



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 414  
Красносельского района Санкт-Петербурга

---

Профилактическая психолого-педагогическая программа  
по минимизации проявлений деликвентного поведения  
в средней и старшей школе  
**«Все дело в тебе»**

Автор-разработчик:  
Кузнецова Юлия Владимировна,  
педагог-психолог ГБОУ СОШ №414

Санкт-Петербург  
2026

## Содержание:

Пояснительная записка .....	4
1. Научно-методологическое обоснование программы .....	7
1.1. Основные понятия и термины программы .....	7
1.2. Краткая характеристика формирующего этапа эксперимента .....	7
1.3. Ресурсное обеспечение программы .....	13
1.4. Диагностический инструментарий .....	13
1.5. Программа психодиагностики по оценке эффективности психолого-педагогического сопровождения подростков .....	17
1.6. Нормативно-правовая база программы .....	18
2. Программа формирования ценностных ориентаций подростков, в том числе с разными видами социально - психологической дезадаптации .....	18
2.1. Структура программы, длительность реализации программы .....	18
2.2. Порядок проведения мероприятий программы .....	19
2.3. Тематический план и содержание программы минимизации деликвентного поведения в средней и старшей школе .....	19
Приложение А. Информированное добровольное согласие обучающегося на участие в апробации программы «Все дело в тебе» .....	24
Приложение Б. Протокол наблюдения за подростками с деликвентным поведением в учебной и внеучебной деятельности .....	25
Приложение В. Протокол беседы с подростком с деликвентным поведением .....	28
Приложение Г. Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД), предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым .....	30
Приложение Д. Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний (Н.П. Фетискин) .....	34
Приложение Е. Дилеммы Л. Кольберга .....	35
Приложение Ж. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» .....	41
Приложение З. Анкета склонности к деликвентному и аддиктивному поведению, ДАП-2, Автор: А. В. Шубин (2001) .....	44
Приложение И. Методика УСК (уровень субъективного контроля) (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд) .....	47
Приложение К. Шкала семейной адаптации и сплоченности (Опросник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона) .....	53
Приложение Л. Анализ изменений в учебной деятельности, взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми .....	56
Приложение М. Оценка участия подростка в общественно полезной деятельности, кружках, секциях .....	59
Приложение Н. Концепция ежа и лисицы: начало .....	61
Приложение О. Комплекс занятий по командообразованию, целеполаганию и планированию .....	63

Приложение П. Комплекс занятий по целеполаганию, планированию, развитию коммуникативных навыков .....	68
Приложение Р. Тренинг «Искусство сократовского диалога: учимся искать истину вместе» .....	70
Приложение С. Техники для развития концентрации .....	73
Приложение Т. Техники для принятия решений в спокойном состоянии .....	75
Приложение У. Тренинг «Сила команды: строим доверие и сотрудничество» .....	77
Приложение Ф. Комплекс тренингов, направленных на усвоение социальных норм и социальных ролей обучающимися средней и старшей школы .....	79
Приложение Х. Коррекционное занятие по минимизации делинквентного поведения подростков	84
Приложение Ц. Тренинг «Я управляю ситуацией: развиваем интернальный локус контроля» .....	89
Приложение Ч. Деловая игра «Локус контроля: кто управляет ситуацией?» .....	92
Приложение Ш. Тренинг «Позитивное эмоциональное состояние: учимся радоваться жизни» .....	94
Приложение Щ. Деловая игра «Эмоциональный компас: путь к позитиву» .....	97
Приложение Э. Комплекс занятий, направленных на формирование конвенционального уровня морального развития подростков .....	100
Приложение Ю. Комплекс занятий / мероприятий по формированию семейной сплоченности и адаптации к кризисным ситуациям .....	105
Приложение Я. Комплекс занятий / мероприятий по минимизации аддиктивного и делинквентного поведения подростков .....	117

## Пояснительная записка

### Актуальность

Деликвентное поведение несет общественную опасность главным образом ввиду того, что его проявления редко возникают обособленно. Незначительные нарушения общественного порядка могут трансформироваться в более тяжкие преступления в том случае, если профилактическая работа не ведется должным образом. Деликвентное поведение нарушает общественное спокойствие, ущемляет права и свободы законопослушных граждан, способствует распространению асоциальной модели поведения среди подростков и юношества. Вместе с тем, судебное преследование, заключение в исправительные учреждения не «исправляет» ситуацию, напротив, способствует получению новых психологических травм, главной из которых является лишение свободы, снижение самооценки, ограничение возможностей для дальнейшего трудоустройства. Вместе с тем, систематическая профилактика правонарушений и преступлений дает лучшие результаты для оздоровления общества, чем социализация и ресоциализация постфактум.

Проблемы главным образом связаны с отсутствием единого подхода и общего плана проведения профилактической работы с несовершеннолетними, формализмом и недостаточным вниманием к нормализации отношений в семьях правонарушителей. Вместе с тем, именно в стабилизации внутрисемейных отношений и коррекции социального окружения подростков, организации полезной занятости подростков специалисты и сами подростки видят ключ к возможному решению проблемы.

По данным главы Следственного комитета РФ Александра Бастрыкина, в 2025 году было расследовано 26 тысяч преступлений несовершеннолетних, тревогу вызывает рост числа насильственных преступлений против жизни и здоровья (на 13% больше, чем в 2024 году), наблюдается трансформация подростковых банд. В 2025 году СКР передал в суд 5,5 тысяч уголовных дел против подростков<sup>1</sup>.

Актуальность и приоритетность минимизации проявлений деликвентного поведения подростков, в том числе необходимость стабилизации внутрисемейных отношений, коррекции социального окружения, организации полезной занятости подростков, отображены в целом ряде стратегических нормативных документов. Согласно Федеральному закону от 23 июня 2016 г. №182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации», одним из основных направлений профилактики правонарушений является разработка государственных и муниципальных программ в сфере профилактики правонарушений, выявление лиц, склонных к совершению правонарушений, выявление и устранение причин и условий, способствующих антиобщественному поведению и совершению правонарушений, в том числе на почве социальной, расовой, национальной или религиозной розни<sup>2</sup>.

Статья 40 Конвенции о правах ребенка признаёт право ребёнка, который, как считается, нарушил уголовное законодательство, на обращение, которое способствует развитию у него чувства достоинства и значимости, укрепляет в нём уважение к правам человека и основным свободам других.

Минимизация проявлений деликвентного поведения в своем коррекционно-развивающем аспекте включает воспитание правового сознания, формирование навыков самостоятельного принятия решения, развитие критического мышления, оздоровление подросткового коллектива (благоприятная психологическая атмосфера в классе), оздоровление внутрисемейных отношений.

---

<sup>1</sup> Козлова Н. Александр Бастрыкин: Рост числа тяжких преступлений среди подростков тревожит - Российская газета

<sup>2</sup> Статья 6. Основные направления профилактики правонарушений. Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ "Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) | ГАРАНТ

Самым сложным периодом подросткового возраста, по Л.С. Выготскому, является негативная фаза, в ходе развертывания которой происходит отмирание прежних интересов, повышение грубости и раздражительности, развитие подросткового негативизма. Также Л.С. Выготский указывает на формирование «доминанты романтики»<sup>3</sup> как стремление к неизведанному, рискованному поведению – на это базе возможно формирование приверженности «романтике улиц», девиантное и деликventное поведение как вариант рискованного поведения, трансформация ценностей – первое место занимают ценность безопасности и низшие ценности, социальные становятся малозначимыми. В связи с этим, профилактика деликventного поведения формируется на основе социальных ценностей, развитии представления о коллективе как рабочей группе, команде, на основе высших духовных ценностей.

Важнейшее влияние на формирование деликventного поведения как паттерна оказывают травмирующие события, особенно с учетом наиболее интенсивного формирования образа «Я» в подростковом возрасте. Болезнь или смерть родителя или родственника, его замещающего, развод родителей, неблагоприятная ситуация в семье, связанная с зависимостями родителей, насилием, разводом, игнорированием потребностей подрастающего ребенка – все это может привести к фиксации на травматических событиях<sup>4</sup>. Сложность представляет тот факт, что не всегда данные факторы ведут к формированию деликventного поведения, и совокупность факторов изменчива и уникальна в каждом конкретном случае. Специалисты указывают на то, что различный набор личностных факторов, специфическая семейная ситуация, социальное окружение и травмирующие события в постоянной своей изменчивости сложно поддаются прогнозированию, однако чем больше неблагоприятных факторов, тем вероятнее формирование деликventного поведения в подростковом возрасте.

Представляется логичной необходимостью психолого-педагогической оценки уровня сформированности коллектива (группы / класса), оценка потребности подростка в принятии, личностной беспомощности, диагностика ответственности, лидерства, самовосприятия социальных ролей, мотивации достижения успеха, а также уровня семейного благополучия. На корректирующем этапе предполагается коррекционно-развивающая работа, направленная на развитие всех перечисленных показателей у личности и в коллективе (классе / группе, семье).

**Целью данной программы является:** минимизация проявлений деликventного поведения в средней и старшей школе посредством психолого-педагогического воздействия на возвышение социальных потребностей над примитивными и оздоровления социальной группы (ученического коллектива, семьи), а также воздействия на личностные особенности подростков.

Задачи:

- Сформировать готовность нести личную ответственность за свою жизнь и судьбу (интернальность локуса контроля) подростка, склонного к деликventному поведению;
- Развить навыки обсуждения и рефлексии коллективом трех кругов достижения успеха (концепция «принципа ежа» Дж. Коллинза<sup>5</sup>);
- Способствовать формированию навыков оценочных суждений в проблемной ситуации;
- Способствовать осознанию собственной системы ценностных ориентаций посредством диалога;

---

<sup>3</sup> Прихожан, А.М. Проблема подросткового кризиса. Психологическая наука и образование. (1997). 2(1), Статья 12. URL: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997\\_n1/Prihozhan](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997_n1/Prihozhan)

<sup>4</sup> Чуносков М.А. Причины формирования деликventного поведения несовершеннолетних. Таврический научный обозреватель. 2016. 6. 14 - 16.

<sup>5</sup> Коллинз Дж., Поррас Д. Построенные навечно: Успех компаний, обладающих видением. Пер. с англ. В. Мишучкова. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 368 с.

- Способствовать формированию собственной системы взглядов и ценностей с приоритетом социальных и духовных ценностей над терминальными;
- Повышать уровень интернального локуса контроля, силы воли, самообладания, мотивации достижения успеха, улучшать эмоциональное состояние подростков.

## 1. Научно-методологическое обоснование программы

### 1.1. Основные понятия и термины программы

*Деликвентное поведение* – отклоняющееся поведение, нарушающее правовые нормы и влекущее за собой уголовное наказание. К деликвентным формам поведения часто относят школьные прогулы, мелкое хулиганство, приобщение к асоциальной группе, нарушение подростками требований возрастных социальных ролей, агрессивное поведение.

*Профилактика деликвентного поведения* – целенаправленное воздействие на общественные отношения с целью предупреждения деформаций нравственно-правового формирования личности несовершеннолетнего и устранения отрицательных импульсов и устремлений в его поведении. Реализуется через систему мероприятий, направленных на выявление, нейтрализацию или минимизацию причин и условий девиаций, формирование правомерного поведения, коррекцию тех, кто уже допустил социально-негативные проявления.

*Объект профилактической деятельности* – причины, порождающие деликвентность, а также условия, благоприятствующие их возникновению, и личность как результат формирования социально-негативных качеств и свойств.

*Комплексная профилактика* – согласованное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, межведомственное взаимодействие, координация различных профилактических мероприятий в рамках данной программы.

*Ресоциализация* – коррекционная работа с лицами, уже допустившими социально-негативные проявления в поведении.

*Группа риска* – дети и подростки, у которых выявлены признаки деликвентного поведения или факторы, повышающие вероятность его проявления (например, неблагополучная семья, конфликты со сверстниками, низкий уровень социализации)<sup>6</sup>.

*Психолого-педагогическое сопровождение* – система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание условий для эмоционального благополучия, успешного развития и обучения подростка в ситуациях взаимодействия<sup>7</sup>.

### 1.2. Краткая характеристика формирующего этапа эксперимента

Содержание формирующего этапа эксперимента в рамках настоящей программы базируется на выявленных особенностях деликвентного поведения, его мотивов. Формирующий этап эксперимента включает в себя как индивидуальную, так и групповую работу. Индивидуальная работа реализуется с целью формирования воли в рамках метода *психосинтеза* – целостного подхода в психологии, направленного на интеграцию и гармонизацию личности (Assagioli R.). Работа над волевой саморегуляцией и мотивацией деятельности, по Assagioli R., включает в себя следующие этапы:

- фаза применения воли (задача – цель - намерение; оценка; мотивация);
- фаза рассмотрения, обдумывания, взвешивания (принцип высокой ценности цели и ее достижимости);
- фаза принятия решения (решение как свободный акт, по Э. Фромму);
- фаза утверждения (заявление / приказ самому себе, работа с обратными реакциями);
- фаза планирования, организации деятельности (с постановкой промежуточных целей);
- направление выполнения решения (динамическая сила воли; настойчивость и выносливость)<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> Ювенологический словарь : 300 терминов / Рос. акад. наук. Ин-т проблем регион. экономики; Сост.: Скомарцева И.В. и др. СПб.: БИС-принт, 2002. 131 с.

<sup>7</sup> Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. М.: Академия, 2004. 288 с.

<sup>8</sup> Королев Р.Е. Психосинтез Роберто Ассаджиоли и его влияние на современную психологию. Педагогический форум. 2025.1 (15). 95-98.

