срок до 5 лет.*

**Рефлексия занятия:**

- зачем человеку противостоять влиянию других людей?
- как вы относитесь к тем, кто оказывает негативное влияние на других?
- а к тем, кто поддается этому влиянию?
- какие вы сегодня узнали способы борьбы против негативного влияния на человека?
- что полезного вы для себя отметили сегодня на занятии?
- как вы используете полученный на занятии опыт?

## **Занятие 6 «Умение сказать «НЕТ» алкоголю и табаку»**

**Цель:** выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя, табака.

### **Задачи:**

1. Выявить причины употребления алкоголя и табака.
2. Рассмотреть последствия (краткосрочные и долгосрочные) курения и приема алкоголя.
3. Обратит внимание на права некурящих и непьющих людей.
4. Сформировать представления о том, что состояние алкогольного опьянения не освобождает от ответственности за правонарушения.
5. Познакомить с ответственностью за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения.
6. Определить альтернативные способы времяпрепровождения или снятия стресса.

## **Упражнение «Приветствие»**

**Материалы:** мяч.

**Цель:** Создание доброжелательной рабочей атмосферы.

**Описание упражнения:** Участники сидят в кругу и бросают друг другу мяч со словами «Я знаю, что ты сегодня...», аргументировав свой ответ: «потому что...». Принимающий мяч соглашается с предложением или нет.

## **Мозговой штурм «Почему люди курят и употребляют алкоголь».**

**Материалы:** доска с ватманом, фломастер

**Цель:** выявление причин курения и употребления алкоголя и ПАВ.

**Описание:** Участники высказывают свое мнение о причинах, а ведущий записывает за ребятами названные причины на доске. Далее ведущий дополняет список своими вариантами.

- «За компанию»;
- «Стремление показать себя «крутым» и взрослым»;
- Расслабиться (снять стресс, напряжение);
- От нечего делать;
- Из любопытства;
- Чтобы испытать новые ощущения;
- «Это модно»;
- «Покурю и смогу бросить» ...

## **Упражнение «Учимся говорить «Нет»**

**Цель:** Формирование навыков аргументированного отказа.

**Инструкция:** Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом.

**Задача:** сказать «нет», при этом обосновав свой отказ.

После того как упражнение закончится, нужно спросить у ребят, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях мы попадаем под влияние.

Заметки для ведущего Необходимо предупредить ребят, что просьба должна иметь не

оскорбляющий характер.

**Обсуждение:**

-Какие чувства и мысли вызывают эти фразы?

-К каким видам давления их можно отнести?

-Какие виды давления использовались, когда вас пытались заставить выкурить сигарету?

-Как вы при этом чувствовали себя?

Фразы-манипуляторы:

-«Попробуй, ты же взрослый!»,

-«Попробуй, угощаю бесплатно!»,

-«Все пробовали, и ты давай!»,

-«Попробуй, в жизни надо все испытать!»,

-«Попробуй, это так стильно!» и т.п.

Мы с вами говорили прошлый раз, что способов группового давления очень много, в том числе и подобные манипулятивные фразы. Но мало уметь отслеживать подобные манипуляции, нужно еще уметь им сопротивляться. А для этого нужно иметь волевое желание к сопротивлению и знание как уверенно отказать. Эти способы мы тоже на прошлом занятии разбирали. Еще очень важно понимать и знать какие последствия могут нести за собой употребление алкоголя и курения, чтобы можно было не только осознанно делать свой выбор, но и аргументированно ответить «НЕТ».

**Последствия (краткосрочные и долгосрочные) курения и приема алкоголя.**

| Для здоровья | В поведении | Для общения с окружающими |
|--------------|-------------|---------------------------|
|              |             |                           |

Скажите, ребят, а какие последствия для окружающих? *(ответы участников)*

- пассивное курение вредит здоровье еще больше, чем активное,

- пьяный человек, как правило, нарушает личные границы других людей.

Скажите, а пьяный человек в силу своего физического состояния освобождается от ответственности, так как не может контролировать свои действия, или он все-таки должен отвечать за свои действия? *(ответы участников)*.

