**МБУ ДПО «Информационно-методический центр»**

**Методические рекомендации**

**по вопросам профилактики деструктивного**

**поведения детей и подростков**

Автор: Полотебнова Н.П., методист по ВР

КРАПИВИНО 2019г.

Методические рекомендации по вопросам профилактики деструктивного поведения детей и подростков. Полотебнова Н.П., Крапивино, 2019 г.

В данное пособие вошли материалы, которые могут быть использованы при организации профилактической работы с целью предупреждения деструктивной деятельности в молодежной среде.

Пособие содержит методические рекомендации, планы интерактивных семинаров, упражнения к ним. Сборник будет полезен педагогам, классным руководителям, старшим вожатым.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение…………………………………………………………………  | 2  |
| 1.  | Методология профилактической деятельности………………………  | 4  |
| 2.  | Материалы для проведения семинаров…………………...................  | 10  |
| 3.  | Глоссарий………………………………………………………………  | 25  |
| 4.  | Памятка для родителей ………………………………………  | 26  |

5. Памятка педагогу ……………………………………………… ………28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.  | Литература ………………………………………  | 29  |

Одной из актуальнейших проблем современного общества является быстрое распространение отклоняющегося и зависимого поведения среди детей и подростков. Средством предотвращения отрицательных проявлений в детско-подростковой среде является профилактика. Проведение профилактической работы основывается на нормативно-правовых актах: Конвенция ООН о правах ребенка; Конституция Российской Федерации; федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; федеральный закон от 24 июля 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (2011 г.).

Превентивная деятельность в образовательной среде реализуется в основном через работу общеобразовательных учреждений. Реалии настоящего времени заставляют специалистов этих учреждений быть компетентными в [вопросах первичной и вторичной](http://psihdocs.ru/annotirovannoe-soderjanie-programmi-v3.html) (реже – третичной) профилактики отклонений в поведении несовершеннолетних.

Рискованное поведение, отсутствие необходимых для сохранения здоровья знаний и навыков характерно для детей и подростков. Подростковый период потенциально опасен для тех ребят, которые не владеют навыками анализа ситуации, умениями противостоять давлению социального окружения и другими навыками безопасного поведения. При этом подростковый возраст - это период активного освоения мира и новой информации, период поиска ответов на множество интересующих вопросов. Все это в сочетании с эмоциональной открытостью и отсутствием навыков критического мышления делает детей и подростков уязвимыми перед лицом зависимостей и других социально-деструктивных явлений.

Традиционные методы обучения, используемые в профилактической работе с детьми и подростками, не всегда являются эффективными. Невозможно добиться необходимого эффекта в обучении детей и подростков навыкам эффективного безопасного поведения, используя только пассивные формы передачи информации. Наиболее эффективными являются методы, в которых используется принцип активного вовлечения участников в процесс обучения: мозговой штурм, кооперативное обучение, ролевое моделирование, самостоятельные исследования и др.. Использование этих методов в тренинговой работе с обучающимися по профилактике злоупотребления психоактивных веществ и других социально опасных явлений, позволяет предоставить им необходимую информацию о проблеме, сформировать навыки устойчивости к давлению, навыки безопасного поведения, эффективного общения, критического мышления и др.

Цель психолого-педагогической работы: минимизация уровня вовлеченности в [употребление ПАВ и уровня проявлений](http://psihdocs.ru/socialeno-gigienicheskaya-ocenka-smertnosti-narkologicheskih-b.html) деструктивного поведения обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

Задачи:

* Объединение усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения продуктивного воздействия на целевые группы профилактики
* Обеспечение специальной подготовки психолого-педагогических кадров для освоения ими психолого-педагогических методов решения задач профилактики
* Коррекция определенных психологических особенностей участников групповой работы для улучшения их социальной адаптации и снижения риска деструктивного поведения\взаимодействия с окружением
* Методология профилактической деятельности

В основе технологии проектирования и проведения обучающих семинаров-тренингов лежат несколько идей.

Идея первая – из педагогики. В 50-десятых годах прошлого века в**е**вропейском общем образовании для взрослых и в сфере организационного развития появился особый вид обучения – «воркшоп». Центральная мысль этого изобретения: на воркшопе все учащиеся должны быть активными и самостоятельными. В учебном мероприятии такого формата происходит интенсивное групповое взаимодействие, участники разделяют с ведущим ответственность за свой учебный процесс. Знания принимают динамический характер – это не только информированность, но и отношение к проблемам, и навыки продуктивных действий.

Идея вторая – из когнитивно-поведенческой психотерапии. Это направление психотерапии считает, что [проблемы человека являются проявлением](http://psihdocs.ru/detskie-strahi.html) неадаптивного (неуместного, не эффективного в данной ситуации) поведения. Если человека научить адаптивным (уместным, помогающим) способам поведения и закрепить (тренировать) этот навык, то это поможет разрешить проблему. Психолог помогает клиенту выявлять неэффективные модели поведения и осваивать варианты новых способов действий в проблемных ситуациях. Пробы и рефлексия (осознание) продуктивных ходов приводят к изменениям и в поведении, и в мышлении.

Идея третья – из области психологии деятельности: научение погружением в деятельность. Во время наших семинаров-тренингов и взрослые, и школьники-студенты применяют новые знания на практике – пробуют себя в новых непривычных ролях, обсуждают ситуации и решают практические задачи, получая новый опыт.