Групповая работа реализуется посредством метода по А.С. Макаренко. Трансформации образования в неустойчивом мире напрямую связаны с «мягкими» навыками (**soft skills**)<sup>9</sup>:

- видение цели
- возможность экспериментировать
- ясность как основа для сложной структуры
- выбор наилучшей стратегии из множества вариантов

Soft skills в педагогике А.С. Макаренко<sup>10</sup>:

- видение цели:

1. попасть на рабфак («упорно и много читала и без всяких сомнений шла к намеченной цели - к рабфаку»);

2. развивать свои деловые управленческие качества («через два месяца совет командиров перебросил его во вторую колонию со специальной целью подтянуть ленивый седьмой отряд»);

3. быть частью коллектива, общества, команды («чувство общественной перспективы, умение в каждый момент работы видеть всех членов коллектива, это постоянное знание о больших всеобщих целях»);

- возможность экспериментировать:

1. Безрезультативность педагогического воздействия с применением физического насилия («Хлопцы пробовали его бить, но Леший только ухмылялся»);

2. Социализация девиантного подростка в большой группе, во взрослом обществе («это был коллектив, еще не испробованная сладость в их жизни»);

- ясность как основа для сложной структуры:

1. Невозможна для совершеннолетнего;

2. Признание наиболее ясным – воспитание в рамках общественных ценностей («самой дорогой квалификацией является квалификация борца и человека»);

- выбор наилучшей стратегии из множества вариантов: «два пути в области организации перспективы ... Первый заключается в оборудовании личной перспективы, между прочим, при помощи воздействия на материальные интересы личности. Я имел возможность пользоваться только вторым путем - методом повышения коллективного тона и организации сложнейшей системы коллективной перспективы».

Иными словами, работа с ценностными ориентирами воспитанников, замена материальных стимулов на социальные – одно из направлений пенитенциарной педагогики

Soft skills в педагогике А.С. Макаренко:

- цель должна быть связана с социализацией в обществе, поиском своих социальных ролей и реализацией их;

- возможность экспериментировать, пробуя разные социальные роли, выполняя простые трудовые задачи;

- ясность, связанная не с профориентацией, а с собственным взглядом на жизнь через призму коллективных ценностей;

- выбор наилучшей стратегии из множества вариантов: развитие самоуправления, навыков личной рефлексии, способности признавать ошибки и работать над ними.

Э. Дюркгейм считал, что в основе противоправного, антиобщественного поведения - дезорганизация (аномия), вследствие которой необходимо признавать какие-то действия правомерными, а какие-то – противоправными. Объясняется это тем, что преступник представляет собой отрицательную ролевую модель поведения, необходимую для

<sup>9</sup> Киселёва М. Тонкие настройки руководителя. Путеводитель по развитию SOFT SKILLS. Питер, 2022. – 192 с.

<sup>10</sup> Макаренко А.С. «Педагогическая поэма»/ Сост., вступ. ст., примеч., пояснения С. Невская. М.: ИТРК, 2003. – 736 с.

формирования человека как полноценного члена общества. Иными словами, отрицательная модель необходима, чтобы формировать представление о положительной<sup>11</sup>.

А. Козн считал деликвентность субкультурой, противоречащей общепризнанной. Считая, что посредством такой субкультуры человек преодолевает состояние неопределенности, совершая противоправные поступки, действует по заранее определенным шаблонам, достигает самоуважения и уважения со стороны других значимых лиц, разделяющих данную субкультуру<sup>12</sup>. Р. Мертон, дополняя теоретическую картину понятия «деликвентное поведение», указывает на отделенность человека, его выброшенность в сферу проблем, связанных с необходимостью иметь доход, удовлетворять свои потребности и осуществлять стремление к достижению успеха, чего проще, по мнению Р. Мертона, достичь незаконным путем<sup>13</sup>.

В.Д. Менделевич связывает деликвентное поведение с такими типами, как асоциальное поведение (уклонение от выполнения морально-нравственных норм и угроза благополучию межличностных отношений), аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение, которое отклоняется от медицинских и психологических норм и угрожает целостности и развитию самой личности<sup>14</sup>.

Поскольку подростковый возраст, по мнению Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, В.С. Мухиной, Д.Б. Эльконина и др.) «наиболее сложный и дисгармоничный период жизни человека и выступает ключевым этапом для развития всей структуры личности», то часто именно в этом возрасте, то есть в период с 7 по 11 класс, совершаются противоправные, антиобщественные проступки<sup>15,16,17,18</sup>.

Этапы принятия решения деликвента следующие:

1. Актуализация потребности;
2. Возникновение и формирование мотива;
3. Постановка целей;
4. Выбор способов достижения цели;
5. Прогнозирование возможных результатов;
6. Принятие решений.

Проходя данные этапы в своем сознании, подросток принимает решение о совершении или не совершении проступка / преступления.

Некоторые мотивы делинквентного поведения:

- стремление немедленно получить удовольствие;
- стремление самоутвердиться;
- стремление к комфорту или высокому социальному статусу;
- оппозиционное поведение (внутреннее стремление нарушать запреты);
- поведенческие стереотипы (опыт пребывания в криминальной среде);
- потребность чувствовать принадлежность к группе и получать её одобрение;

---

<sup>11</sup> Осипова Е.В. Социология Э. Дюркгейма: критический анализ теоретически методических концепций. М.: Владос, 2011. 107 с.

<sup>12</sup> Cohen: Status Frustration (1955) [Электронный ресурс]. Reference Library | Sociology | Tutor2u. URL: <https://www.tutor2u.net/sociology/reference/cohen-status-frustration-1955>.

<sup>13</sup> Черданцева И.В., Метелев А.В. Развитие концепции типов индивидуального приспособления Р. Мертона, дифференциация понятия "социальная девиация" и направление переосмысления классической теории аномии. Вестник Челябинского государственного университета. 2018. 9 (419). 28-36.

<sup>14</sup> Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. М.: Городец. 2016. 385 с.

<sup>15</sup> Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.; Воронеж, 1996. 431 с.

<sup>16</sup> Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребёнка. СПб.: Питер, 2021. 221 с.

<sup>17</sup> Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 456 с.

<sup>18</sup> Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Под ред. Эльконина Б. Д.; 4-е изд. М. Издательский центр «Академия», 2007. 384 с.

- скука;
- стремление к риску и острым ощущениям;
- фрустрация;
- необходимость вынужденной защиты;
- альтруизм (правонарушение ради других людей или высокой цели).

В.Т. Кондрашенко особо подчеркивал важность мотивации, которая определенным способом отражает субъектом объективную среду, в которой личность функционирует. Мотивация делинквентного поведения, как механизм отражения асоциальных ситуаций в результате негативного воздействия внешней среды, приводит к формированию антисоциальной личности.

Другие авторы (И.Б. Степанова И.Б., Т.М. Явчуновская, Е.Р. Чернобродов) структуру мотивации подростков-делинквентов связывают с агрессией, которую делят на виды: дезадаптивная, направленная на самоутверждение, защитная, враждебная, и инструментальная, удовлетворяющая потребности и предполагающая цель.

По мнению Д.А. Циринг «самостоятельность как формирование личностного уровня характеризуется выраженной волевой активностью, оптимистическим мировосприятием, эмоциональной уравновешенностью, интратенсивной мотивацией, креативностью». Противоположным по своему психологическому содержанию является такое качество субъекта как «личностная беспомощность», которая в своей структуре, как и самостоятельность, имеет четыре основных компонента: волевой, мотивационный, эмоциональный и когнитивный, которые представляют собой единство характеризующих качеств личности, влияющих на ее взаимодействие со средой. Под субъектностью в рамках данной концепции понимается способность человека изменять действительность и преодолевать жизненные трудности. В таком случае, психодиагностика делинквентности может основываться на диагностике беспомощности, которая формируется в семье и является для семейной системы симптомом, выполняющим определенную функцию. Особой причиной, оказывающей воздействие на формирование делинквентного поведения подростков, следует учесть негативное влияние систем массовой коммуникации, а также отрицательное влияние среды<sup>19</sup>.

Пенитенциарная педагогика сталкивается как с вызовами современности, характерными для всей современной воспитательной среды, так и с частными проблемами, среди которых: отсутствие инструментов, которые позволят оценить степень достижения целей наказания, проблема трудового воспитания, отсутствие постепенной ресоциализации.

В соответствии со ст. 9 УИК РФ, исправление осужденных - это формирование у них уважительного отношения к человеку, обществу, труду, нормам, правилам и традициям человеческого общежития и стимулирование правопослушного поведения.

Несколько подходов, которые используют в работе с осужденными:

- Метод расширения позитивных общественных связей и отношений, разработанный В.Н. Кудрявцевым<sup>20</sup>. Он помогает осужденному приобщиться к социальному опыту позитивной направленности. Метод предполагает приобщение к художественной литературе, музыке, искусству, спорту, художественной самодеятельности, ознакомление с положительными традициями деятельности других людей и предоставление возможности овладеть соответствующей специальностью.

- Метод убеждения. Способ воздействия на личность, основанный на умении аргументировать и доказывать свою точку зрения. Метод используют, чтобы убедить осужденных в правильности тех или иных действий и поступков.

<sup>19</sup> Психологические факторы делинквентного поведения личности. ВАК РФ 19.00.01 / Е.В. Гартвик, Д.А. Циринг, Е.А. Сергиенко, Н.В. Богданович, Е.А. Рьльская. Дисс. 2021. – 189 с.

<sup>20</sup> Кудрявцев В.Н. Борьба мотивов в преступном поведении. М.: «Норма», 2022. - 128 с.

- Метод приучения. Позволяет приучать осуждённых к выполнению правильных действий и формировать положительные привычки.

- Метод доверия. Эффективный инструмент воспитательной работы с осуждёнными.

- Оптимальное сочетание индивидуальной образовательной траектории и личной беседы. В ходе такой беседы выявляют положительные стороны и качества осуждённого, которые в дальнейшем используют в воспитательной работе.

Считается, что для достижения успеха в работе с осуждёнными необходимо комплексное применение разных методов.

Метод убеждения в работе с осуждёнными способствует формированию мотивации законопослушного поведения и предотвращает повторное преступное поведение.

Некоторые аспекты влияния метода убеждения на мотивацию осуждённых:

- Пробуждение чувства совести. Во время индивидуальных бесед осуждённым разъясняют сущность и конечную цель действий администрации исправительного учреждения.

- Создание нового мировоззрения. Метод помогает изменить отношение осуждённого к своему прошлому поведению, которое привело его к совершению преступления.

- Побуждение к самовоспитанию. Для этого создают условия, при которых у осуждённого возникает желание добиться каких-либо конкретных навыков и знаний.

- Формирование положительного отношения к труду. Осуждённый может осознать значимость выполняемой им работы и понять, что он полезен обществу.

Эффективность метода убеждения зависит от личной убеждённости воспитателя, его умения строить правильные взаимоотношения с осуждёнными, эмоционального настроя, речи, мимики, жестов и интонации.

Некоторые критерии эффективности пенитенциарной педагогики - степень исправления осуждённых. Некоторые критерии:

- Когнитивный. Умение анализировать, находить причины, делать выводы, знание законов и этических категорий, понимание их смысла.

- Эмоционально-ценностный. Ценностные установки, отношение к требованиям режима, нормам морали, другим людям, труду, учёбе.

- Мотивационно-волевой. Стремление исправить негативное поведение, уровень проявлений волевых качеств, мотивации к труду, обучению.

- Деятельностный. Характер участия в воспитательных мероприятиях, трудовой, учебной, общественной деятельности: добровольность, добросовестность, осознанность, творческая активность, инициативность.

- Рефлексивный. Умение анализировать свои проступки, осознавать причины их совершения, понимать и предвидеть последствия своих действий.

- Качество воспитательной деятельности администрации и сотрудников исправительного учреждения.

Некоторые критерии:

- ✓ уровень дисциплины;

- ✓ качество организации и планирования воспитательной работы;

- ✓ применение традиционных и инновационных методов, форм, технологий организации воспитательного процесса;

- ✓ организация психологической помощи осуждённым;

- ✓ организация трудовой деятельности осуждённых;

- ✓ организация получения осуждёнными обязательного общего и среднего профессионального образования;

- ✓ качество социально-психологического климата в исправительном учреждении;

✓ организация участия религиозных конфессий и общественных объединений в воспитательной работе с осуждёнными.

- Уровень педагогической культуры сотрудников.

Некоторые критерии:

- Познавательный. Самостоятельность, широта, критичность мышления, знание нормативных правовых актов, знание психолого-педагогических особенностей воспитания осуждённых.

- Эмоционально-чувственный. Нравственные убеждения и ценности, ценности педагогической деятельности, способность управлять своими эмоциями.

- Мотивационно-волевой. Мотивы социального долга и личностно-ответственной позиции в отношении процесса воспитания осуждённых, волевые качества.

- Деятельностно-творческий. Владение методами, формами, технологиями обучения и воспитания осуждённых, способность к генерации новых форм и методов решения исправительно-воспитательных задач.

- Рефлексивный. Способность к объективной оценке ситуации, адекватной самооценке своей деятельности<sup>21</sup>.

Дети и подростки, демонстрирующие агрессию, не раскаивающиеся в своих поступках, лишённые совести и сострадания, становятся большой проблемой для их родителей и общества. Наиболее ярким проявлением психопатии является грубое нарушение социальных норм и неумение заботиться о чужой боли и страданиях.