***Промежуточный вывод:***

Алкоголь изменяет поведение людей, его принявших, после чего эти люди (подростки в том числе) начинают нарушать права других людей. Состояние алкогольного опьянения не только не освобождает от ответственности, но и усугубляет вину.

- почему алкоголь утяжеляет ответственность за содеянное? *(домашнее задание: поиск в интернете/библиотеке информации о том, какую правовую ответственность несет лицо в алкогольном опьянении?)*.

***Дискуссия групповая:***

Педагог – психолог: Что добивается человек, употребляя спиртные напитки? *(хорошего*



настроения, чувство расслабления, раскованности, легкое общение...). Ответы участников записываются ведущим на доске.

| Чего добивается? | На какое время? |
|------------------|-----------------|
|                  |                 |

- То есть все эти эффекты, на получение которых нацелен выпивающий/курящий человек, лишь кратковременны?
- А последствия от употребления этих ПАВ?... (ответы участников)

### Упражнение «Несложный математический подсчет»

**Материалы:** доска с ватманом, фломастер, калькулятор.

**Цель:** формирование понимания подростками, что за кратковременное получение удовольствия человек платит слишком большую цену.

#### Описание упражнения:

Педагог - психолог: Давайте, ребята, посчитаем, сколько курящий человек тратит деньги на сигареты на протяжении одного года, к примеру, выкуривая 3 пачки в неделю:

-3пачки/нед. X 300р (средняя цена)= 900р/нед. x 52 нед. = 46800 в год!!!

А если 1 пачку в день? (7пачек/нед. x 300р=2100р/нед. x 52нед.=109200/год!

А теперь давайте посчитаем сколько денег тратит человек, если выпивает, скажем, пиво, например, из расчета 1 банка в выходные - 1л x 120р (ср.цена) x 52 недели = 6240р/год

Это примерное количество денег, потраченных лишь в год. А если подросток курит с 10 лет на протяжении длительного времени? Это уже совсем другой порядок цифр. А прибавим к этому еще деньги, необходимые для лечения от последствий той же сигареты или алкоголя. Эта цифра увеличивается еще больше!

Педагог - психолог: - Скажите, на что можно потратить те же 100.000р? (ответы участников) Даже этих денег хватило бы на очень хороший телевизор, или очень неплохой компьютер для учебы/работы, а если покупать ноутбуки, то даже их можно было купить в количестве 2-3 штук – в зависимости от марки.

Педагог - психолог: Не дорого ли за расслабление и чувство раскованности в компании, снятия напряжения/стресса?

Давайте подумаем, какими же альтернативными способами можно снимать стресс, напряжение?(ответы участников записываются на доске).

| Чего добивается? | На какое время? | Альтернативные способы расслабления/снятия стресса? |
|------------------|-----------------|---|
|                  |                 |   |

**Вывод:** Ни сигареты, ни алкоголь не являются магическим средством и не имеют тех эффектов, которые им приписываются. Употребление этих веществ не является эффективным способом разрешения проблем, а лишь наоборот, усугубляют их.

#### Рефлексия занятия:

- что сегодня вы для себя узнали нового, о чем, может быть, не задумались прежде?

- что вы чувствовали, когда вели подсчет денег, которые тратятся на вредные привычки?
- что перевешивает для вас сейчас: получаемые временные эффекты от сигарет, алкоголя или те длительные последствия (для организма, для полноценного общения с окружающими, для правовой ответственности личности) от этих веществ?

## **Занятие 7 «Умение сказать НЕТ наркотическим и токсическим веществам»**

**Цель:** выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления наркотических и токсических веществ.

### **Задачи:**

1. Определить возможные причины употребления наркотических и токсических веществ.
2. Рассмотреть последствия употребления данных ПАВ.
3. Познакомить с правовой ответственностью за употребление, хранение и распространение наркотических веществ.
4. Определить позитивные и конструктивные способы получения удовольствия от жизни.
5. Развитие навыка аргументированного ответа.