Профилактика деструктивного поведения может быть прямой и косвенной. Прямая профилактика – проведение мероприятий информационного характера, позволяющих детям понять вред, наносимый отклонениями в поведении. Информационный метод заключается в предоставлении подросткам актуальной информации по проблеме, информации о нормативных требованиях, предъявляемых к ним обществом, об опасностях отклоняющегося поведения и его последствиях. Правильная подача информации может оказать большое влияние на формирование правосознания ребенка, развитие его моральных качеств и нравственной устойчивости, и повышение общего уровня культуры. Необходимо учитывать специфику информационного воздействия: при передаче информации использование фактора страха должно быть минимальным и рационально обоснованным; информация должна быть адресной, рассчитанной на конкретного потребителя; информация должна соответствовать возможностям ее восприятия целевой аудиторией; на основании предварительного исследования должна быть просчитана ожидаемая реакция целевой аудитории на информационное воздействие.

Косвенная профилактика направлена на формирование базовых жизненных навыков, которые позволяют ребенку научиться эффективному взаимодействию, успешности во всех сферах жизни, положительно относиться к себе и окружающим, то есть быть успешным в жизни, что является защитным фактором от желаний проявлять себя негативно. Базовыми жизненными навыками по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) являются навыки принятия решений, эффективного общения, критического мышления, самопознания, а также навыки управления эмоциями и стрессом.

**Содержание профилактической деятельности**

Групповая психолого-педагогическая профилактическая работа реализуется в [три этапа](http://psihdocs.ru/osnovnie-istoricheskie-etapi-razvitiya-pedagogicheskoj-nauki.html): подготовительный, основной, завершающий.

1. **Подготовительный этап**

С учетом результатов анализа предшествующих семинаров, составляется подробный план. Групповую работу обычно проводят два ведущих. При формировании детских и родительских групп проводится совещание для учета индивидуальных особенностей и степени готовности участников к групповой работе, намечаются цели, задачи, расставляются акценты.

1. **Основной этап**

Методы профилактической деятельности достаточно разнообразны. Наиболее эффективными являются интерактивные методы: мозговой штурм, кооперативное обучение, дискуссия и ролевая игра.

*Мозговой штурм* – это метод продуцирования идей и решений при работе в группе. Правила проведения мозгового штурма:

• Называя идеи, нельзя повторяться.

• Чем больше список идей, тем лучше.

• Разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы.

• Идеи не оцениваются и не критикуются.

Преимущества мозгового штурма заключаются в активизации всех участников, их глубокое вовлечение в процесс генерирования идей и их обсуждение. Равенство всех участников процесса. Поощрение творческого мышления.

*Дискуссия* - специфическая форма беседы, организуемая ведущим, когда у участников на основании своих знаний и опыта имеются различные мнения по какой-либо проблеме.

Преимущества групповой дискуссии в стимулировании познавательного процесса обучаемых. Обмен мнениями повышает интерес к проблеме и желание лучше в ней разобраться. Во время дискуссии тренируется способность четко формулировать свои мысли, приводить аргументы и доказательства. А так же корректируется некоторые недостатки в поведении, например, неуважение к собеседнику, несдержанность и т.п.
*Кооперативное обучение* – метод решения общих задач посредством взаимодействия небольших (2-8 человек) групп участников. Пользуясь этой формой работы, нужно помнить, что группы должны быть сменного состава, детям необходимо взаимодействие с [разными сверстниками](http://psihdocs.ru/2-formi-obsheniya-doshkolenikov-so-sverstnikami-role-vzroslogo.html).

*Признаки кооперативного обучения (К.О.):*

* Позитивная взаимосвязь.
* Взаимодействие лицом к лицу.
* Индивидуальные оценки.
* Навыки межличностного общения.
* Навыки работы в группе.
* Развитие группы К.О..

*Ролевая игра* – это ситуация, в которой участник берет нехарактерную для него роль, поступает непривычным образом.

Ролевая игра один из самых эффективных способов обучения и приобретения опыта. Собственные переживания, полученные в игре, запоминаются и сохраняются в течение долгого времени. Это безопасный способ усвоения знаний и навыков. Ролевые игры позволяют участникам освоить и закрепить различные модели поведения.

*Этапы ролевой игры:*

1. Постановка задачи – определение поведения, которое нуждается в коррекции или тренировке.
2. Инструктаж и обучение участников исполнению роли в запланированной ситуации.
3. Разыгрывание ситуации.
4. Моделирование желательного поведения.
5. Отработка оптимального поведения.
6. Получение обратной связи.

Схема распределения времени при планировании семинара-тренинга:

* Оценка знаний участников по теме семинара-тренинга (тестирование, викторина, мозговой штурм, беседа…) – 10%
* Сообщение участникам новой информации (лекция, доклад, ролевое моделирование, видео- и аудио- материалы…) – 15 %
* Формирование и развитие навыка, формирование отношения к проблеме (дискуссии, группы кооперативного обучения) – 25 %
* Применение навыка на практике – приобретение опыта (интерактивные игры, проекты, практические задачи) – 50 %

Данная схема позволяет проектировать разные форматы интерактивного обучения – от 30 минут до трех-пяти дней.

В профилактической работе обычно используют расположение участников в аудитории в тренинговом круге. Это позволяет каждому участнику видеть всех остальных, свободно общаться друг с другом и с ведущим. Круг, в [сознании человека ассоциируется](http://psihdocs.ru/erih-fromm-dusha-cheloveka.html) с безопасностью и чувством доверия, поэтому такое расположение участников уже само по себе создает положительную психологическую атмосферу. Большую роль в тренинге играет ведущий, который, так же находится в кругу, общается с участниками на равных и тем самым создает неформальную обстановку.