Кент Кил, изучавший поведение, личностные особенности и обстоятельства, приведшие к развитию психопатии, пишет следующее: «Заключенные, когда они рассуждают, как скучно и утомительно вести обычную жизнь, работать на простой работе, иметь семью и дом, называют это синдромом «белого заборчика». На самом деле большинство сидящих в тюрьме сознаются, что были бы очень счастливы выйти из тюрьмы и жить в доме за белым заборчиком; психопаты, однако, этого понять не в состоянии – они смеются над теми, кто хочет жить такой монотонной жизнью».

Клиническим инструментом в диагностике психопатических черт личности, которые выявляются в процессе беседы, являются следующие:

- болтливость / поверхностное обаяние;
- преувеличенное чувство собственной значимости;
- потребность в психическом возбуждении;
- патологическая лживость;
- мошенничество / манипулирование;
- отсутствие раскаяния и чувства вины;
- поверхность аффективных реакций;
- бессердечие / отсутствие эмпатии;
- паразитический образ жизни;
- слабый поведенческий контроль;
- беспорядочные половые связи;
- проблемное поведение в детстве;
- отсутствие реалистичных целей на будущее;
- импульсивность;
- безответственность;
- неоднократные недолгие браки;
- подростковая деликвентность;
- отмена условного освобождения;
- разнообразие преступной деятельности<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. – М.: Городец. 2016. - 385 с.

<sup>22</sup> Кент А. Кил Психопаты. Достоверный рассказ о людях без жалости, без совести, без раскаяния. М.: ЦентрПолиграф, 2019. 319 с.

Уточнение в данный список внес Х. Клекли, добавив:

- поверхностное обаяние и «хороший» ум;
- отсутствие бредовых идей и других признаков иррационального мышления;
- ненадежность;
- отсутствие «нервозности» и психоневротических проявлений;
- общая скудость аффективных реакций;
- ложные попытки самоубийства;
- неспособность следовать жизненному плану.

В рамках данной Программы обнадеживающе прозвучат выводы профессора психиатрии и почетного профессора анатомии Калифорнийского университета Джеймса Фэллона<sup>23</sup>. Проводя исследования по сравнению МРТ головного мозга нормальных людей и психопатов-убийц, Фэллон, изучая собственный снимок, обнаружил, что его мозг выглядит точно так же, как мозги хладнокровных убийц. Расспросив родственников и родителей, он выяснил, что в детстве также демонстрировал образцы трудного поведения, упомянутые выше, однако дать ему образование и научить вести себя с соблюдением социальных норм стало главной целью для всей его семьи – и цель была достигнута. Следовательно, даже имея множество психопатических черт, человек может стать законопослушным гражданином, порядочным семьянином, известным ученым, в чем заслуга семейной системы.

### 1.3. Ресурсное обеспечение программы

- *Кадровое обеспечение:* педагоги, психолог, социальный педагог, школьный фельдшер, классные руководители, учителя-предметники, педагоги дополнительного образования, библиотекарь, а также родители и представители общественности. Важно повышение квалификации педагогов в области профилактики делинквентного поведения через курсы, тренинги, семинары.
- *Материально-техническое обеспечение:* спортивные сооружения, спортивный зал, столовая, кабинеты (технологии, компьютерный класс, «Точка роста» и др.).
- *Информационные ресурсы:* образовательная среда, учебные курсы, правовое просвещение, электронные средства, методические материалы.
- *Уклад школьной жизни:* правовое пространство школы, образовательная пространственная среда, ресурсы детского коллектива (ценности товарищества, доброжелательности).
- *Сотрудничество с внешними организациями:* органами опеки, комиссиями по делам несовершеннолетних, медицинскими учреждениями, правоохранительными органами, общественными организациями.

### 1.4. Диагностический инструментарий

Логистика проведения психолого-педагогической оценки проявлений делинквентного поведения имеет следующую последовательность (рис. 1):

---

<sup>23</sup> Fallon James H. The Psychopath Inside: A Neuroscientist's Personal Journey into the Dark Side of the Brain Paperback – Illustrated, October 28, 2014. [Электронный ресурс]. URL: The Psychopath Inside: A Neuroscientist's Personal Journey into the Dark Side of the Brain: Fallon, James: 9781617230158: Amazon.com: Books



рис. 1. Логистика проведения психолого-педагогической оценки проявлений делинквентного поведения

Первоначально осуществляются сбор согласий на участие в эксперименте для лиц, достигших 15 лет, а также наблюдение и беседа, чтобы целенаправленно зафиксировать имеющиеся проблемы и возможные ресурсы в профилактике деликвентного поведения (Приложения А-В).

Психодиагностический этап начинается с диагностики мотивации. Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации - мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха. А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных последствий – вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы – мужскую (форма А) и женскую (форма Б) (Приложение Г).

У подростков с деликвентным поведением наблюдается низкая степень развитости эмоционального интеллекта. Психологически это означает, что подросток не способен распознавать свои эмоции и регулировать их проявление, у него отсутствуют навыки сопереживания, сочувствия и сострадания. Именно поэтому самооценка актуального эмоционального состояния направлена на диагностику понимания эталонных масок, соответствующих тому или иному типу эмоционального состояния («Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний», Н.П. Фетискин – Приложение Д).

Ход исследования логически связан с оценкой некоторых характерологических особенностей подростков-правонарушителей, таких как:

- Искажённое представление о моральных понятиях. Подростки смешивают такие понятия, как «настойчивость» и «упрямство», «смелость» и «лихачество». Поведение становится неустойчивым, противоречивым, они легко поддаются чужому влиянию (Дилеммы Л. Кольберга – Приложение Е);

- Слабое развитие волевой сферы личности. Подростки не умеют себя сдерживать, контролировать свои эмоции, регулировать потребности (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» – Приложение Ж);

- Ограниченность круга потребностей и интересов, примитивный характер многих из них. Бесцельное времяпрепровождение формирует соответствующий отрицательный интерес, который закрепляется в привычке и ведёт к общественно-опасным, преступным способам его удовлетворения (путем выполнения Анкеты склонности к деликвентному и аддиктивному поведению, ДАП-2, Автор: А. В. Шубин (2001) – Приложение З);

- Низкий уровень субъективного контроля. Подростки снимают с себя ответственность за всё, что с ними происходит, перекадывая вину на жизненные обстоятельства, везение, случай, на группу сверстников (Приложения И);

- Уровень семейного благополучия (Приложение К).

Дадим более подробную характеристику и описание психодиагностическому инструментарию.

Дилеммы Л. Кольберга – это ситуации, в которых сталкиваются нормы права и морали, а также различные ценности. С их помощью учёный пытался определить уровень нравственного развития человека. Каждая дилемма сформулирована в форме рассказа, где герою предстоит сделать моральный выбор. Респонденту задаётся ряд открытых вопросов, например, как должен поступить герой дилеммы, а также просят дать обоснование правильным и неправильным действиям героя.

Под уровнем волевой саморегуляции в самом общем виде понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Склонность к деликвентному поведению оценивается посредством анкеты склонности к деликвентному и аддиктивному поведению, ДАП-2, Автор: А. В. Шубин (2001). Опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения, таких его видов, как аддиктивное поведение, деликвентное поведение, склонность к суициду.

У Дж. Роттера локус контроля считается универсальным по отношению к любым типам ситуаций: локус контроля одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач. Однако иногда возможны не только однонаправленные сочетания локуса контроля в различных по типу ситуациях, поэтому целесообразно выделять контроль в ситуациях достижения, и контроль в ситуациях неудачи, в области производственных и семейных отношений, в области здоровья (Методика УСК Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткин).

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

1) по интернальности-экстернальности – половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному знаку – равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;

3) по направлению атрибуций - равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК в отношении болезни и здоровья. Вариант Б, предназначенный для клинической психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале «согласен – не согласен».

Последним, но не по важности, является оценка уровня семейного благополучия подростка. Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3 / Тест Олсона) оценивает уровень семейной сплоченности (степень эмоциональной связи между членами семьи: при максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимозависимы, при минимальной - автономны и дистанцированы друг от друга; для диагностики семейной сплоченности используются следующие показатели: «эмоциональная связь», «семейные границы», «принятие решений», «время», «друзья», «интересы и отдых») и уровень семейной адаптации (характеристика того, насколько гибко или, наоборот, ригидно способна семейная система приспосабливаться, изменяться при воздействии на нее стрессоров; для диагностики адаптации используются следующие параметры: «лидерство», «контроль», «дисциплина», «правила и роли в семье»). Методика диагностики адаптации и сплоченности семьи представляет собой один из наиболее известных стандартизированных опросников, предназначенных для оценки семейной структуры. Авторами данного опросника являются Д. Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави;

была адаптирована в 1986 году М. Перре. Опросник Шкала семейной адаптации и сплоченности сконструирован таким образом, что позволяет проанализировать, как члены семьи в данное время воспринимают свою семью и какой бы они хотели ее видеть. Расхождение между восприятием и идеалом определяет степень удовлетворенности, психологический климат существующей семейной системой. «Идеал» дает информацию о направлении и степени изменений в семейном функционировании, которые хотел бы осуществить каждый из принявших участие в исследовании. Чем больше расхождение между идеалом и восприятием, тем больше неудовлетворенность существующей семейной системой.

#### 1.5. Программа психодиагностики по оценке эффективности психолого-педагогического сопровождения подростков

Психодиагностика применяется для фиксации достижения задач, поставленных данной программой (интернальность локуса контроля, навыки обсуждения и рефлексии коллективом трех кругов достижения успеха, навыки оценочных суждений в проблемной ситуации, совершенствование системы ценностных ориентаций с приоритетом духовных ценностей над терминальными). Психодиагностика способствует более обоснованной и гибкой разработке содержания психопрофилактической программы, позволяющей влиять на процессы развития объекта с целью его торможения или ускорения, совершенствования или коррекции.

*Критерии оценки эффективности.* Основным критерием является снижение частоты проявлений делинквентного поведения. Дополнительные критерии: формирование семейной сплоченности и устойчивости к кризисным ситуациям, развитие интернального локуса контроля, изменение ценностных ориентаций (до конвенционального уровня, по Л. Кольбергу), повышение уровня мотивации достижения, силы воли, самообладания, формирование позитивного эмоционального настроения.

##### *Методы диагностики:*

- повторная диагностика с использованием тех же методик, что и на начальном этапе (для сравнения результатов);
- наблюдение за поведением в школьной среде, беседа (Приложения Б-В);
- анализ изменений в учебной деятельности, взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми (Приложение Л);
- оценка участия подростка в общественно полезной деятельности, кружках, секциях (Приложение М).

##### *Сроки проведения диагностики:*

- входной этап – перед началом реализации программы, сентябрь;
- итоговый этап – по завершении реализации программы, май.

Для отслеживания эффективности реализации профилактической программы целесообразно проводить исследование на 2 группах: контрольная и экспериментальная. Данные групп должны быть однородными.

##### *Анализ результатов:*

- сравнение исходных и итоговых данных (статистический анализ, Т-критерий Вилкоксона и Т-критерия Стьюдента);
- выявление динамики изменений (Приложения Л-М);
- оценка влияния Программы на проявления делинквентного поведения подростков, их эмоционально-волевою саморегуляцией, систему ценностей, а также сплочение коллектива и развитие коллективистских ценностей подростков;
- корректировка Программы на основе полученных данных.

Важно учитывать, что диагностика должна проводиться с добровольного согласия подростка (испытуемым – участникам реализации Программы - 15 лет и более).

## 1.6. Нормативно-правовая база программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа по минимизации проявлений деликвентного поведения в средней и старшей школе «Все дело в тебе» имеют следующую нормативно-правовую базу:

- Федеральный закон от 23 июня 2016 года №182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 7 февраля 2011 года №3-ФЗ «О полиции»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

## 2. Программа формирования ценностных ориентаций подростков, в том числе с разными видами социально - психологической дезадаптации

### 2.1. Структура программы, длительность реализации программы

Программа по минимизации деликвентного поведения в средней и старшей школе, в том числе суицидального риска и аддиктивного поведения, содержит пояснительную записку, тематический план и методические разработки, описывающие содержание занятий, предусмотренных настоящей программой. В пояснительной записке представлены цель, задачи, научно методологическое обоснование программы, ее нормативно-правовая база, сведения о целевой группе, проблемах и трудностях, на решение которых направлена программа, критерии и показатели эффективности, ожидаемые результаты и пр. В диагностическом разделе осуществляется сбор первичных данных измеряемых психологических и поведенческих особенностей обучающихся среднего и старшего подросткового возраста (15-20 лет).