### **Обсуждение домашнего задания:**

Педагог - психолог: На прошлом занятии мы с вами обсуждали последствия приема алкогольных напитков и табакокурения: для здоровья, для окружающих вас людей и домашним заданием было посмотреть в Интернет-ресурсах правовую ответственность для подростков, находящихся в алкогольном опьянении. Итак:

- Какая ответственность ожидает несовершеннолетнего (16 летнего возраста) за распитие спиртных напитков в общественных местах? *(административный штраф в размере от 500 до 1 тысячи рублей статья 20.20 КоАП РФ).*

- Если несовершеннолетний (до 16 лет) был замечен сотрудниками правоохранительных органов в состоянии алкогольного опьянения, какая предусмотрена ответственность? *(в соответствии со статьей 20.22 КоАП РФ их родителям (опекунам) будет выписан штраф в размере 2 тысяч рублей).*

- Если подросток совершил уголовно наказуемое деяние или административный проступок до достижения возраста, с которого наступает ответственность **(16лет)**, он может быть помещен в закрытую спецшколу на срок до трех лет или поставлен на учет в полиции.

- За продажу алкоголя несовершеннолетним продавец может быть привлечен к административной и даже уголовной ответственности с назначением штрафа до 80 тысяч рублей.

**Обсуждение:** - Кто несет ответственность за несовершеннолетнего и платит штрафы? *(родители/опекуны)*. Если вы купите алкогольный напиток в магазине? (то несет ответственность продавец).

**Групповая дискуссия на тему:** «Причины употребления наркотических и токсических веществ». Мы продолжаем тему уверенного отказа от ПАВ и сегодня будем говорить о таких психоактивных веществах, как наркотические и токсические вещества. Как вы считаете, какие у людей, начавших принимать наркотики, есть причины для этого? *(ответы участников записываются на доске).*

### **Упражнение «Марионетка»**

**Инструкция:** Сейчас я вам предлагаю почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие. Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять

движениями третьего участника- марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль “куклы”, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

**Обсуждение:**

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли “куклы”?
- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

Педагог - психолог: Вывод: подумайте, проанализируйте предыдущее упражнение, сделайте вывод: хорошо ли быть «марионеткой»?

**Теоретическая часть**

Педагог - психолог: Люди, употребляющие наркотические вещества называются наркоманами, а состояние зависимости, в которое они впадают, называется наркоманией. Аналогично и с токсическими веществами: токсикоман – токсикомания. По определению МКБ-10:

**Наркомания** – это психическое заболевание, в основе которого лежит неудержимое стремление человека к приему тех или иных химических веществ, в результате чего угнетается центральная нервная система и формируется психическая и физическая зависимость.

А поскольку это психическое заболевание, то лечится оно наркологом, как и любые другие виды зависимостей. Так вот, ученые биохимики, и наркологи в том числе, пришли к такому выводу, что основной причиной начала приема любых ПАВ является отсутствие у человека радости от простых жизненных вещей. У этих людей по каким то причинам перестает вырабатываться в организме гормон радости, называемый дофамин (вырабатывается в центре удовольствия – в гипоталамусе головного мозга) и поэтому человек начинает искать источник получения радости и удовольствия в ПАВ, все больше уходя от реальности.

Педагог - психолог: А теперь еще раз обратимся к тем радостям от простых жизненных вещей, которые у вас у каждого есть (участники перечисляют). Порой человек просто не замечает того, что действительно ему приносит радость и удовольствие. Было бы здорово, если бы все люди и мы с вами, в том числе, всегда замечали то малое, незначительное, что может заставить нас улыбнуться.

Чтобы вести здоровый образ жизни, без наркотиков, нужно уметь от них отказаться, когда их тебе предлагают друзья. Мы с вами уже знакомы со способами отказа. И в прошлый раз практиковали навык аргументированного отказа. Сейчас этот навык предлагаю закрепить.

**Упражнение «Эффективное взаимодействие».**

**Цель:** Тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности, тренировка аргументированного ответа. Для «таможенников» - тренировка наблюдательности, проницательности.

**Описание упражнения:**

|   |  |
|---|--|
| 1-й этап вербальный вариант.  | 2-этап – невербальный вариант.   |
| Группа работает парами. Один из участников держит в руках какой – либо значимый для него предмет. | Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения. |

|  |  |
|--|--|
| Задача второго, уговорить партнёра отдать ему этот предмет. Затем участники меняются ролями. |  |
|--|--|

**Обсуждение:**

- Удалось или не удалось уговорить партнера отдать предмет? Почему?
- В каком случае было сложнее? В каком легче?
- Какими способами вы пытались это сделать?