Тренинговая группа представляет собой модель реальной жизни. Отношения, которые происходят в группе - это модель тех отношений, которые участники строят в реальной жизни, с реальными людьми. В тренинге каждый может примерить не свойственную ему роль, освоить новый стиль поведения, не опасаясь при этом за собственную безопасность и благополучие. Большую роль при этом играет обратная связь, которую выдают и получают участники. Обратная связь помогает и взрослым, и подросткам осмыслить свое поведение, понять, как на их поведение реагируют другие люди. Процесс получения обратной связи от других людей может подтолкнуть человека к изменению представлений о себе и к изменению своего поведения.

Введение групповых правил, внутренних законов функционирования группы, способствует установлению атмосферы доверия и снижает тревожность участников. Правила задают определенный формат общения, которому подчиняются все участники группы. Поэтому важно, чтобы правила были понятны и принимались всеми участниками, тогда они будут способствовать достижению поставленных целей.

Делясь с другими участниками тренинга своими чувствами, рассказывая о своих переживаниях, люди начинают лучше видеть, чувствовать и осознавать собственный внутренний мир, что ведет к построению (достраиванию) более целостного и адекватного образа «Я». Это ведет к тому, что участники становятся более открытыми для сотрудничества, укрепляются и расширяются их коммуникативные навыки. Снижаются такие негативные проявления как агрессивность, подозрительность, замкнутость.

1. **Завершающий этап**

На завершающем этапе используются следующие элементы:

- [анализ данных обратной связи участников](http://psihdocs.ru/mejlichnostnie-umeneya-komandoobrazovanie-vedenie-peregovorov.html) семинара-тренинга;

- супервизия выполнения плана семинара-тренинга;

- мониторинг осуществления плана групповых форм профилактической работы.

Все эти элементы позволяют проследить эффективность проведенной работы как на уровне эмоционального восприятия, так и на уровне присвоения знаний, идей и навыков.

**Критерии эффективности профилактической работы**

1. Позитивная мотивация несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) на дальнейшее получение психологической помощи и/или поддержки
2. Объединение усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения продуктивного воздействия на целевые группы профилактики
3. Практическое применение специалистами, занятыми воспитанием и обучением детей и молодежи психолого-педагогических методов профилактики деструктивного поведения
4. Улучшение социальной адаптации участников групповой работы, повышение их устойчивости к негативным психосоциальным воздействиям

**Результаты профилактической работы**

Непосредственный результат - выполнение основных этапов и осуществление комплекса действий в рамках групповой психолого-педагогической работы по профилактике и коррекции деструктивного поведения несовершеннолетних

Конечный социально значимый результат - снижение уровня проявлений деструктивного, асоциального поведения обучающихся, воспитанников образовательных учреждений.

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

**Необходимые материалы и оборудование.**

Для проведения тренинга с 25 участниками тренерам понадобятся:

1. Помещение – комната размером со школьный класс.
2. Мебель – легкие стулья по количеству участников, стол для тренеров.
3. Оборудование: доска (флипчарт).
4. Расходные материалы и канцтовары:

- маркеры 4-х цветов – 5 пачек

- ножницы

- скотч малярный

- блокнот для флипчарта или мел и губка для доски

- ручки, тетради, фломастеры и бейджи по числу участников

- листы бумаги формата А4, А5

- бланки для упражнения «разноцветное тело» и расписание семинара

- воздушные шары (по числу участников, плюс запасные)

- мяч

**Ход семинара**

**День первый**

Начните работу с того, что рассадите участников семинара полукругом. Открытая часть полукруга – доска и вы (тренер, гости).

Попросите участников подписать бейджи и надеть их.

**Знакомство**

Возьмите мяч, представьтесь участникам и расскажите о себе и своем опыте работы с детьми и подростками с отклонениями в поведении. Предложите участникам рассказать о [себе и своем опыте](http://psihdocs.ru/konspekt-dlya-trenera-znakomstvo-trenera-s-uchastnikami-gruppi.html), перебрасывая мяч друг другу.

Кратко расскажите участникам о **цели и задачах** семинара. Раздайте листы с расписанием семинара.

**Сбор ожиданий и опасений**

Попросите участников в течение минуты записать в блокноте свои ожидания и опасения от семинара. Затем предложите по очереди озвучить по одному ожиданию и опасению от каждого участника, не повторяясь.

Фиксируйте ожидания и опасения участников на доске в двух колонках: «Ожидания» и «Опасения».

Когда круг завершится, спросите, есть ли ожидания и опасения, которые не записаны. Если да, то запишите дополнения.

По мере возможности прокомментируйте ожидания и опасения участников, отсылая их к расписанию и уточняя, что и когда они будут делать, узнают или получат.

**Правила работы в группе**

В зависимости от уровня подготовки группы:

- предложите опытным участникам составить список необходимых для общения на семинаре правил мозговым штурмом;

- предложите участникам выбрать правила из готового списка. Это могут быть правила «говорить по одному», «уважать мнение другого», «стоп», «конфиденциальность» и др.

Добейтесь консенсуса, выбрав несколько правил, с которыми согласны все участники семинара.

Запишите правила на отдельном листе бумаги, озаглавив его «Правила».

Предложите участникам в знак согласия с правилами работы группы расписаться на плакате.

**Битва (на шариках)**

*Цель:* физическая и эмоциональная разрядка, введение в тематику семинара.

Участники выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им выдохнуть вместе с воздухом в шар свою злость, обиду, гнев и т. п.
*Инструкция:* «Каждый участник держит шарик одной рукой, вторая рука остается свободной. По моей команде все начинаем битву шариками. По моему сигналу заканчиваем. (Продолжительность от 30 секунд до 1 минуты).