Содержание профилактических психолого-педагогических занятий в группах и индивидуально предполагает реализацию комплекса занятий по командообразованию, целеполаганию, планированию, развитию коммуникативных навыков (Приложения Н-Р), а также занятий, направленных на позитивные изменения тех показателей, которые исследуются в данной программе (мотивация достижения успеха, интернальный локус контроля, конвенциональный уровень морального развития, воля, самообладание, позитивное эмоциональное состояние), а также по усвоению социальных норм и социальных ролей (Приложения С-Ф). Программа предполагает реализацию ряда мероприятий с семьями деликвентов как в рамках коррекционной работы, направленной собственно на минимизацию деликвентного, аддиктивного поведения, суицидального риска, а также на формирование семейной сплоченности и устойчивости семьи к кризисным ситуациям, так и реализацию совместных мероприятий школы и семей, праздников и пр., реализуемых с той же целью, а также различных форма занятий, направленных на профилактику аддиктивного и деликвентного поведения (Приложения Х-Я). По окончании цикла тематических бесед проводится психологическая диагностика участников согласно психодиагностическому блоку. Завершающий раздел включает в себя подведение итогов реализации программы, получение обратной связи от подростков. В тематическом плане приведены темы занятий с подростками и семьями, конкретные методические материалы содержатся в приложениях (Приложения Н-Я). Реализация программы рассчитана на 1,5 года с учетом сложности и долговременности достижения поставленных целей. Количество воздействий и их длительность - еженедельно (кроме периода школьных каникул) дважды в неделю, в форме групповых / подгрупповых

занятий в рамках реализации данной Программы (всего 190 ак.часов), а также индивидуальные консультации с участниками экспериментальной группы (не менее 46, дополнительно – по запросу участников эксперимента). Частота, с которой оказывалось воздействие на испытуемых - не реже 2 раз в неделю в течение 1,5 учебного года (с сентября текущего до января следующего учебного года), воздействие неоднократное, целенаправленное, оценка результата пролонгированная. Продолжительность занятия 1 академический час, мероприятий и праздников с родителями – 1,5 ак. часа.

## 2.2. Порядок проведения мероприятий программы

Программа содержит комплекс занятий, распределенных на 190 часов по темам, из них не менее 12 – работа с родителями, не менее 46 – индивидуальная коррекционная работа с подростками. Принимая во внимание использование основного метода работы, сократического диалога, целесообразно, что все занятия будет проводить педагог – психолог, владеющий методом ведения сократического диалога. Так как реализация данного метода требует специальной подготовки.

## 2.3. Тематический план и содержание программы минимизации деликвентного поведения в средней и старшей школе

Цель: минимизация проявлений деликвентного поведения в средней и старшей школе посредством психолого-педагогического воздействия на возвышение социальных потребностей над примитивными и оздоровления социальной группы (ученического коллектива, семьи), а также воздействия на личностные особенности подростков.

Категория слушателей: средние и старшие подростки (15-19 лет), юноши и девушки (20 лет), родители (32-45 лет)

Срок обучения: 190 ак.ч.

Форма обучения: психолого-педагогические занятия, тренинги, круглые столы, беседы, деловые игры, индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, просветительские мероприятия с участием родителей

Режим занятий: 2 раза в нед.

Таблица 1. Тематический план программы минимизации деликвентного поведения в средней и старшей школе

№	Наименование раздела / темы	Кол-во часов	Форма обучения	Направления работы
1.	<b>Диагностика</b>	19		
<b>Развитие волевых качеств, саморегуляции</b>				
2.	Развитие воли: общий настрой.	1	упражнение	воля, настойчивость
3.	Выполнение бесполезных упражнений	1	упражнение	воля, настойчивость
4.	Воспитание воли в обыденной жизни	1	упражнение	воля, настойчивость
5.	Двигательный праксис для воспитания воли	1	упражнение	воля, настойчивость
<b>Командообразование, социальные ценности</b>				
6.	Концепция ежа и лисицы: начало	1	деловая игра	командообразование, мотивация достижения успеха, социальные ценности
7.	Упрощай и действуй	1	тренинг	командообразование, мотивация достижения успеха,

				социальные ценности
8.	Фокус на главном: учимся выбирать	1	тренинг	командообразование, мотивация достижения успеха, социальные ценности
9.	Стратегия успеха: учимся планировать и действовать	1	тренинг	командообразование, мотивация достижения успеха, этапы принятия решения
10.	Искусство дискуссии: говорим, слушаем, убеждаем	1	тренинг	коммуникативные навыки, лидерские качества, духовные и социальные ценности
11.	Искусство сократовского диалога: учимся искать истину вместе	1	тренинг	коммуникативные навыки, лидерские качества, духовные и социальные ценности
12.	На пути к цели: учимся быть последовательными	1	тренинг	коммуникативные навыки, лидерские качества, духовные и социальные ценности, саморегуляция, настойчивость, сила воли
13.	Техники для развития концентрации (индивидуально, малыми группами 5 человек)	9	беседа, упражнения	саморегуляция, настойчивость, сила воли
14.	Техники для принятия решений в спокойном состоянии (индивидуально, малыми группами 5 человек)	9	беседа, упражнения	саморегуляция, настойчивость, сила воли, развитие этапов принятия решения, навыков целеполагания
15.	Сила команды: строим доверие и сотрудничество	1	тренинг	саморегуляция, настойчивость, сила воли, развитие этапов принятия решения, навыков целеполагания
16.	Социальные нормы: правила, которые нас объединяют	1	тренинг	формирование социальных норм, моральных ценностей
17.	Мои социальные роли: кто я в разных ситуациях	1	тренинг	формирование / усвоение социальных ролей, конвенциональный моральный уровень
<b>Минимизация делинквентного поведения, развитие личности</b>				
18.	Коррекционное занятие по минимизации	1	беседа,	минимизация

	делинквентного поведения у подростков		упражнения	делинквентного поведения у подростков
19.	Коррекционное занятие по минимизации делинквентного поведения у подростков (индивидуально / малыми группами 5 человек)	9	беседа, упражнения	минимизация делинквентного поведения подростков, саморегуляция, конвенциональный моральный уровень
20.	Я управляю ситуацией: развиваем интернальный локус контроля (индивидуально / малыми группами 5 человек)	9	тренинг	интернальный локус контроля, саморегуляция, воля, настойчивость, психологическое просвещение, рефлексия
21.	Локус контроля: кто управляет ситуацией?	1	деловая игра	интернальный локус контроля, саморегуляция, воля, настойчивость, психологическое просвещение, рефлексия
22.	Позитивное эмоциональное состояние: учимся радоваться жизни	1	тренинг	позитивное эмоциональное состояние
23.	<b>Уровень морального развития и семейная сплоченность (работа с родителями)</b>			
24.	Эмоциональный компас: путь к позитиву	1	деловая игра	позитивное эмоциональное состояние
25.	Конвенциональный уровень морального развития	1	беседа	конвенциональный уровень морального развития
26.	Конвенциональный уровень морального развития: правила, которые мы выбираем	1	круглый стол	конвенциональный уровень морального развития
27.	«Семья – это мы!»: формирование семейной сплочённости для детей и родителей	1,5	тренинг	семейная сплоченность, минимизация делинквентного поведения
28.	«Урок наоборот»: праздник непослушания родителей	1,5	игра	семейная сплоченность, семейная адаптация к кризисным ситуациям
29.	Дилеммы Кольберга	1,5	деловая игра для родителей	семейная сплоченность, семейная адаптация к кризисным ситуациям, конвенциональный уровень морального

				развития
30.	Праздник для родителей «Весеннее вдохновение»	1,5	мероприятие	семейная сплоченность, семейная адаптация к кризисным ситуациям, позитивное эмоциональное состояние
31.	Праздник для родителей «Макаренковская коммуна: путь к взаимопониманию»	3	мероприятие	семейная сплоченность, семейная адаптация к кризисным ситуациям, позитивное эмоциональное состояние, командообразование
<b>Минимизация аддиктивного поведения</b>				
32.	Выбор: свобода или зависимость?	1	деловая игра	минимизация аддиктивного поведения
33.	Свобода выбора	1	тренинг	минимизация аддиктивного поведения
34.	Мой выбор – моё будущее	1	тренинг	минимизация аддиктивного поведения
35.	Реальность без фильтров (индивидуально / малыми группами по 5 человек)	9	беседа, упражнения	минимизация аддиктивного поведения, профилактика эскапизма
36.	Развитие критического мышления	1	мозговой штурм	минимизация аддиктивного поведения, развитие критического мышления
37.	Макаренковская коммуна	2	деловая игра	командообразование, позитивное эмоциональное состояние, конвенциональный уровень морального развития
<b>Командообразование, социальные ценности</b>				
38.	Командный код	2	тренинг	командообразование, конвенциональный уровень морального развития
39.	Вызов на доверие	2	тренинг	командообразование, конвенциональный

				уровень морального развития
40.	Проект будущего	2	тренинг	командообразование, конвенциональный уровень морального развития
41.	Принцип «ежа и лисицы»	1,5	беседа с элементами деловой игры	командообразование, конвенциональный уровень морального развития
42.	«Совесть чиновника»	3	тренинг «	стрессоустойчивость, адаптация к новым условиям, сила воли, настойчивость
43.	«Рисуем прекрасный мир»	1,5	арт-терапевтическое занятие	стрессоустойчивость, позитивное эмоциональное состояние, снижение суицидального риска
44.	Занятие по сказкотерапии «Минимизация аддиктивного риска» (индивидуально / в малых группах по 5 человек)	9	беседа, упражнение	стрессоустойчивость, позитивное эмоциональное состояние, снижение суицидального риска
<b>Минимизация суицидального риска</b>				
45.	Минимизация суицидального риска	46	беседа	минимизация суицидального риска
46.	«Жизнь прекрасна и одна	2	тренинг	минимизация суицидального риска
47.	Мой путь к жизни	2	арт-терапевтическое занятие	минимизация суицидального риска
48.	Праздник для детей и родителей «Мы – одна команда»	1	мероприятие	рефлексия
49.	<b>Диагностика. Получение обратной связи</b>	19		
	<b>Итого: 190 часов</b> Из них: работа с подростками 140 часов Работа с родителями 12 часов Диагностика 38 часов			

Информированное добровольное согласие обучающегося  
на участие в апробации программы «Все дело в тебе»

Я, \_\_\_\_\_,

ФИО обучающегося

\_\_\_\_\_ г.р., обучающийся \_\_\_\_\_ класса МБОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №24» г. Новосибирска даю добровольное информированное согласие на участие в апробации профилактической психолого-педагогической Программы «Все дело в тебе».

Профилактическая психолого-педагогическая Программа «Все дело в тебе» направлена на минимизацию проявлений противоправного, антиобщественного, отклоняющегося поведения посредством психолого-педагогического воздействия на возвышение социальных потребностей над терминальными и оздоровления социальной группы (ученического коллектива, семьи), а также воздействия на личностные особенности подростков.

Участие в апробации данной программы предполагает посещение внеурочной деятельности не менее 2 раз в неделю в течение учебного года, а также участие в диагностических / оценочных процедурах, направленных на диагностику как поведенческих особенностей участника апробации, так и его личностных особенностей. Длительность участия - 1,5 учебных года.

Мне разъяснены:

• Мои права:

- право отказаться от участия в любой момент без каких-либо негативных последствий;
- право задавать вопросы организаторам апробации и получать на них ответы;
- право на конфиденциальность персональных данных;

• Мои обязанности:

- соблюдать правила и инструкции, предусмотренные программой апробации;
- выполнять задания и процедуры, предусмотренные апробацией (если применимо);

• обязанности организаторов:

- обеспечить безопасность и соблюдение моих прав;
- предоставить необходимую информацию и поддержку в ходе апробации;
- гарантировать конфиденциальность моих персональных данных.

Подтверждаю, что мне разъяснено:

• результаты апробации будут использованы в формате социологического отчёта и статистического отчёта;

• все персональные данные будут полностью анонимизированы – в отчётах не будут указаны:

- моё Ф. И. О.;
- дата рождения;
- контактная информация;
- иные сведения, позволяющие идентифицировать меня как личность;
- обобщённые данные могут быть использованы для:
  - анализа эффективности программы;
  - подготовки методических рекомендаций;
  - научных и образовательных целей.

**Я подтверждаю, что:**

- получил(а) исчерпывающую информацию о программе апробации;
- понимаю цели, методы и возможные последствия участия;
- добровольно соглашаюсь участвовать в апробации на указанных условиях;
- имею право отозвать своё согласие в любой момент, уведомив об этом организаторов в письменной форме.

Срок действия согласия: до окончания апробации программы.

Дата: «\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись обучающегося: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.)

Протокол наблюдения за подростками с деликвентным поведением  
в учебной и внеучебной деятельности

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_

Дата окончания наблюдения: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_ (номер, параллель)

оличество учащихся в классе: \_\_\_\_\_

Классный руководитель: \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.)

Наблюдатели: \_\_\_\_\_ (Ф. И. О. специалистов: психолог, социальный педагог, классный руководитель и др.)

1. Общая характеристика класса

- Состав класса: количество мальчиков/девочек, наличие учащихся на внутришкольном учёте, учёте в ПДН/КДН.
- Социальный портрет: количество учащихся из многодетных, неполных, малообеспеченных семей, опекаемых детей.
- Общая атмосфера в коллективе: благоприятная, напряжённая, конфликтная (нужное подчеркнуть или описать подробнее).
- Наличие микрогрупп: количество, состав, лидеры, аутсайдеры.

2. Учебная деятельность

Фиксируются общие тенденции по классу:

Параметр	Характеристика	Примеры конкретных случаев (даты, описания)
Посещаемость	Пропуски без уважительной причины, систематические прогулы отдельных учащихся или всего класса	_____
Успеваемость	Общая динамика (повышение/снижение), средний балл класса, количество неуспевающих	_____
Отношение к учёбе	Равнодушие, негативное отношение, формальное выполнение требований	_____
Дисциплина на уроках	Нарушения (срывы занятий, шум, игнорирование учителя), частота и характер нарушений	_____
Взаимодействие с учителями	Конфликты, грубость, игнорирование замечаний, случаи неповиновения	_____
Выполнение домашних заданий	Систематическое невыполнение, списывание, отсутствие мотивации	_____

3. Поведение в школе (вне уроков)

- нарушения дисциплины в коридорах, столовой, раздевалке;

- конфликты между учащимися (драки, оскорбления, травля);
- случаи порчи школьного имущества (вандализм);
- употребление ненормативной лексики;
- курение, употребление алкоголя или психоактивных веществ на территории школы или вблизи неё;
- другие нарушения правил поведения.