**Буква Закона:**

Статья 6.9 КОАП РФ по данной норме привлекаются те, кто употребил наркотик дома, а также в общественном месте – на улице, в парке, в кафе, клубе, кинотеатре и т.д. (часть 2 ст.20.20 КОАП РФ). Наказание может быть как в виде штрафа (от 4000 до 5000 рублей), так и в виде ареста до 15 суток.

За то, что у ребенка установлено наркотическое опьянение, мама и папа могут быть подвергнуты штрафу в размере от 1.500 до 2.000р. рублей. Кроме того, если будет установлена неоднократность фактов ненадлежащего воспитания ребенка, родителей могут лишить родительских прав по иску органа опеки и попечительства.

Статья 228. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств (без цели сбыта), психотропных веществ или их аналогов в крупном размере (превышающие размеры средней разовой дозы потребления в 10 и более раз) - наказываются штрафом до 40.000р, либо в размере заработной платы осужденного в период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до 2х лет, либо лишением свободы на срок до 4 лет. В случае если производится сбыт – вступает в силу статья 228.1, за которую предусмотрено наказание в виде лишения свободы от 4 до 8 лет лишения свободы.

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества (конопли, мака и др.) наказывается штрафом в размере до 300.000р. или в размере заработной платы осужденного в период до 2х лет либо лишением свободы на срок до 2 лет.

**Рефлексия занятия:**

- На ком лежит ответственность за употребление ПАВ?
- Кто несет эту ответственность, в т.ч. и правовую за подростка?
- Какие чувства/эмоции могут испытывать родители, когда узнают от правоохранительных органов, что их ребенок был уличен в употреблении ПАВ?
- Что, по вашему мнению, важнее: получить временное искусственно вызванное химическим путем удовольствие от ПАВ или обращать внимание на те простые вещи, которые всю жизнь (реальную, настоящую) приносят на самом деле радость и удовольствие, чувство реальности?

## **Занятие 8 «Итоговое занятие»**

**Цель:** формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

### **Задачи:**

1. Актуализировать полученную на занятиях информацию.
2. Сформировать способность к позитивным изменениям негативных черт характера и достижению позитивных жизненных целей.
3. Способствовать осознанию результативности занятий для участников.
4. Подвести итоги.

## **Упражнение – Активатор «Приветствие»**

**Материалы:** не требуются.

**Цель:** Создание доброжелательной рабочей обстановки.

**Описание упражнения:** Участникам предлагается представить, что они встретились все вместе через 10 лет. Как бы они поздоровались?

## **Упражнение «Часы назад»**

**Материалы:** не требуются.

**Цель:** Актуализировать полученную на занятиях информацию.

### **Описание упражнения:**

Все участники сидят по кругу. Это упражнение позволяет лучше запомнить и структурировать приобретенный опыт.

**Инструкция:** «Сядьте так, чтоб вам было удобно. Закройте глаза вспомните все, что вы делали в группе на наших занятиях в обратном порядке, начиная с того момента, как я сейчас закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее все, что происходило с вами в течение этого времени, ничего не объясняя и не интерпретируя. Откройте глаза».

А теперь каждый озвучьте:

-Озвучьте, пожалуйста, что вам сейчас вспомнилось из всех занятий?

-Что особенно запомнилось вам? Чем?

-Какой опыт вы получили здесь в группе?

-Какое занятие для вас было наиболее трудным или просто не важным (не интересным)?

-В чем выражалась эта трудность (с чем связана скука: с темой или определенным упражнением)?

-Как думаете, о чем пойдет речь на итоговом занятии?

## **Упражнение «Чувства»**

Участникам предлагается следующее: вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых, или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком.

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, другой внимательно слушает, затем роли меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства,

которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

*Возможный вариант:*

- Чувства говорящего - раздражение, возмущение, жалость, обида, презрение, недоверие, вина, ответственность и т. д.
- Чувства слушающего - сочувствие, интерес, возмущение, отвращение, понимание, сожаление, уважение и т. д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой наркотической зависимости другого человека.