Теперь продолжаем битву. Важное дополнение: теперь каждый из вас имеет право в любой момент поднять вверх свободную руку, а руку с шариком опустить вниз. Это сигнал о том, что вы сейчас вне игры и с [вами нельзя сражаться](http://psihdocs.ru/etogo-nelezya-delate.html). Попробуйте в ходе борьбы хотя бы раз выйти из игры, не покидая поля битвы. Если кто-то стукнет по участнику с поднятой рукой, то он выбывает из игры до следующего раунда».
*Обсуждение.* Изменились ли ощущения во второй битве по сравнению с первой? (Возможно, у участников появилось чувство безопасности или возможности контролировать ситуацию).

**МШ «Что**[**такое**](http://psihdocs.ru/?q=%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5)**«агрессия»**

Скажите группе, что сейчас вы проведете мозговой штурм.

Сообщите группе правила мозгового штурма:

• Называя идеи, нельзя повторяться.

• Чем больше список идей, тем лучше.

• Разрабатывая проблему, подходите к ней с [разных сторон](http://psihdocs.ru/v-disciplinu-yazik-reche-kuletura-rechi-i-kuletura-obsheniya.html), расширяя и углубляя различные подходы.

• Идеи не оцениваются и не критикуются.

Назовите тему мозгового штурма.

Предложите участникам сформулировать свои ответы на вопрос.

Запишите все идеи на доске.

**Работа со случаем агрессивного поведения ребенка:**

Один из участников рассказывает о случае агрессивного поведения ребенка, не упоминая имена. Остальные участники задают вопросы для прояснения ситуации. Наиболее важные для дальнейшей работы вопросы фиксируются на флипчарте. Определяются «мишени» психолого-педагогической работы, то есть с кем (мама, папа, бабушка, класс, педагоги, сам ребенок и т.д.) и над чем работать психологу в дальнейшем.

Предложите участникам вспомнить случай из своей психолого-педагогической работы с обращением по поводу агрессивного поведения ребенка/подростка. Спросите, кто из участников владеет достаточной информацией о проблемной ситуации и готов рассказать о случае группе (соблюдая правило конфиденциальности). Хорошо, если вызовутся два участника со случаями про ребят двух возрастов – дошкольника/младшего школьника и подростка.

Предложите участнику со случаем про ребенка младшего возраста (далее – первый консультант) описать ситуацию. Остальные участники, сидя в кругу, молча выслушивают рассказ.

Затем предложите участникам задавать по очереди (по кругу) такие вопросы про ситуацию и ее участников, которые помогут определить: с кем работать педагогу-психологу (социальному педагогу)? С какой целью и что делать? (мишени и [способы психолого-педагогической](http://psihdocs.ru/rabochaya-programma-dlya-studentov-napravleniya-podgotovki-44-v29.html) работы).

Подскажите участникам, что формулировки вопросов можно записывать, создавая себе подсказки для дальнейшего применения в консультировании.

На листах бумаги (доске) запишите, с кем будет работать консультант (с ребенком, родителями, педагогами, детским коллективом…). Далее попросите участников сформулировать цели (мишени) работы консультанта с каждым из субъектов проблемного случая. Когда мишени определены, обсудите способы коррекционной (реабилитационной) помощи – что реально может делать сам консультант, к каким другим специалистам можно рекомендовать обратиться.

*Обсуждение*(начиная с «консультанта», представлявшего случай из практики): впечатления от упражнения, трудности при выполнении, выводы.

**Упражнение «Разноцветное тело».**

*Цель:* сформировать понимание связи наших эмоций и телесных ощущений. Способствовать осознаванию гнева через телесные реакции.

*Инструкция:*

1. Возьмите листочек с шаблоном человечков (Приложение 5) и простым карандашом дорисуйте какие-то элементы, чтобы эти человечки были для вас комфортны. Но пока не раскрашивайте их. Готово? Убедитесь, что эти человечки вам нравятся.
2. Вспомните ситуацию, когда вам было хорошо, приятно. Какими вы ощущали своё тело: руки, ноги, грудь, спину, живот, шею, голову? Выслушиваем ответы.
3. А теперь возьмите цветные карандаши и раскрасьте тело такими цветами, какие больше подходят к вашим ощущениям. Скорее всего цветов будет несколько. Каждой части тела может соответствовать свой цвет. Готово? Покажите друг другу ваших человечков. Посмотрите, какие они яркие, разноцветные.
4. А сейчас вспомните одну из ситуаций, когда вы гневались на ребёнка. Каким было ваше тело, какими вы ощущали разные его части? Где живёт у вас в теле это чувство. Опишите это чувство. Какое оно?
* цвет
* форма
* может быть запах
* или как оно звучит
* консистенция
* меняется ли оно со временем
* может, вы сможете даже дать ему какое-нибудь имя. Именно этому конкретному чувству в этот конкретный момент.
1. Подумайте, какие цвета могли бы отразить другие ощущения в теле в этот момент.
2. Раскрасьте второго человечка этими цветами.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы можете сказать, сравнивая своих человечков?
2. Каким образом связаны наши эмоции и тело?
3. Поделитесь вашим индивидуальным опытом проявления гнева в теле.
4. На каком этапе проявления гнева вы ощущаете его в теле: в начале, когда его ещё можно сдержать. Когда он разгорелся, и его уже трудно контролировать? Или когда гнев уже проходит?
5. Поделитесь опытом, как вы используете телесное распознавание гнева для его контроля.