Примеры:

#### 4. Внеучебная деятельность

- участие класса в школьных мероприятиях (олимпиадах, конкурсах, субботниках, праздниках): активное, формальное, отсутствует;
- посещение кружков и секций: количество учащихся, виды занятий;
- организация свободного времени: как проводят перемены, после уроков;
- участие в неформальных группах или уличных компаниях;
- наличие вредных привычек у учащихся класса (курение, алкоголь и т.д.).

Примеры:

#### 5. Взаимоотношения внутри коллектива

- стиль общения между учащимися (агрессивный, конфликтный, равнодушный, поддерживающий);
- наличие буллинга, травли, изоляции отдельных учащихся;
- распределение ролей в микрогруппах (лидеры, ведомые, аутсайдеры);
- реакция класса на замечания педагогов, попытки коррекции поведения.

Примеры:

#### 6. Взаимодействие с педагогами и администрацией

- отношение к замечаниям, наказаниям, попыткам коррекции;
- случаи открытого неповиновения, конфликтов с учителями или администрацией;
- готовность к сотрудничеству в решении проблем класса.

Примеры:

#### 7. Влияние внешних факторов

- особенности семейного воспитания (гиперопека, гипоопека, жестокое обращение, отсутствие контроля);
- социально-экономическое положение семей учащихся;
- влияние неформальных групп, старших подростков, уличных компаний;
- иные факторы, влияющие на поведение класса.

Описание:

#### 8. Принятые меры и их эффективность

- проведённые беседы (с учащимися, родителями, классным руководителем);
- консультации психолога, социального педагога;
- вовлечение в социально полезную деятельность (кружки, секции, волонтерство);
- взаимодействие с ПДН, КДН, другими организациями;
- иные меры.

Мера	Дата	Участники	Результат
—	—	—	—
—	—	—	—

#### 9. Выводы и рекомендации

- общая оценка уровня деликвентности в классе (низкая, средняя, высокая);
- ключевые проблемы, требующие решения;
- рекомендации по дальнейшей работе с классом:
  - усиление воспитательной работы;

- привлечение специалистов (психолог, социальный педагог);
- организация досуговой занятости;
- работа с родителями;
- иные меры.

Выводы: \_\_\_\_\_

Рекомендации: \_\_\_\_\_

---

Подписи наблюдателей:

1. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (должность, Ф. И. О.)

2. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (должность, Ф. И. О.)

3. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (должность, Ф. И. О.)

Дата заполнения протокола: «\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол беседы с подростком с деликвентным поведением

Дата проведения беседы: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Время: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Специалист, проводивший беседу: \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.,  
должность)

Ф. И. О. подростка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_ лет

Класс/группа: \_\_\_\_\_

Присутствовали (если кто-то ещё): \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.,  
должность)

**1. Цель беседы**

- выявление причин деликвентного поведения;
- обсуждение конкретных случаев нарушений;
- установление контакта и доверительных отношений;
- разработка плана коррекции поведения;
- информирование о последствиях противоправных действий;
- мотивация к позитивным изменениям.

**2. Предварительная информация**

- краткая характеристика подростка (успеваемость, посещаемость, отношения в коллективе);
- сведения о семье (состав, особенности воспитания, социально-бытовые условия);
- предыдущие меры воздействия (если применялись) и их эффективность.

Описание:

**3. Ход беседы**

Вопросы, заданные подростку, и его ответы:

1. Учёба:
  - Какие предметы тебе нравятся/не нравятся? Почему?
  - Были ли случаи нарушения дисциплины на уроках? В чём они заключались?
    - Как складываются отношения с учителями?
2. Планы на будущее:
  - Чем хочешь заниматься после школы?
  - Видишь ли связь между сегодняшним поведением и будущими возможностями?
3. Отношения со сверстниками:
  - С кем общаешься чаще всего?
  - Какое место занимаешь в компании друзей?
  - Случались ли конфликты с одноклассниками? Как их решал?
4. Увлечения:
  - Чем занимаешься в свободное время?
  - Есть ли хобби или занятия, которые приносят удовольствие?
5. Семья:
  - С кем живёшь? Кто занимается твоим воспитанием?
  - Как строятся отношения с родителями/опекунами?
  - Бывают ли конфликты дома? В чём их причина?
6. Поведение:
  - Осознаёшь ли последствия своих поступков?
  - Что побуждает тебя нарушать правила?
  - Считаешь ли своё поведение оправданным? Почему?
7. Поддержка:
  - Кому можешь довериться в трудной ситуации?

○ Нужна ли тебе помощь? В чём именно?

Ключевые ответы подростка (кратко): \_\_\_\_\_

4. Наблюдения специалиста во время беседы

- эмоциональное состояние подростка (спокойное, тревожное, агрессивное, безразличное и т. д.);
- степень открытости в общении (готовность отвечать на вопросы, уровень доверия);
- особенности речи (скорость, громкость, наличие ненормативной лексики);
- невербальные сигналы (взгляд, жесты, поза);
- реакция на критику и обсуждение проступков (признание вины, оправдания, отрицание).

Записи наблюдений: \_\_\_\_\_

5. Обсуждение конкретных случаев нарушения поведения

- описание эпизодов (дата, место, участники, суть нарушения);
- версия подростка о причинах и мотивах поступков;
- анализ последствий для него самого и окружающих;
- оценка степени осознания вины или ответственности.

Случай	Описание	Версия подростка	Последствия	Осознание вины

6. Выводы по итогам беседы

- основные причины делинквентного поведения (выявленные в ходе разговора);
- сильные стороны подростка, на которые можно опираться в коррекции;
- уровень мотивации к изменению поведения;
- готовность сотрудничать со специалистами.

Выводы: \_\_\_\_\_

7. Рекомендации и план дальнейших действий

- индивидуальная работа с подростком (темы бесед, тренинги, консультации);
- вовлечение в социально полезную деятельность (кружки, секции, волонтерство);
- работа с семьёй (беседы, консультации);
- взаимодействие с педагогами (рекомендации по взаимодействию с подростком);
- привлечение профильных специалистов (психолог, социальный педагог, нарколог и

т. д.) при необходимости;

- контроль динамики поведения (график наблюдений, повторных бесед).

План действий:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

8. Подписи

Подросток:

Я ознакомлен(а) с содержанием протокола.

Подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.)

Дата: «\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Специалист:

Подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.)

Дата: «\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Родитель/законный представитель (если присутствовал):

Подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Ф. И. О.)

Дата: «\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД), предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым

*Инструкция:* «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Полностью согласен	Согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Нейтрален	Скорее не согласен, чем согласен	Не согласен	Полностью не согласен

Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени Вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей, и дается полная гарантия о неразглашении полученных данных. Если у Вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!

#### Текст опросника (форма А)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, в решении которых сомневаюсь.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем те, где все участники приблизительно равны по своим возможностям.
13. В свободное от работы время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.
15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позднее, чем через 5 лет я буду получать более 180 руб.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока не получу полного удовлетворения от полученного результата, чем стремиться закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну ("пронесло!"), чем порадуюсь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том как правильно его решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дела
25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, я больше опасуюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем тогда, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.
30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойства
32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

#### **Текст опросника (форма Б)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасуюсь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны не многим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что "пронесло", чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.
14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость, успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, вместо того, чтобы выполнить быстро за это же время два-три других.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили бы устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее, чем допустить, чтобы это сделала какая-нибудь другая.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасуюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того, чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

### Опросник Мехрабиана

Испытуемый \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Ответ
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____

12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	

**Обработка результатов:**

- Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе определённого соотношения.
- Ответам на обратные пункты (отмечены в ключе «-») баллы присваиваются в обратном порядке.

**Интерпретация результатов:**

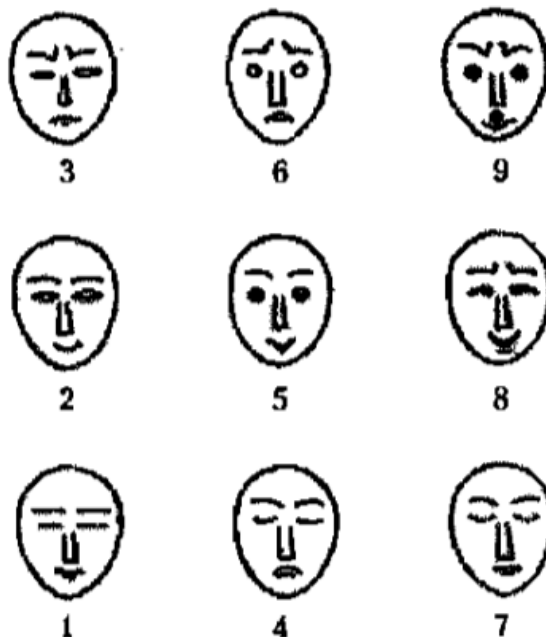
- **По сумме баллов:** если сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то у испытуемого доминирует стремление к успеху; если от 76 до 164 - доминирование стремления избегать неудачи; если от 30 до 75 - определённого вывода о доминировании мотивации сделать нельзя.
- **При ранжировании выборки:** баллы всех испытуемых ранжируют и выделяют две контрастные группы - верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% - мотивом избегания неудачи.

Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний (Н.П. Фетискин)

**Инструкция:** на бланке изображены девять мимических масок, отображающих различные эмоциональные состояния. Испытуемому нужно сопоставить своё текущее эмоциональное состояние с эталонными масками и указать номер той из них, которая в большей степени совпадает с его настроением.

**Выраженность эмоционального состояния** испытуемые обозначают буквами: «а» - выражено несколько больше других, «б» - выражено сильно, «в» - выражено очень сильно.

Стимульный материал



Обработка и интерпретация результатов.

Для обработки и анализа результатов необходимо пользоваться ключом, в котором пронумерованным маскам соответствуют следующие эмоциональные состояния:

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| Спокойное, уравновешенное. | Неудовлетворённое. |
| Безразличное               | Дремотное.         |
| Скучное.                   | Восторженное.      |
| Радостное.                 | Пресыщенное.       |

## Дилеммы Л. Кольберга

**Инструкция.** Внимательно прочитайте (прослушайте) девять следующих гипотетических дилемм и ответьте на предложенные вопросы. Ни одна дилемма не содержит абсолютно правильного, безупречного решения – любой вариант имеет свои плюсы и минусы. Обратите пристальное внимание на обоснование предпочтительности вашего ответа.

**Тестовый материал.**

**Дилемма I.** В Европе женщина умирала от особой формы рака. Было только одно лекарство, которое, по мнению докторов, могло бы ее спасти. Это была форма радия, недавно открытая фармацевтом в этом же городе. Изготовление лекарства стоило дорого. Но фармацевт назначил цену в 10 раз больше. Он заплатил 400 долларов за радий, а назначил цену 4000 долларов за небольшую дозу радия. Муж больной женщины, Хайнц, пошел ко всем своим знакомым, чтобы взять займы денег и использовал все легальные средства, но смог собрать лишь около 2000 долларов. Он сказал фармацевту, что жена умирает и просил его продать дешевле или принять плату позднее. Но фармацевт сказал: "Нет, я открыл лекарство и собираюсь хорошо на нем заработать, используя все реальные средства". И Хайнц решил взломать аптеку и украсть лекарство.

Должен ли Хайнц украсть лекарство? Почему да или нет? (Вопрос поставлен с тем, чтобы выявить у субъекта моральный тип и должен рассматриваться необязательным).

Хорошо или дурно для него украсть лекарство? (Вопрос поставлен с тем, чтобы выявить у субъекта моральный тип и должен рассматриваться необязательным.) Почему это правильно или дурно?

Есть ли у Хайнца обязанность или обязательство украсть лекарство? Почему да или нет?

Если бы Хайнц не любил свою жену, должен ли был он украсть лекарство для нее? (Если субъект не одобряет воровство, спросить: будет ли различие в его поступке, если он любит или не любит свою жену?) Почему да или нет?

Предположим, что умирает не его жена, а чужой человек. Должен ли Хайнц стащить лекарство для чужого? Почему да или нет? (Если субъект одобряет кражу лекарства для чужого.)

Предположим, что это домашнее животное, которое он любит. Должен ли Хайнц украсть, чтобы спасти любимое животное? Почему да или нет?

Важно ли для людей делать все, что они могут, чтобы спасти жизнь другого? Почему да или нет?

Воровать – противозаконно. Дурно ли это в моральном отношении? Почему да или нет?

Вообще, должны ли люди пытаться делать все, что они могут, чтобы повиноваться закону? Почему да или нет? (Этот вопрос включен, чтобы выявить ориентацию субъекта и не должен считаться обязательным.)

Осмысленная снова дилемма, что бы вы сказали, какая самая ответственная вещь, которую нужно сделать в этой ситуации Хайнцу? Почему?

(Вопросы 1 и 2 Дилеммы I не являются обязательными. Если вы не хотите использовать их, читайте Дилемму II и ее продолжение и начинайте с вопроса 3.)

**Дилемма II.** Хайнц залез в аптеку. Он украл лекарство и дал его жене. На следующий день в газетах появилось сообщение о грабеже. Офицер полиции м-р Браун, который знал Хайнца, прочитал сообщение. Он вспомнил, что видел, как Хайнц бежал от аптеки, и понял, что это сделал Хайнц. Полицейский колебался, должен ли он сообщить об этом.

Должен ли офицер Браун сообщить о том, что кражу совершил Хайнц? Почему да или нет?