### **Упражнение «Лучшее о себе»**

**Цель:** Способствование позитивного самораскрытия участников.

**Задачи:** фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей, что способствует повышению самооценки, уважительного отношения к себе.

**Материалы:** листы А4, ручки для каждого участника.

**Описание упражнения:** Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- ✓ Три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.
- ✓ Три своих сильных качества, достоинства, которые уже в вас есть.
- ✓ Три позитивных качества, достоинства, которые вы хотели бы приобрести.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

**Обсуждение:**

- ✓ Что вам необходимо для того чтобы развить или преумножить позитивные качества, достоинства?
- ✓ А что вам может в этом помешать?
- ✓ Что вы можете сделать, чтобы эти преграды преодолеть?

### **Упражнение «Молодец»**

**Цель:** Развитие уверенного поведения в ситуации самооценки.

**Инструкция:** Вам необходимо разделить на две группы. Образуйте внутренний и внешний круг. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!». И так далее. Если вы думаете, о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!». Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

**Рефлексия:**

- Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
- Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»

- Чему вы научились у своего партнера?
- Какие правила вы используете в своей жизни?
- Какие правила вам кажутся ненужными?
- Почему сложно стать уверенным человеком?

В конце учащиеся заполняют анкеты обратной связи (приложение 2)



**Список литературы (в алфавитном порядке).**

- 1 Акимова, М.К. и др. Психологические особенности индивидуальности школьников: Учет и коррекция / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 160 с.
- 2 Астапов, В.М. и др. Обучение и воспитание детей «группы риска» / В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. М. : Институт практической психологии, 1996. – 224 с.
- 3 Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2010.
- 4 Вроно, Е.М. Поймите своего ребенка / Е.М. Вроно. – М. : Дрофа, 2002. – 224 с.
- 5 Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. 5-е изд. – М. : АСТ, 2016. – 304 с.
- 6 Грецов А.Г. Тренинг компетентности в общении (для подростков). - СПб., 2011.
- 7 Данова Н.Ю., Смагина В.В., Уточкин Н.А., Хотимская Н.А. - Профилактика распространения идеологии асоциального поведения в молодежной среде. Методическое пособие. М-во науки и высшего обр. РФ, ФГБОУ ВО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина», Общество «Знание» Тамбовской области. – Тамбов : Издательский дом «Державинский», М. 2021. – 32 с.
- 8 Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб., 2015.
- 9 Истратова О.Н. Практикум по психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов н/Д., 2012.
- 10 Клейнберг, Ю.А. Типология деструктивного поведения / Ю.А. Клейнберг // Вестник Краснодарского ун-та МВД России. – 2008. – №1. – С. 130-135.
- 11 Лозовская, Л.А. Психические расстройства в период пандемии COVID-19 / Л.А. Лозовская // Психологическая газета. – 2021. – 16 апр. – Текст : электронный. – URL : [https:// psy.su/feed/8819/](https://psy.su/feed/8819/) (дата обращения 12.04.2021 г.).
- 12 Рыкова, Л.С. и др. Подходы к пониманию деструктивного поведения в зарубежной и отечественной психологии / Л.С. Рыкова, М.Н. Кузнецова // Вестник Челябинского гос. ун-та. – 2018. – №4. – С. 172-179.
- 13 Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. - М., 2011.
- 14 Сорокин, М.Ю. и др. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 / М.Ю. Сорокин, Е.Д. Касьянов, Г.В. Рукавишников, О.В. Макаревич, Н.Г. Незнанов, Н.Б. Лутова, Г.Э. Мазо // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2002. – №2. – С. 87-94
- 15 Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение, - СПб., 2000.
- 16 Устюгова И.А., Сухогузова И.Г. Работа с подростками девиантного поведения. - Волгоград, 2013.
- 17 Хоменко И.Н. Психолого - педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением. – М., 2019.