*Обобщение:* наши эмоции всегда связаны с [нашим телом](http://psihdocs.ru/v-semee-osobij-rebenok-rekomendatelenij-ukazatele-literaturi-m.html). И по телесным реакциям мы можем достаточно рано определять наступление гнева или другой негативной эмоции. Что позволяет во время принять нужные меры, и сохранить спокойствие.

**Упражнение «Размысливание обиды»**

Для проведения упражнения тренер приглашает участника из круга. Остальные участники группы – наблюдатели.
*Инструкция:* «Любое мышление начинается с вопроса, который задается явно или подразумевается. Вспомните случай, когда вы обиделись на кого-либо. Это не должен быть сложный случай с большими переживаниями. Скорее то, на что вы обычно обижаетесь. Вспомните, как вели себя вы, как вел себя ваш оппонент. Коротко расскажите сюжет происшествия. Спросите себя: «Как он должен был бы вести себя, чтобы я не обиделся?».

Далее стоит спросить: «Реалистичны ли мои ожидания?»

«Будет ли обидчик когда- либо вести себя так, как я ожидаю? Почему он ведет себя таким образом?»

Убедившись в том, что ваши ожидания не реалистичны, уместно спросить: «Откуда эти ожидания произошли? Что мешает мне принять его таким, каков он есть?»
*Обсуждение:* расскажите о своих впечатлениях от упражнения (сначала активный участник, потом наблюдатели), где и с кем его можно проводить?

*Резюме тренера:* Ответы на вопросы помогают осознать те ожидания, которые имели место в вашем общении с обидчиком. Для ответа на эти вопросы ваш ум должен обнажить вашу умственную привычку приписывать этому человеку некоторую программу поведения, обращенного на вас. С помощью этих вопросов открываются двери в ваше бессознательное, и вы можете осознанно менять свое поведение.

Ответ на эти вопросы приводят к признанию реальности другого человека и обдумыванию возможности простить обидчика.

Этот мыслительный процесс снижает остроту или даже полностью уничтожает эмоцию. В этом примере мы увидели, как обдумывание способствует угасанию обиды. Аналогично обстоит дело и с [другими эмоциями](http://psihdocs.ru/upravlenie-emociyami-10-znachenie-upravleniya-emociyami.html).

**Упражнение «Дракон»** (делается в обуви без каблуков или босиком)

*Цель:* осознавание состояний расслабления и напряжения тела, тренировка навыка телесного расслабления.

*Инструкция:* «Поставьте ноги на ширину плеч, чуть согните их в коленях, как будто приседая на «драконий хвост» (ведущий показывает). Руки вытяните вперед, чуть округлите их, ладони направьте вперед, пальцы свободны. Постойте так, не напрягая мышцы. (1 минута).

А теперь напрягите все-все мышцы от пятки до макушки (1 минута). Расслабьтесь (с выдохом). Снова напрягитесь. Расслабьтесь. Третий раз: напрягитесь, расслабьтесь.

*Обсуждение*: впечатления от упражнения, трудности при его выполнении.

**Упражнение «Крюки Деннисона»**

*Цель:* улучшение координации, регуляция дыхания, улучшение восприятия новой информации.

Инструкция: Упражнение состоит из двух частей.

Часть1.

Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

Вытяните руки вперед на уровне груди ладошками наружу. Скрестите их, образуя «замок» ладошками.

Сгибая локти, выверните это замок из ладошек вовнутрь и прижмите к груди.

Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и тело расслаблены.

Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

Часть 2.

Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга. Разомкните «замок» из ладошек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Постойте так еще нужное вам время».

**Работа со случаем агрессивного поведения подростка:**рассказ о случае, фиксация вопросов, определение мишеней психолого-педагогической работы (см. выше)

**Упражнение «Энергетический душ»**

*Цель:* обучить приемам снятия стрессового напряжения.

*Инструкция:* «свободно сядьте, обопритесь спиной на спинку стула, руки свободно положите на колени (не скрещивая), стопами почувствуйте опору на пол (не скрещивая ноги). Закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте себе место или помещение, где можно комфортно принять душ. В этом месте вам спокойно, удобно, уютно. Вы включаете душ. Струи состоят из того, что вам нравится, что вам приятно. Это может быть что угодно – вода, апельсиновый сок, радуга, земляника, теплые лучи… Представьте, каков ваш душ на ощупь, какого цвета, вкуса, как звучит… Струи опускаются на вас сверху, заполняют вас, вымывая напряжение, обиды и раздражение, усталость и злость…Все неприятности мутным потоком уходят в землю у ваших ног и исчезают. А вы заполняетесь новой живительной энергией, каждая ваша клеточка улыбается и радуется. Посидите в этом энергетическом душе столько, сколько вам нужно. Когда посчитаете, что пора – откройте глаза».

**Обратная связь**(15 минут)

*Цель:* способствовать рефлексии (осознаванию) участниками собственной активности в тренинге.

Попросите участников, сидящих в круге, привести примеры из [работы группы в течение дня](http://psihdocs.ru/rejim-dnya-osnova-jizni-malisha.html), которые им понравились и запомнились. Запишите их на листе бумаги (доске). Поблагодарите.

Спросите участников, что, по их мнению, следует улучшить в работе группы завтра. Запишите ответы на доске. Поблагодарите.

Напомните участникам о времени встречи на завтра. Поблагодарите участников за работу и попрощайтесь с ними.