Предположим, что офицер Браун близкий друг Хайнца. Должен ли он тогда подать рапорт о нем? Почему да или нет?

**Продолжение:** Офицер Браун сообщил о Хайнце. Хайнец был арестован и предстал перед судом. Были избраны присяжные. Работа присяжных – определить виновен или нет человек в совершении преступления. Присяжные признают Хайнца виновным. Дело судьи – вынести приговор.

Должен ли судья дать Хайнцу определенное наказание или освободить его? Почему это является наилучшим?

С позиции общества, должны ли люди, нарушающие закон, быть наказаны? Почему да или нет?

Как это применить к тому, что должен решить судья?

Хайнец сделал то, что подсказала ему совесть, когда он украл лекарство. Должен ли нарушитель закона быть наказан, если он действовал не по совести? Почему да или нет? (Этот вопрос поставлен с тем, чтобы выявить ориентацию субъекта и его можно считать необязательным.)

Продумайте дилемму: что, по вашему мнению, является самой ответственной вещью, которую должен сделать судья? Почему?

**Дилемма III.** Джо – 14-летний мальчик, который очень хотел поехать в лагерь. Отец обещал ему, что он сможет поехать, если сам заработает для этого деньги. Джо усердно работал и скопил 40 долларов, необходимых для поездки в лагерь, и еще немного сверх того. Но как раз перед поездкой отец изменил свое решение. Некоторые его друзья решили поехать на рыбалку, а у отца не хватало денег. Он сказал Джо, чтобы тот дал ему накопленные деньги. Джо не хотел отказываться от поездки в лагерь и собирался отказать отцу.

(Вопросы 1-6 включены, чтобы выявить систему этических взглядов субъекта и не должны рассматриваться как обязательные.)

Имеет ли отец право уговаривать Джо отдать ему деньги? Почему да или нет?

Означает ли отдача денег, что сын хороший? Почему?

Является ли важным в этой ситуации тот факт, что Джо сам заработал деньги? Почему?

Отец обещал Джо, что он смог бы поехать в лагерь, если бы он сам заработал деньги. Является ли обещание отца самой важной вещью в этой ситуации? Почему?

Вообще, почему обещание должно быть выполнено? Важно ли сдержать обещание кому-то, кого вы хорошо не знаете и вероятно не увидите снова? Почему?

С какой самой важной вещи должен был бы заботиться отец в своем отношении к сыну? Почему это самое важное?

Вообще, что должно бы быть авторитетом отца по отношению к сыну? Почему?

О какой самой важной вещи должен заботиться сын в своем отношении к отцу? Почему это самая важная вещь? (Следующий вопрос направлен на выявление ориентации субъекта и должен рассматриваться не обязательным.)

Что же, по вашему мнению, является самой ответственной вещью, которую должен сделать Джо в этой ситуации? Почему?

**Дилемма IV.** У одной женщины была очень тяжелая форма рака, от которой не было лекарства. Доктор Джефферсон знал, что ей осталось жить 6 месяцев. Она испытывала ужасные боли, но была так слаба, что достаточная доза морфия позволила бы ей умереть скорее. Она даже бредила, но в спокойные периоды она попросила доктора дать ей достаточно морфия, чтобы убить ее. Хотя доктор Джефферсон знает, что убийство из милосердия противозаконно, он думает выполнить ее просьбу.

Должен ли доктор Джефферсон дать ей лекарство, от которого бы она умерла? Почему? (Этот вопрос направлен на выявление морального типа субъекта и не является обязательным.)

Правильно или дурно для него дать женщине лекарство, которое позволило бы ей умереть? Почему это правильно или дурно?

Должна ли женщина иметь право принять окончательное решение? Почему да или нет?

Женщина замужем. Должен ли ее муж вмешиваться в решение? Почему? (Следующий вопрос необязателен).

Что должен бы сделать хороший муж в этой ситуации? Почему?

Имеет ли человек обязанность или обязательство жить, когда он не хочет, а хочет покончить жизнь самоубийством? (Следующий вопрос необязателен).

Имеет ли д-р Джефферсон обязанность или обязательство сделать лекарство доступным для женщины? Почему?

Когда домашнее животное тяжело ранено и умирает, его убивают, чтобы избавить от боли. Применима ли та же самая вещь здесь? Почему?

Для доктора противозаконно дать женщине лекарство. Является ли это и морально дурным? Почему?

Вообще, должны ли люди делать все, что они могут, чтобы повиноваться закону? Почему?

Как это применить к тому, что должен был бы сделать д-р Джефферсон? (Следующий вопрос касается моральной ориентации, он не обязателен).

Обдумывая дилемму, что бы вы сказали о самой ответственной вещи, которую сделал бы д-р Джефферсон? Почему?

**Дилемма V.** Д-р Джефферсон совершил милосердное убийство. В это время проходил мимо д-р Роджерс. Он знал ситуацию и пытался остановить доктора Джефферсона, но лекарство уже было дано. Доктор Роджерс колебался, должен ли он был сообщить о докторе Джефферсоне.

(Этот вопрос необязателен) Должен ли был д-р Роджерс сообщить о д-ре Джефферсоне? Почему?

**Продолжение:** д-р Роджерс сообщил о д-ре Джефферсоне. Д-р Джефферсон предан суду. Избраны присяжные. Работа присяжных – определить виновен или невиновен человек в совершении преступления. Присяжные находят, что д-р Джефферсон виновен. Судья должен вынести приговор.

Должен ли судья наказать д-ра Джефферсона или освободить? Почему вы считаете такой ответ наилучшим?

Подумайте в понятиях общества, должны ли люди, которые нарушают закон, быть наказаны? Почему да или нет?

Как это применить к решению судьи?

Присяжные находят, что доктор Джефферсон по закону виновен в убийстве. Справедливо ли или нет для судьи вынести ему смертный приговор (по закону возможное наказание)? Почему?

Правильно ли всегда выносить смертный приговор? Почему да или нет?

При каких условиях смертный приговор должен быть, по вашему мнению, вынесен? Почему эти условия важны?

Д-р Джефферсон сделал то, что подсказала ему совесть, когда он дал женщине лекарство. Должен ли быть наказан нарушитель закона, если он действует не по совести? Почему да или нет? (Следующий вопрос может быть необязательным).

Снова обдумывая дилемму, что бы вы определили как самую ответственную вещь для судьи? Почему? (Вопросы 8-13 выявляют систему этических взглядов субъекта и не являются обязательными.)

Что означает слово совесть для вас? Если бы вы были д-ром Джефферсоном, что сказала бы вам совесть при принятии решения?

Д-р Джефферсон должен принять моральное решение. Должно ли быть оно основано на чувстве или только на рассуждении о том, что справедливо и дурно?

Вообще, что делает проблему моральной или что означает для вас слово «нравственность»?

Если д-р Джефферсон размышляет над тем, что действительно правильно, должен быть какой-то правильный ответ.

Есть ли действительно некоторое правильное решение для моральных проблем, подобных тем, которые имеются у д-ра Джефферсона, или когда мнение каждого является равно правильным? Почему?

Как вы можете узнать, что пришли к справедливому моральному решению?

Есть ли способ мышления или метод, путем которого можно достичь хорошего или адекватного решения?

Большинство людей считают, что мышление и рассуждение в науке может привести к правильному ответу.

Верно ли то же самое для моральных решений или есть разница?

**Дилемма VI.** Джуди – 12-летняя девочка. Мать обещала ей, что она сможет пойти на специальный рок-концерт в их городе, если скопит деньги на билет, работая приходящей няней и немного экономя на завтраке. Она скопила 15 долларов на билет, да еще дополнительно 5 долларов. Но мать изменила решение и сказала Джуди, что та должна потратить деньги на новую одежду для школы. Джуди была разочарована и решила любым способом пойти на концерт. Она купила билет, а матери сказала, что заработала всего 5 долларов. В среду она пошла на представление, а своей матери сказала, что провела день с другом. Через неделю Джуди рассказала своей старшей сестре, Луизе, что она ходила на спектакль, а матери солгала. Луиза раздумывала, сказать ли матери о поступке Джуди.

Должна ли Луиза рассказать матери, что Джуди солгала о деньгах, или промолчать? Почему?

Коллебаясь, рассказать или нет, Луиза думает о том, что Джуди – ее сестра. Должно ли это влиять на решение Джуди? Почему да или нет? (Этот вопрос, относящийся к определению морального типа, необязателен.)

Имеет ли такой рассказ связь с позицией хорошей дочери? Почему?

Важен ли в этой ситуации тот факт, что Джуди сама заработала деньги? Почему?

Мать обещала Джуди, что она смогла бы пойти на концерт, если сама заработает деньги. Является ли обещание матери самым важным в этой ситуации? Почему да или нет?

Почему вообще обещание нужно выполнять? Важно ли сдержать обещание, данное кому-то, кого вы хорошо не знаете и вероятно не увидите снова? Почему?

Какова самая важная вещь, о которой должна заботиться мать в своих отношениях с дочерью? Почему это самая важная вещь?

Вообще, каким должен быть авторитет матери для дочери? Почему?

О какой самой важной вещи, по вашему мнению, должна заботиться дочь по отношению к матери? Почему эта вещь важна? (Следующий вопрос необязателен.)

Осмысленная снова дилемма, что бы вы сказали, какая самая ответственная вещь, которую нужно сделать в этой ситуации Луизе? Почему?

**Дилемма VII.** В Коре экипаж моряков при встрече с превосходящими силами врагов отступил. Экипаж перешел мост через реку, но враг был еще главным образом на другой стороне. Если бы кто-нибудь пошел на мост и взорвал его, то остальные члены команды, имея преимущество во времени, вероятно, могли бы убежать. Но человек, который остался бы сзади, чтобы взорвать мост, не смог бы уйти живым. Сам капитан – это человек, который лучше всего знает, как вести отступление. Он вызвал добровольцев, но их не оказалось. Если он пойдет сам, то люди, вероятно, не вернутся благополучно, он – единственный, кто знает, как вести отступление.

Должен ли был капитан приказать человеку пойти на задание или он должен был пойти сам? Почему?

Должен ли капитан послать человека (или даже использовать лотерею), когда это означает послать его на смерть? Почему?

Должен ли был капитан пойти сам, когда это означает, что люди, вероятно, не вернутся обратно благополучно? Почему?

Имеет ли капитан право приказывать человеку, если он думает, что это наилучший ход? Почему? Человек, который получил приказ, имеет ли обязанность или обязательство идти? Почему?

Что вызывает необходимость спасти или защитить человеческую жизнь? Почему это важно? Как это применить к тому, что должен сделать капитан? (Следующий вопрос необязателен.)

Продумывая вновь дилемму, что бы вы сказали, какова самая ответственная вещь для капитана? Почему?

**Дилемма VIII.** В одной стране в Европе бедный человек по имени Вальжан не смог найти работы, не смогли этого ни его сестра, ни брат. Не имея денег, он украл хлеб и необходимое им лекарство. Его схватили и приговорили к 6 годам тюрьмы. Через два года он сбежал и стал жить в новом месте под другим именем. Он скопил деньги и постепенно построил большую фабрику, платил своим рабочим самую высокую зарплату и большую часть своей прибыли отдавал на больницу для людей, которые не могли получить хороший медицинский уход. Прошло двадцать лет, и один моряк узнал во владельце фабрики Вальжане беглого каторжника, которого полиция искала в его родном городе.

Должен ли был моряк сообщить о Вальжане в полицию? Почему?

Есть ли у гражданина обязанность или обязательство сообщать властям о беглом преступнике? Почему?

Предположим, Вальжан был бы близким другом моряка? Должен ли он тогда сообщить о Вальжане?

Если о Вальжане сообщили и он предстал перед судом, должен ли был судья послать его обратно на каторгу или освободить? Почему?

Подумайте, с точки зрения общества, должны ли люди, которые нарушают закон, быть наказаны? Почему?

Как это применить к тому, что должен сделать судья?

Вальжан сделал то, что ему подсказала совесть, когда он украл хлеб и лекарство. Должен ли нарушитель закона быть наказан, если он действует не по совести? Почему? (Этот вопрос необязателен.)

Вновь осмысливая дилемму, что бы вы сказали о том, какую наиболее ответственную вещь нужно сделать моряку? Почему? (Вопросы 8-12 касаются системы этических взглядов субъекта, они необязательны для определения моральной стадии.)

Что означает слово совесть для вас? Если бы вы были Вальжаном, как участвовала бы ваша совесть в решении?

Вальжан должен принять моральное решение. Должно ли быть моральное решение основано на чувстве или умозаключении о правильном и дурном?

Является ли проблема Вальжана моральной проблемой? Почему?

Вообще, что делает проблему моральной и что означает слово моральность для вас?

Если Вальжан собирается решать, что нужно сделать, путем размышления о том, что же в действительности справедливо, должен быть какой-то ответ, правильное решение. Есть ли действительно некоторое правильное решение моральных проблем, подобных дилемме Вальжана, или когда люди не соглашаются друг с другом, мнение каждого равно справедливо? Почему?

Как вы узнаете, что пришли к хорошему моральному решению?

Есть ли способ мышления или метод, путем которого человек может достичь хорошего или адекватного решения?

Большинство людей считают, что умозаключения или рассуждения в науке могут привести к правильному ответу. Верно ли это для моральных решений или они отличны?