## Приложение 1

### Методика СДП (склонность к девиантному поведению) Леус Э.В.

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (х, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.
2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Бланк теста:

ФИО \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

ОО \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

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

| №  | Вопрос  | ДА | НЕТ | ИНОГДА |
|----|---|----|-----|--------|
| 1  | Я всегда сдерживаю свои обещания.                                       |    |     |        |
| 2  | У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.                   |    |     |        |
| 3  | Разозлившись, я нередко выхожу из себя.                                 |    |     |        |
| 4  | Бывает, что я сплетничаю.   |    |     |        |
| 5  | Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.               |    |     |        |
| 6  | Я всегда говорю только правду.  |    |     |        |
| 7  | Я люблю прихвастнуть.   |    |     |        |
| 8  | Я никогда не опаздываю.   |    |     |        |
| 9  | Все свои привычки я считаю хорошими.                                    |    |     |        |
| 10 | Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.                                   |    |     |        |
| 11 | Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.   |    |     |        |
| 12 | Я всегда покупаю билет в транспорте.                                    |    |     |        |
| 13 | Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.            |    |     |        |
| 14 | Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.                 |    |     |        |
| 15 | Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.                    |    |     |        |
| 16 | Я не хочу учиться и работать.   |    |     |        |
| 17 | Я могу уйти из дома жить в другое место.                                |    |     |        |
| 18 | Меня забирали в полицию за плохое поведение.                            |    |     |        |
| 19 | Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.                    |    |     |        |
| 20 | Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.            |    |     |        |
| 21 | Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи). |    |     |        |
| 22 | У меня есть судимые родственники и/или знакомые.                        |    |     |        |
| 23 | У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.      |    |     |        |
| 24 | У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.           |    |     |        |
| 25 | Я не верю окружающим.   |    |     |        |
| 26 | Хочу быть великим и всесильным.   |    |     |        |
| 27 | Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.                           |    |     |        |
| 28 | Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.                 |    |     |        |
| 29 | Если нельзя, но очень хочется – значит можно.                           |    |     |        |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 30 | Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.                              |  |  |  |
| 31 | Я курю.  |  |  |  |
| 32 | Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.   |  |  |  |
| 33 | Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.                                 |  |  |  |
| 34 | Мои родители злоупотребляют спиртным.  |  |  |  |
| 35 | Мои друзья курят, употребляют спиртное.  |  |  |  |
| 36 | Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения   |  |  |  |
| 37 | Пить и курить – это признаки взрослости.   |  |  |  |
| 38 | Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.   |  |  |  |
| 39 | Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.                                     |  |  |  |
| 40 | Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.   |  |  |  |
| 41 | Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.                                       |  |  |  |
| 42 | Мне необходимы сильные переживания и чувства.  |  |  |  |
| 43 | Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.                |  |  |  |
| 44 | Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.                           |  |  |  |
| 45 | Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.                                |  |  |  |
| 46 | Я редко жалею животных, людей.   |  |  |  |
| 47 | Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.                                       |  |  |  |
| 48 | Я часто ссорюсь с родителями.  |  |  |  |
| 49 | Я не прощаю обиды.   |  |  |  |
| 50 | Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.                                   |  |  |  |
| 51 | Люблю посплетничать.   |  |  |  |
| 52 | Люблю, чтобы мне подчинялись.  |  |  |  |
| 53 | Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.   |  |  |  |
| 54 | За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.                          |  |  |  |
| 55 | Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.                                |  |  |  |
| 56 | У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться. |  |  |  |
| 57 | В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.   |  |  |  |
| 58 | Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.  |  |  |  |
| 59 | Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.                                    |  |  |  |
| 60 | Я хочу быть взрослым и сильным.  |  |  |  |
| 61 | Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.                                |  |  |  |
| 62 | Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.                           |  |  |  |
| 63 | Я могу причинить себе боль.  |  |  |  |
| 64 | Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.                            |  |  |  |
| 65 | Было бы лучше, если бы я умер.   |  |  |  |
| 66 | Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.  |  |  |  |
| 67 | Я не люблю решать проблемы сам.  |  |  |  |
| 68 | У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.   |  |  |  |
| 69 | Я не очень хороший человек.  |  |  |  |
| 70 | Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.   |  |  |  |
| 71 | Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.   |  |  |  |
| 72 | Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.                                   |  |  |  |
| 73 | Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.   |  |  |  |
| 74 | Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.  |  |  |  |
| 75 | Я испытываю потребность в острых ощущениях.  |  |  |  |

Благодарим Вас за сотрудничество!