**День второй**

**Рефлексия первого дня**

В этом блоке участники вспоминают все, что было в предыдущий день тренинга. Это не должно занимать много времени, всего 7-10 минут. Этот блок необходим, чтобы все участники тренинга воспринимали его блоки как единое целое.
*Инструкция:* «Я предлагаю вам по очереди, передавая мяч, называть события вчерашнего дня тренинга. Итак (первому сидящему в круге), с чего начался предыдущий день? (Выслушав ответ, второму) Что было дальше?»

Участники по кругу называют упражнения вчерашнего дня тренинга, восстанавливая их очередность.

**Разбивка на группы по четыре: «Молекулы»**

*Инструкция:* «Все вы знаете, что наш мир состоит из молекул, а молекулы из атомов. Представьте, что каждый из вас – атом. Атомы движутся и объединяются в молекулы по названному мной количеству. Если холодно, атомы движутся медленно, если тепло – быстрее, но не сбивают и не роняют друг друга».

Последняя команда ведущего: «Атомы движутся и объединяются в молекулы по… четыре».
**Работа в группах кооперативного обучения (КО):**

Предложите каждой четверке участников сесть в кружок лицом друг к другу. Необходимо вспомнить по две истории из своей жизни и рассказать их в малых группах:

- про себя: что брали чужое, где, собственные эмоции, как реагировали окружающие

- про своих детей: что брали, что вы испытали, как реагировали.

Когда все истории будут рассказаны в группах, предложите желающим рассказать их на общем круге.

Тренер обязательно фиксирует эмоции по двум ситуациям на листах (доске).

*Обсуждение:* впечатления от упражнения.

**Упражнение «Толкалки»**

*Цели:* С помощью этой игры участники могут тренироваться выплескивать свою агрессию и напряжение через игру и позитивное движение. Дети могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Если вы играете в Толкалки" в [помещении](http://psihdocs.ru/primernaya-programma-socialeno-psihologicheskogo-razvitiya-det.html), то необходимо позаботиться о том, чтобы свободного пространства было достаточно.

*Инструкция:* «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!»

Пусть сначала участники пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить участников выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, участники могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Участники могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Можно, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

*Анализ упражнения:*

— Насколько вам понравилась игра?

— Кого вы выбирали себе в партнеры?

— Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись?

— Вы с партнером оба действовали честно?

— Что вы придумали, чтобы победить?

— Вы толкались во всю силу или сдерживали себя?

— Что вы сейчас чувствуете по отношению к своему партнеру?
**Мозговой штурм «Мотивы воровства»**

Скажите группе, что сейчас вы проведете мозговой штурм.

Напомните группе правила мозгового штурма:

• Называя идеи, нельзя повторяться.

• Чем больше список идей, тем лучше.

• Разрабатывая проблему, подходите к ней с разных сторон, расширяя и углубляя различные подходы.

• Идеи не оцениваются и не критикуются.

Назовите тему мозгового штурма.

Предложите участникам сформулировать свои ответы на вопрос.

Запишите все идеи на доске.

Примерный список мотивов (можно использовать для сравнения):

- испытание себя – что могу плюс переживание опасности;

- за компанию;

- соблазн;

- дефицит, беру свое;

- прикосновение к запретному взрослому, повышение статуса в группе сверстников;

- привлечь к себе внимание;

- нарушение запрета;

- получить благодарность за подарок;

- месть, протест, борьба с родителями;

- сделать подарок близкому человеку;

- обладание, желание владеть чем-то;

- обмануть с выгодой для себя.

**Дискуссия:** **«Социальная норма «не брать чужое»»**

Задайте участникам вопрос: «К какому возрасту должна быть сформирована социальная норма «не брать чужое»?» Предложите участникам высказать свое мнение и обосновать его. Можно по ходу высказываний задавать уточняющие вопросы: «Почему именно к этому возрасту? Что происходит с ребенком в этом возрасте?»

*Резюме тренера:* в норме импульсивность действий («возьму, потому что хочу») должна уйти по мере созревания лобных долей головного мозга, примерно к 11 годам должны сформироваться процессы произвольного торможения. Норматизация – это [процесс исследования человеком](http://psihdocs.ru/prinyatie-resheniya-chelovekom.html) границ дозволенного. Интериоризация (присвоение, проявляется в поведении) завершается примерно к 14 годам (возраст уголовной ответственности). Таким образом, у детей чаще встречается не воровство как таковое, это скорее проявление уровня сформированности социальной нормы про «мое» и «чужое».

**Мозговой штурм:** «Что способствует детскому воровству?»

Предложите участникам набросать варианты ответов на вопрос, запишите их на листе флипчарта.

Примерный список ответов:

- поощрение-подкрепление со стороны взрослых («добытчик!», «эти конфеты съедим, но больше так не делай!»);

- трудно усвоить норму как внутреннюю, если родительская модель ей не соответствует (родители тащат что-то с работы);

- соблазны (пачка денег в баре или другом доступном месте);

- обратная ситуация – чрезмерный контроль денег как сверхценности;

- дефициты (до «идеи фикс»);

- эмоциональные дефициты (недостаточность принятия ребенка таким, какой есть);

- неудовлетворение потребности в **своих**деньгах (как составляющей собственной психологической территории – у подростков).

**Работа со случаем детского воровства**

Один из участников рассказывает о случае детского воровства, не упоминая имена. Остальные участники задают вопросы для прояснения ситуации. Наиболее важные для дальнейшей работы вопросы фиксируются на флипчарте. Определяются «мишени» психолого-педагогической работы, то есть с кем (мама, папа, бабушка, класс, педагоги, сам ребенок и т.д.) и над чем работать психологу в дальнейшем.