**Дилемма IX.** Два молодых человека, братья, попали в трудное положение. Они тайно покинули город и нуждались в деньгах. Карл, старший, взломал магазин и похитил тысячу долларов. Боб, младший, пошел к старому человеку в отставке – было известно, что он помогает людям в городе. Этому человеку он сказал, что он очень болен и ему необходима тысяча долларов, чтобы заплатить за операцию. Боб попросил этого человека дать ему деньги и обещал, что вернет их обратно, когда поправится. В действительности, Боб вообще не был болен и не намеревался возвращать деньги. Хотя старик и не знал хорошо Боба, он дал ему деньги. Так Боб и Карл удрали из города, каждый с тысячей долларов.

Что хуже: украсть как Карл или обмануть как Боб? Почему это хуже?

Что, по Вашему мнению, является самой плохой вещью при обмане старого человека? Почему это хуже всего?

Вообще, почему обещание должно выполняться? Важно ли сдержать обещание, данное человеку, которого вы хорошо не знаете или никогда не увидите снова? Почему да или нет?

Почему не должно красть из магазина? Какова ценность или важность прав собственности? Должны ли люди делать все, что они могут, чтобы повиноваться закону? Почему да или нет? (Следующий вопрос предназначен, чтобы выявить ориентацию испытуемого и не должен считаться обязательным.)

Был ли старый человек безответственным, ссужая Бобу деньги? Почему да или нет?

**Интерпретация результатов** теста Кольберга исходя из стадии развития морального суждения.

Лоуренс Кольберг выделяет три основных уровня развития моральных суждений:

- преконвенциональный;
- конвенциональный;
- постконвенциональный.

**Преко́нвенциональный** уровень отличается эгоцентричностью моральных суждений. Поступки оцениваются главным образом по принципу выгоды и по их физическим последствиям. Хорошо то, что доставляет удовольствие (например, одобрение); плохо то, что причиняет неудовольствие (например, наказание).

**Конвенциональный** уровень развития моральных суждений достигается тогда, когда ребенок принимает оценки своей референтной группы: семьи, класса, религиозной общины... Моральные нормы этой группы усваиваются и соблюдаются некритично, как истина в последней инстанции. Действуя в соответствии с принятыми группой правилами, становишься "хорошим". Эти правила могут быть и всеобщими, как, например, библейские заповеди. Но они не выработаны самим человеком в результате его свободного выбора, а принимаются как внешние ограничители или как норма той общности, с которой человек себя идентифицирует.

**Постконвенциональный** уровень развития моральных суждений редко встречается даже у взрослых людей. Как уже говорилось, его достижение возможно с момента появления гипотетико-дедуктивного мышления (высшая стадия развития интеллекта, по Ж. Пиаже). Это уровень развития личных нравственных принципов, которые могут отличаться от норм референтной группы, но при этом имеют общечеловеческую широту и универсальность. На данной стадии речь идет о поиске всеобщих оснований нравственности.

В каждом из названных уровней развития Л. Кольберг выделял несколько стадий. Достижение каждой из них возможно, по мнению автора, только в заданной последовательности. Но жесткой привязки стадий к возрасту Л. Кольберг не делает.

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

**Обработка результатов.** Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

**Ключ** для подсчета индексов волевой саморегуляции.

В Общая шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

Н «Настойчивость» 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

С «Самообладание» 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

**Анализ результатов.** В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности. Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю. Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной

лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения. Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации. Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

#### **Тест-опросник**

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Анкета склонности к деликвентному и аддиктивному поведению, ДАП-2, Автор: А. В. Шубин (2001)

**Инструкция.** Сейчас вам будет предъявлен 61 вопрос, касающийся некоторых ваших индивидуально-психологических особенностей. Под каждым вопросом дается пять вариантов ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий вам вариант ответа. В тех случаях, когда вы затрудняетесь с выбором, можно использовать вариант «Затрудняюсь ответить». Однако вы можете дать не более пяти уклончивых ответов по всему опроснику.

Опросник содержит 48 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа:

**0** - Нет, это совсем не так;

**1** - Пожалуй, так;

**2** - Верно ;

**3** - Совершенно верно.

**Опросник:**

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.

2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.

3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.

4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.

5. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.

6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.

7. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными, неинтересными.

8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.

9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.

10. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.

11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».

12. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.

13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.

14. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.

15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.

17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.

19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.

20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

21. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

22. Я всегда раз в неделю выпиваю.

23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.

24. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.
27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.
29. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
33. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.
34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.
41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.
47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).
48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу. Работа с опросником закончена, отложите бланк. Обработка результатов

**Обработка результатов** обследования производится по каждому блоку в отдельности с помощью специальных «ключей», а также по всей методике в целом, путем суммирования баллов.

В процессе обработки вначале необходимо обратить внимание на вопрос 1 (хорошо ли понял обследуемый инструкцию к данной методике).

**Таблица Стены к методике «ДАП-П»**

Наименование шкал методики	низкие		стены						высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала «Аддиктивное»	38 и	37-	30-	25-	18-	12-8	7-6	5-4	3-2	1и<

поведение»	>	31	26	19	13					
Шкала «Деликвентное поведение»	33 и >	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2и<
Шкала «Суицидальный риск»	16и>	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиянтное поведение»)	100 и >	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	18-15	14 и <
Баллы по методике										

Показатели, соответствующие:

**1-2** стенам, говорят о **высокой** склонности к девиантному поведению;

**3 -8** стенам, - о **значительной** предрасположенности;

**9-10** стенам - о **низкой** склонности (или **отсутствии**) к девиантному поведению.

Уровень склонности к аддиктивному поведению (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 3, 6, 10, 11,13, 16, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 32,33, 37, 38,39, 42, 43, 45, 46,48.

Уровень склонности к деликвентному поведению (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 5,7, 8, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 27, 35, 40, 41.

Уровень суицидальной предрасположенности (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 2, 4, 9, 20, 25, 30, 34, 36, 44, 47.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-балльную шкалу нормального распределения (стены).

**Инструкция:** дайте ответ «согласен» + или «не согласен» - с приведенными ниже утверждениями.

**Опросник:**

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного обстоятельства, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролируются действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случаи или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моей болезни или болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто думаю, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по воспитанию детей часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда трудно было понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

### Бланк ответов к методике УСК:

\_\_\_\_\_ *Фамилия, имя, отчество*

№п/п	Утверждение		
		+	-
1	Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий		
2	Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу		
3	Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь		
4	Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим		
5	Осуществление моих желаний часто зависит от везения		
6	Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей		
7	Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов		
8	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной		
9	Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью		

	контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность		
10	Мои отметки в школе больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий		
11	Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их		
12	То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий		
13	Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства		
14	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут		
15	То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими		
16	Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители		
17	Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни		
18	Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства		
19	Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности		
20	В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной		
21	Жизнь людей зависит от стечения обстоятельств		
22	Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать		
23	Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней		
24	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле		
25	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают		
26	Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье		
27	Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого		
28	На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными		
29	То, что со мной случается, – дело моих рук		
30	Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе		
31	Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий		
32	Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу		
33	В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам		
34	Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать		
35	В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой		
36	Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения		
37	Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей		

	семьи		
38	Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим		
39	Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу		
40	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания		
41	В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании		
42	Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя		
43	Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей		
44	Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени и мало зависели от везения или невезения		

### Обработка результатов методики УСК:

1. С помощью ключа подсчитываются «сырые» баллы по каждой шкале:

Цифра, соответствующая выбору, определяет количество баллов, полученных за каждый ответ. При этом баллы за ответы на вопросы со знаком «+» суммируются со своим знаком, а на вопросы со знаком «-» – с обратным знаком.

**Ключ:**

Шкала	«+»	«-»	Σ
<b>Ио</b>	2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43	
<b>Ид</b>	12; 15; 27; 32; 36; 37	1; 5; 6; 14; 26; 43	
<b>Ин</b>	2; 4; 20; 31; 42; 44	7; 24; 33; 38; 40; 41	
<b>Ис</b>	2; 16; 20; 32; 37	7; 14; 26; 28; 41	
<b>Ип</b>	19; 22; 25; 31; 42	1; 9; 10; 24; 30	
<b>Им</b>	4; 27	6; 38	
<b>Из</b>	13; 34	3; 23	

2.«Сырые» баллы переводятся (Σ) в стены.

**Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки**

Стены	«Сырые» баллы													
	И <sub>о</sub> интервал		И <sub>н</sub> интервал		И <sub>п</sub> интервал		И <sub>с</sub> интервал		И <sub>д</sub> интервал		И <sub>м</sub> интервал		И <sub>з</sub> интервал	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
<b>1</b>	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
<b>2</b>	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
<b>3</b>	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
<b>4</b>	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
<b>5</b>	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
<b>6</b>	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
<b>7</b>	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
<b>8</b>	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8

<b>9</b>	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
<b>10</b>	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

### Интерпретация результатов

Проанализируйте количественно и качественно Ваши показатели УСК по семи шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо ( $> 5,5$  стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы ( $< 5,5$  стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

#### Описание шкал

- **Шкала общей интернальности (Ио).**
- Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

- Низкий показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.

- **Шкала интернальности в области достижений (Ид).**

- Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

- Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

- **Шкала интернальности в области неудач (Ин).**

- Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

- Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

- **Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).**

- Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

- Низкие указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

- **Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).**

- Высокие показатели свидетельствуют и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего продвижения и т.д.

- Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

- **Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).**

- Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

- Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

- **Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).**

- Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

- Человек с низкими показателями по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Для профессиональной диагностики наиболее информативными являются результаты по шкале интернальности в производственных отношениях (Ип). Результаты по другим шкалам дают возможность построить многомерный профиль. Поскольку большинству людей свойственна более или менее широкая вариабельность поведения в зависимости от конкретных социальных ситуаций, то и особенности субъективного контроля также могут изменяться у человека в зависимости от того, представляется ему ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.д.

Уровень субъективного контроля повышается в результате проведения психологической коррекции. При этом следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.

Шкала семейной адаптации и сплоченности (Опросник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

**Инструкция.**

Вариант А. Опишите Вашу реальную семью (супруги и дети). Прочитайте следующие высказывания и оцените их с помощью представленной шкалы.

Вариант Б. Теперь оцените эти высказывания с точки зрения идеальной семьи, то есть такой, о которой Вы мечтаете.

**Стимульный материал (вопросы):**

Утверждение	1 почти никогда	2 редко	3 время от времени	4 часто	5 почти всегда
1. Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью					
2. При решении проблем учитываются предложения детей					
3. Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи					
4. Дети самостоятельно выбирают форму поведения					
5. Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу					
6. Каждый член нашей семьи может быть лидером					
7. Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом					
8. В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел					
9. Мы любим проводить свободное время все вместе					
10. Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе					
11. Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу					
12. В нашей семье большинство решений принимается родителями					
13. На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи					
14. Правила в нашей семье изменяются					
15. Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей					
16. Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому					
17. Мы советуемся друг с другом при принятии решений					
18. Трудно сказать, кто у нас в семье лидер					
19. Единство очень важно для нашей семьи					

20. Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи					
--	--	--	--	--	--

**Ключ к Опроснику Шкала семейной адаптации и сплоченности (Опросник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона).**

Нормы оценок и средние показатели для FACES-3 (Шкала семейной адаптации и сплоченности)

Основные параметры	Группы семей					
	Зрелые супружеские пары		Семьи с подростками		Молодые супружеские пары	
	X	SD	X	SD	X	SD
Сплоченность	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптация	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2
Сплоченность						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Разобщенный	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Разделенный	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Связанный	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Сцепленный	46-50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Адаптация						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Ригидный	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурный	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Гибкий	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Хаотичный	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

Примечание. X – средние показатели; SD – стандартные отклонения от средних.

**Оценка параметров шкалы FACES-3**

№	Диагностические параметры	№ утверждений	Шкала
1 Эмоциональная связь	1,11,19		Семейная сплоченность
2 Семейные границы	5,7		
3 Принятие решений	17		
4 Время	9		
5 Друзья	3		
6 Интересы и отдых	13, 15		
1 Лидерство	6,18		Семейная адаптация
2 Контроль	2, 12		
3 Дисциплина	4,10		
4 Роли	8,16,20		
5 Правила	14		

**Обработка и интерпретация результатов:**

1. Определение типа структуры семьи. При обработке подсчитывается количество баллов: почти никогда - 1, редко - 2, время от времени - 3, часто - 4, почти всегда - 5, полученных при суммировании четных и нечетных утверждений.

Количество баллов, полученное при суммировании нечетных пунктов, определяет уровень семейной сплоченности, четных – уровень семейной адаптации. Тип семейной

системы определяется двумя параметрами - суммарными оценками по шкалам сплоченности и семейной адаптации в соответствии с нормами оценок, стандартизированных на различных выборках.

2. Определение уровня удовлетворенности семейной жизнью. Разница между идеальными и реальными оценками по двум шкалам (сплоченности и адаптации) определяет степень удовлетворенности испытуемого семейной жизнью. В настоящее время не существует никаких эмпирических норм для определения оценки расхождения идеального и осознаваемого. Высокая оценка расхождения указывает на низкую семейную удовлетворенность. Расхождение должно быть рассчитано для каждого члена семьи по сплоченности и адаптации, а общая оценка может быть получена в результате сложения этих двух оценок. Обратная зависимость полученных результатов является оценкой семейной удовлетворенности.