Ключ:

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

| №   | Шкала                                       | Результат   |
|-----|---|---|
| I   | Социально обусловленное поведение СОП       | 0-10 отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация         |
|     |   | 11-20 обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования |
|     |   | 21-30 сформированная модель социально обусловленного поведения.                                       |
| II  | Делинквентное поведение ДП                  | 0-10 отсутствие признаков делинквентного поведения  |
|     |   | 11-20 обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению.                          |
|     |   | 21-30 сформированная модель делинквентного поведения  |
| III | Зависимое (аддиктивное) поведение ЗП        | 0-10 отсутствие признаков зависимого поведения.   |
|     |   | 11-20 обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению.                              |
|     |   | 21-30 сформированная модель зависимого поведения  |
| IV  | Агрессивное поведение АП                    | 0-10 отсутствие признаков агрессивного поведения  |
|     |   | 11-20 обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению                             |
|     |   | 21-30 сформированная модель агрессивное поведения   |
| V   | Суицидальное (аутоагрессивное) поведение СП | 0-10 отсутствие признаков аутоагрессивного поведения.   |
|     |   | 11-20 обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению.                        |
|     |   | 21-30 сформированная модель аутоагрессивное поведения.  |

Среднегрупповые показатели склонности подростков к отклоняющемуся поведению (M±m),  
в баллах

| Показатели<br>(в баллах)     | Младшие подростки<br>(10-12 лет)<br>n=906 | Средние подростки<br>(13-15 лет)<br>n=919 | Старшие подростки<br>(от 16 лет)<br>n=87 |
|------------------------------|---|---|--|
| Социально желаемое поведение | 15,44±0,18                                | 17,28±0,18                                | 18,55±0,60                               |
| Делинквентное поведение      | 7,63±0,21                                 | 8,95±0,21                                 | 9,25±0,63                                |
| Аддиктивное поведение        | 5,90±0,19                                 | 8,19±0,20                                 | 9,37±0,61                                |
| Агрессивное поведение        | 6,82±0,25                                 | 9,20±0,21                                 | 9,98±0,96                                |
| Суицидальное поведение       | 10,09±0,27                                | 10,87±0,23                                | 11,44±0,80                               |

### Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым. Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности. Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. К числу делинквентных относятся:

- 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах;
- 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту

учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности;

3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) -

- 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость;
- 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций;
- 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей:

- 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ;
- 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание);
- 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность. Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными

на ее прекращение, или незавершенными попытками.

**Анкета обратной связи участников тренинга  
«Профилактика асоциального поведения»**

**ФИО участника** \_\_\_\_\_

**Дата проведения:** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ г.

Уважаемый участник, пожалуйста, поставьте знак «+» напротив балла, соответствующего Вашему представлению о прошедшем тренинге. Где 1 – минимальный балл, 5 – максимальный.

| №  | Вопросы  | Шкала оценки |   |    |   |     |
|----|--|--------------|---|----|---|-----|
|    |  | 1            | 2 | 3  | 4 | 5   |
| 1  | Насколько интересны были занятия?  |              |   |    |   |     |
| 2  | Как много новой информации вы получили?  |              |   |    |   |     |
| 3  | Насколько комфортно была работа в группе для вас?  |              |   |    |   |     |
| 4  | Ваше настроение после занятий?   |              |   |    |   |     |
| 5  | Насколько полезны были занятия?  |              |   |    |   |     |
| 6  | Будете ли Вы применить полученные знания на практике?  | ВОЗМОЖНО     |   | ДА |   | НЕТ |
|    |  |              |   |    |   |     |
| 7  | Информация какой направленности оказалась для вас наиболее полезной:<br>А. По профилактике ПАВ.<br>Б. По развитию уверенного поведения.<br>В. По правовой ответственности. |              |   |    |   |     |
| 8  | Какое занятие для вас было наиболее трудным: _____   |              |   |    |   |     |
| 9  | В чем состояла эта трудность _____   |              |   |    |   |     |
| 10 | Какое занятие вам показалось наиболее полезным: _____  |              |   |    |   |     |

***Благодарим за заполнение анкеты!***