**Мозговой штурм:** «Что способствует детскому воровству?»

Предложите участникам набросать варианты ответов на вопрос, запишите их на листе флипчарта.

Примерный список ответов:

- поощрение-подкрепление со стороны взрослых («добытчик!», «эти конфеты съедим, но больше так не делай!»);

- трудно усвоить норму как внутреннюю, если родительская модель ей не соответствует (родители тащат что-то с работы);

- соблазны (пачка денег в баре или другом доступном месте);

- обратная ситуация – чрезмерный контроль денег как сверхценности;

- дефициты (до «идеи фикс»);

- эмоциональные дефициты (недостаточность принятия ребенка таким, какой есть);

- неудовлетворение потребности в **своих**деньгах (как составляющей собственной психологической территории – у подростков)

**Разминка «Дом-жилец-лавина»**

Инструкция: «Рассчитайтесь на первый-второй-третий. Первые и третьи, повернитесь лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Вы – дом. Вторые номера - займите место в «доме», вы – «жильцы».

В ходе игры будут звучать три команды. Когда я скажу: «Дом!», жилец стоит на месте, а «дом», не разнимая рук, перебегает и «ловит» себе нового жильца. Когда я скажу: «Жилец!», «дома» стоят на месте, а «жильцы» меняются «домами». По команде: «Лавина!» все разбегаются по площадке, а затем заново становятся «домами» и «жильцами», выбирая в партнеры тех участников, с кем мало взаимодействовали раньше».

**Работа со случаем уходов из дома**

Один из участников семинара-тренинга рассказывает о [случае ухода ребенка из дома](http://psihdocs.ru/tema-uhod-za-bolenimi.html), не упоминая имена. Остальные участники задают вопросы для прояснения ситуации. Наиболее важные для дальнейшей работы вопросы фиксируются на флипчарте. Определяются «мишени» психолого-педагогической работы, то есть с кем (мама, папа, бабушка, класс, педагоги, сам ребенок и т.д.) и над чем работать психологу в дальнейшем.

**Мозговой штурм: фиксация вопросов** **о причинах уходов из дома**

Предложите участникам индивидуально сформулировать и записать вопросы, с помощью которых можно выяснить - **от чего** уходит (важно: от чего уходил в первый раз), **к чему** уходит ребенок (подросток).

Если группа достаточно большая (14 и более человек), предложите участникам, сидящим в круге, объединиться попарно, ознакомить друг друга с вариантами вопросов и выбрать три наиболее удачные формулировки.

Затем каждая пара читает по одному вопросу, а тренер записывает на листе (доске). Если после завершения первого круга продуктивные формулировки еще остались, можно продолжить чтение и запись

**Упражнение «Готовим пиццу»**

*Цель:* способствовать преодолению страха телесного контакта, пониманию его границ, развитию уровня доверия участников группы.

Предложите участникам встать в круг один за другим так, чтобы впереди каждого была спина другого участника.

Сами займите место в круге участников.

Скажите, что сейчас вы будете готовить воображаемую пиццу.

Предложите участникам следовать вашим инструкциям:

- высыпьте муку на кухонный стол (спину впереди стоящего участника),

- добавьте щепотку соли и кусочки масла,

- добавьте жидкости,

- тщательно размешайте полученное тесто,

- раскатайте тесто в тонкий круглый лист,

- распределите поверх теста томаты и сыр,

- добавьте другие ингредиенты пиццы по вкусу,

- поместите пиццу в духовку.

*Обсуждение:*

- Какие качества развивает упражнение?

- В чем психологический смысл упражнения?

**Обратная связь**

Запишите на листе флипчарта (доске) [вопросы и предложите участникам ответить](http://psihdocs.ru/zanyatie-dlya-pedagogov-1-profilaktika-emocionalenogo-vigorani.html) на них письменно (5-7 минут):

- Что на семинаре-тренинге было для вас важным, что запомнилось?

- Что бы вы еще хотели узнать в рамках темы семинара? Какие вопросы остались?

Для сбора листочков с ответами можно поставить корзинку в центре круга.

После того, как все участники положили листочки с ответами в корзинку, предложите участникам по кругу обменяться впечатлениями о тренинге.

Поделитесь с участниками своими впечатлениями о работе группы. Поблагодарите участников за работу, попрощайтесь.

**ГЛОССАРИЙ**

**Агрессия –**физическое или вербальное поведение, нацеленное на оскорбление или нанесение вреда другому существу, не желающему подобного обращения. Важной и необходимой характеристикой агрессии является **намерение** причинить физический или психологический ущерб другому существу.

**Враждебная агрессия –**поведение, конечной целью которого является нанесение вреда

**Инструментальная агрессия –**поведение, при котором нанесение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо другой (нейтральной) цели.

**Реактивная агрессия –**агрессия, возникающая как реакция на фрустрацию (Л. Берковиц)

**Спонтанная агрессия –**агрессия, которая вырастает из желания кому-либо воспрепятствовать или навредить. (Л. Берковиц)

**Импульсивная агрессия**(Л. Берковиц), **экспрессивная агрессия** (Фешбах) **–** непроизвольный взрыв гнева и ярости, нецеленоправленный и быстро прекращающийся, по типу аффекта.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Что делать, если ребенок украл**

*Правило 1:*Четко высказать отрицательную оценку действиям ребёнка (действиям, а не личности), с конкретным запретом на воровство.

*Правило 2:*Рассказать о последствиях такого поступка в ракурсе переживаний и чувств человека, лишившегося любимой вещи.

*Правило 3:*Удержаться от навешивания ярлыков на ребёнка, называя его "воришкой", и пр. Нельзя клеймить, красить образ в черный цвет: иначе плохой поступок может действительно превратиться в суть личности: мама говорит - значит, я действительно такой!

*Правило 4:*Не обсуждать возникшую проблему с посторонними людьми в присутствии ребёнка. Золотое правило воспитания гласит: ругай наедине, хвали - при всех.

*Правило 5:*Обращение к ребёнку: "Как ты мог?" и пр. является бесполезным и даже вредным (это правило имеет большую актуальность для родителей дошкольников).

*Правило 6:*Избегать сравнений с другими детьми и с самим собой в детстве: "вот я никогда ...".

*Правило 7:*Обсуждая случившиеся, помнить, что сильные негативные чувства могут способствовать тому, что ребёнок будет скрывать все поступки, которые сочтёт стыдными, плохими.

*Правило 8:*Не возвращаться к тому, что произошло (после того как ситуация была разобрана), т.к. этим вы только закрепите данный поступок в сознании ребёнка.

*Правило9:*По возможности исключить ситуации, провоцирующие воровство.

*Правило 10:*Помнить о том, что воровство может быть реакцией на семейное неблагополучие, ошибки в [системе воспитания](http://psihdocs.ru/istoriya-pedagogiki-i-obrazovaniya.html).

**Как вести себя, если вы подозреваете ребенка в воровстве?**

* Если ребенок "не пойман за руку", невзирая ни на какие подозрения не спешите его обвинять. Помните о презумпции невиновности. Если окажется, что ребенок не виновен, вы можете потерять его доверие.
* Нельзя угрожать, бить в сердцах детей по рукам, приговаривая, что в древности ворам отрубали руку, угрожать в следующий раз сдать их в милицию. Будьте предельно осторожны, проявляйте чуткость, ведь перед вами не вор-рецидивист, а ребенок. От вас зависит, каким он вырастет. Поспешив, дав волю своему негодованию, вы можете испортить ребенку жизнь, лишить его уверенности в праве на хорошее отношение окружающих, а тем самым и уверенности в себе.
* Разделите с ребенком ответственность, помогите ему исправить положение.
* Дайте ребенку понять, как вас огорчает то, что происходит, но старайтесь не называть происшествие "воровством", "кражей", "преступлением". Спокойная беседа, обсуждение ваших чувств, совместный поиск решения любой проблемы лучше выяснения отношений.
* Постарайтесь понять причины такого поступка. Возможно, за фактом кражи кроется какая-то серьезная проблема. Например, ребенок взял дома деньги, потому что с него требуют "долг", а ему стыдно в этом признаться, или он потерял чью-то вещь, и эту потерю требуется возместить...
* Попробуйте вместе с ребенком найти выход из сложившейся ситуации. Помните - это должно быть совместное решение, а не ваш приказ.
* Украденную вещь необходимо вернуть владельцу, но необязательно заставлять ребенка делать это [самостоятельно](http://psihdocs.ru/osnovnie-vidi-samostoyatelenih-rabot-na-urokah-matematiki.html), можно пойти вместе с ним. Он должен почувствовать, что каждый человек имеет право на поддержку.
* Если вы уверены, что вещь взял ребенок, но ему трудно в этом сознаться, подскажите ему, что ее можно незаметно положить на место. Например, для маленьких детей подойдет следующий ход: "У нас дома, видимо, завелся домовой. Это он утащил то-то. Давай поставим ему угощение, он подобреет и вернет нам пропажу". Вообще, оставляйте ребенку пути к отступлению.
* Причиной воровства может быть не только попытка самоутвердиться или слабая воля, но и пример друзей, так называемое воровство "за компанию". В младшем возрасте ребенку часто достаточно объяснить, что он поступает нехорошо, и оградить от общения с подбивающими его на плохие поступки детьми. В подростковом возрасте все гораздо серьезнее. Ребенок сам выбирает себе друзей, и ваши уверения, что они ему не подходят, могут произвести прямо противоположенное действие. Подросток отдалится от вас и начнет скрывать, с кем и как он проводит время.

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ**

**Уходы из дома: разговор с ребенком**

*Контакт:* не ругать; выявить интересы; активное слушание и присоединение; состав семьи.

*Отношения:* в семье; в школе.

*Уход из дома:* ситуация, причина, ощущения на момент ухода; как жил вне дома: что происходило, как себя чувствовал, как реагировали родители; последствия для ребенка, проблемы, риски.

*Возвращение:* как вернулся; реакция родителей, последствия для ребенка; собственные ощущения.

*Что сейчас:* как дома, в школе; мысли, планы, настроения, проблемы.

*Завершение разговора:* мотивация на продолжение сотрудничества; договоренность о встрече.

Ключевые вопросы:

- **от чего** уходил в первый раз?

- **к чему** шел в последующие разы?

**Литература**

1. Банк энергизаторов. Упражнения для проведения тренинга. Отв. ред. Васютина О.П. М., 2005. http://www.hesp.ru
2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010.
3. Методические рекомендации «Подготовка специалистов» к учебному пособию «Полезная прививка» под ред. О.Л. Романовой, М., 2007.
4. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму.- М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013.
5. Смирнова С. С., Цыпленкова О. А. Снятие учебного и рабочего стресса. Сборник упражнений образовательной кинесиологии.- М.: Центр развития межличностных коммуникаций, 2011.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Пер. с нем. – М.: Генезис, 1998.
7. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов, семинаров, мастер-классов. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010.