В основе создания методики лежит «циркулярная модель» («круговая модель») Д. Х. Олсона. Эта модель включает в себя три важнейших параметра семейного поведения: сплоченность, адаптация и коммуникация. FACES-3 является третьим вариантом серий шкал FACES, разработанным для оценки двух основных параметров структуры семьи, представленных графически в «циркулярной модели», - семейной сплоченности и семейной адаптации. В «циркулярной модели» различают четыре уровня семейной сплоченности - от экстремально низкого до экстремально высокого. Они получили следующие названия: разобщенный, разделенный, связанный и сцепленный. Аналогично диагностируют четыре уровня семейной адаптации: ригидный, структурированный, гибкий и хаотичный. Авторы данного опросника выделяют умеренные (сбалансированные) и крайние (экстремальные) уровни семейной сплоченности и адаптации и считают, что именно сбалансированные уровни - показатель успешности функционирования системы. Для семейной сплоченности такими уровнями являются разделенный и связанный, для семейной адаптации - структурированный и гибкий. Экстремальные уровни обычно рассматриваются как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы. Посредством комбинирования четырех уровней сплоченности и четырех уровней адаптации возможно определить 16 типов семейных систем, 4 из которых являются умеренными по обоим уровням и называются сбалансированными, 4 - экстремальными, или несбалансированными, так как имеют крайние показатели по обоим уровням. Восемь других типов являются средними (среднесбалансированными), так как один из параметров относится к экстремальным, а другой - к сбалансированным уровням

## Анализ изменений в учебной деятельности, взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми

Параметры анализа	До реализации Программы		После реализации Программы	
	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудач	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудач
<b>Учебная деятельность</b>	Высокая вовлечённость, активность, стремление к сложным задачам, инициативность в получении знаний	Пассивность, избегание сложных заданий, страх ошибок, поверхностное изучение материала, прокрастинация	Усиление вовлечённости, рост интереса к учёбе, применение метакогнитивных стратегий, улучшение успеваемости	Снижение пассивности, готовность браться за более сложные задачи, уменьшение страха ошибок
<b>Взаимоотношения со сверстниками</b>	Инициативность в общении, стремление к сотрудничеству, готовность к здоровой конкуренции, поиск единомышленников	Избегание социальных контактов из-за страха критики, пассивность в групповых заданиях, трудности в лидерстве	Улучшение навыков общения, укрепление позиций в группе, развитие эмпатии и взаимопомощи	Повышение инициативности, снижение конфликтности, готовность участвовать в коллективных проектах
<b>Взаимоотношения со взрослыми</b>	Открытость к обратной связи, восприятие критики как возможности для роста, активное взаимодействие с педагогами	Негативное восприятие критики, защитная реакция на замечания, избегание общения с авторитетными фигурами	Конструктивное взаимодействие, готовность принимать советы, сотрудничество с учителями и родителями	Более открытое общение, снижение защитной реакции, готовность прислушиваться к рекомендациям
<b>Саморегуляция</b>	Высокий уровень планирования,	Низкий уровень самоконтроля,	Развитие навыков целеполагания,	Улучшение способности к саморегуляции,

Параметры анализа	До реализации Программы		После реализации Программы	
	прогнозирования, оценки результатов деятельности, умение корректировать действия	импульсивность, зависимость от внешних стимулов	планирования и самоконтроля	снижение импульсивности
<b>Настойчивость</b>	Целеустремлённость, способность преодолевать трудности, доводить начатое до конца	Склонность сдаваться при первых трудностях, избегание препятствий	Усиление целеустремлённости, рост способности преодолевать сложности	Повышение настойчивости, готовность работать над ошибками
<b>Проявление силы воли</b>	Способность принимать решения и следовать им, управлять своими импульсами, проявлять дисциплину	Слабая воля, подверженность внешним влияниям, неспособность противостоять соблазнам	Укрепление силы воли, развитие самодисциплины, умение противостоять соблазнам	Рост способности контролировать своё поведение, проявление выдержки
<b>Эмоциональное состояние</b>	Стенические эмоции: воодушевление, эмоциональный подъём, азарт, уверенность в себе	Тревожность, страх неудачи, подавленность, низкая самооценка, стресс	Улучшение эмоционального фона, повышение уверенности, снижение тревожности	Стабилизация эмоционального состояния, рост позитивного восприятия себя
<b>Количество проступков (нарушений дисциплины), правонарушений, преступлений</b>	Низкая склонность к нарушениям, ориентация на социально одобряемые нормы	Риск девиантного поведения как способа снятия напряжения или самоутверждения	Снижение количества проступков, укрепление правопослушного поведения	Уменьшение склонности к нарушениям за счёт развития самоконтроля

Параметры анализа	До реализации Программы		После реализации Программы	
<b>Суицидальный риск</b>	Низкий риск, позитивное восприятие будущего, вера в свои силы	Повышенный риск суицидальных мыслей из-за чувства неуспеха и бесперспективности	Снижение риска, укрепление жизнестойкости, развитие навыков преодоления трудностей	Уменьшение суицидального риска за счёт повышения самооценки и уверенности в будущем
<b>Аддиктивное поведение</b>	Низкая склонность к зависимостям, ориентация на здоровые способы снятия стресса	Риск аддикций как способа справиться с тревогой, стрессом или низкой самооценкой	Снижение склонности к аддиктивному поведению, развитие здоровых копинг-стратегий	Уменьшение риска формирования зависимостей, укрепление самоконтроля
<b>Моральный и ценностный уровень</b>	Высокие моральные принципы, ориентация на социально значимые достижения, ответственность, целеустремлённость	Возможное снижение моральных стандартов из-за ориентации на избегание наказания	Укрепление моральных ценностей, развитие ответственности, альтруизма	Повышение уровня нравственного развития, переориентация на социально одобряемые цели

## Оценка участия подростка в общественно полезной деятельности, кружках, секциях

Параметры оценки	Критерии оценки	Баллы (1–5)	Комментарии / Примечания
<b>Регулярность участия</b>	* 1 – практически не участвует * 2 – эпизодически, раз в несколько месяцев * 3 – 1–2 раза в месяц * 4 – 1–2 раза в неделю * 5 – регулярно, более 2 раз в неделю		Фиксируются пропуски без уважительных причин
<b>Инициативность</b>	* 1 – только исполнитель, избегает ответственности * 2 – выполняет задания, но не проявляет инициативы * 3 – иногда предлагает идеи * 4 – активно предлагает и реализует идеи * 5 – лидер, вдохновляет других, организует мероприятия		Отмечаются конкретные примеры инициативы
<b>Ответственность</b>	* 1 – часто не выполняет обязательства * 2 – выполняет только под контролем * 3 – выполняет основные обязательства * 4 – выполняет все обязательства, иногда берёт дополнительные * 5 – высокая ответственность, берёт на себя сложные задачи		Указываются случаи невыполнения обязательств
<b>Качество выполнения задач</b>	* 1 – низкое качество, требует постоянной коррекции * 2 – удовлетворительное, с недочётами * 3 – хорошее, соответствует ожиданиям * 4 – высокое, превосходит ожидания * 5 – отличное, образцовое выполнение		Прилагаются примеры выполненных работ/достижений
<b>Взаимодействие в коллективе</b>	* 1 – конфликтный, изолируется * 2 – пассивный, мало общается * 3 – нормально взаимодействует * 4 – помогает другим, поддерживает атмосферу * 5 – сплочает коллектив, является примером		Отмечаются случаи конфликтов или помощи другим
<b>Осознанность участия</b>	* 1 – участвует по принуждению * 2 – формальное участие, без интереса * 3 – умеренный интерес * 4 – осознаёт пользу для себя и общества * 5 – глубоко осознаёт социальную значимость деятельности		Фиксируются высказывания подростка о смысле участия

Параметры оценки	Критерии оценки	Баллы (1–5)	Комментарии / Примечания
<b>Развитие навыков</b>	* 1 – навыков не приобрёл * 2 – минимальные навыки * 3 – базовые навыки по направлению * 4 – хорошие навыки, применяет в других сферах * 5 – высокий уровень, может обучать других		Перечисляются конкретные приобретённые навыки
<b>Стабильность интересов</b>	* 1 – постоянно меняет кружки/направления * 2 – меняет 2–3 раза в год * 3 – сохраняет интерес 6–12 месяцев * 4 – сохраняет интерес более года * 5 – сохраняет и углубляет интерес более 2 лет		Указывается количество смен направлений
<b>Общественная польза деятельности</b>	* 1 – личная выгода, без пользы для других * 2 – минимальная польза * 3 – ощутимая польза для группы * 4 – польза для учреждения/района * 5 – значимый вклад в общество		Описываются конкретные результаты деятельности
<b>Самореализация через деятельность</b>	* 1 – не видит связи с самореализацией * 2 – видит частичную связь * 3 – связывает с развитием * 4 – видит вклад в будущую профессию * 5 – чётко связывает с жизненными планами		Фиксируются планы подростка на будущее

#### Шкала баллов:

- 1 балл - низкий уровень;
- 2 балла - ниже среднего;
- 3 балла - средний уровень;
- 4 балла - высокий уровень;
- 5 баллов - очень высокий уровень.

## Концепция ежа и лисицы: начало

**Правила:**

1. Участники делятся на команды по 4–5 человек.
2. Каждая команда получает задание, выполняет его в отведённое время и презентует решение.
3. Ведущий оценивает решения по критериям: простота, реалистичность, креативность.

**Каждой группой получены материалы: 3 листа А4 и карандаши.**

**Задача:** отметить на три вопроса, ответ сформулировать емко, записав его в три круга:

1. **IDEA (идея)** – то, что вы любите и умеете делать, что придаёт энергию и мотивацию.
2. **RESEARCH (исследование)** – то, в чём вы можете быть лучшими, ваши таланты и навыки, области, где вы превосходите других.
3. **GOAL (цель)** – то, за что готовы платить, понимание того, что востребовано на рынке.

На пересечении трех кругов возникнет концепция «ежа» - та идея, которую вам предстоит разработать.

**Тренинг-деловая игра «Упрощай и действуй!»**

Правила тренинга:

1. Участники делятся на команды по 4–5 человек.
2. Каждая команда получает задание, выполняет его в отведённое время и презентует решение.
3. Жюри (ведущий или выбранные участники) оценивает решения по критериям: простота, реалистичность, креативность.
4. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

Ход тренинга:

## 1. Вводная часть (15 минут)

- Приветствие и постановка цели. Ведущий объясняет, зачем нужно уметь упрощать ситуации: это экономит время, снижает стресс, помогает принимать чёткие решения.

- Правила работы в группе:

- слушать друг друга;
- высказывать идеи без критики на этапе мозгового штурма;
- распределять роли в команде.

- Разминка «Упрости фразу». Участники по очереди получают длинные или сложные фразы (например, «В связи с неблагоприятными метеорологическими условиями мероприятие переносится»), которые нужно сократить до 3–5 слов («Мероприятие переносится из-за погоды»).

## 2. Основная часть (90 минут)

## Этап 1. «Разбор ситуации» (25 минут)

- Команды получают карточку с реальной сложной ситуацией (примеры ниже).

- Задача: за 10 минут выделить 3–5 ключевых проблем и записать их кратко (1–2 слова).

- Обсуждение в команде: как можно упростить ситуацию? Какие шаги помогут решить проблему?

- Подготовка краткого плана действий (3–5 пунктов).

## Этап 2. «Презентация решения» (40 минут)

- Каждая команда представляет свой план:
  - кратко описывает ситуацию (30 секунд);
  - называет ключевые проблемы (1 минута);
  - предлагает решение (2 минуты).
- Другие команды задают вопросы (1–2 вопроса на команду).

### Этап 3. «Быстрый вызов» (25 минут)

• Ведущий раздаёт новые карточки с ситуациями, но на решение даётся всего 5 минут.

• Команды должны сразу предложить упрощённое решение без долгого обсуждения.

- Презентация – 1 минута на команду.

Примеры ситуаций:

Для этапа 1:

1. Вы с друзьями решили организовать концерт, но столкнулись с проблемами: нет места, не хватает денег, один участник заболел.

2. Вам нужно подготовиться к 3 экзаменам за 2 дня, но вы не знаете, с чего начать и как распределить время.

3. В школе планируется масштабный проект, но участники команды не могут договориться: каждый предлагает своё, сроки поджимают.

Для этапа 3:

1. Вы опоздали на встречу, а телефон разряжен. Как быстро сообщить об этом?

2. Нужно объяснить младшему брату сложную тему по математике за 5 минут.

Как упростить объяснение?

3. Вы потеряли важный документ перед поездкой. Что сделать в первую очередь?

3. Заключительная часть (30 минут)

- Рефлексия. Участники заполняют бланки с вопросами:

- Что было самым сложным в игре?

- Какой метод упрощения ситуации вам понравился больше всего?

- Как вы будете использовать этот навык в жизни?

- Обсуждение. Ведущий подводит итоги:

- Какие стратегии упрощения оказались самыми эффективными?

- В каких ситуациях этот навык пригодится?

- Обратная связь. Участники делятся впечатлениями, отмечают сильные

стороны других команд.

- Награждение (по желанию) – команда-победитель получает символический приз.

### Критерии оценки решений

1. Простота: насколько легко понять и реализовать решение?

2. Реалистичность: можно ли применить его в жизни?

3. Креативность: есть ли нестандартные идеи?

4. Скорость: уложилась ли команда в отведённое время?

5. Командная работа: все ли участники были вовлечены?

### Советы ведущему

- Если команда «застревает», задавайте наводящие вопросы: «Что здесь самое главное?», «Без чего можно обойтись?».

- Поощряйте нестандартные подходы: иногда самое простое решение – самое неожиданное.

- В конце подчеркните, что упрощение – это не «упрощенчество», а умение видеть суть.

Комплекс занятий по командообразованию, целеполаганию и планированию  
Тренинг «Фокус на главном: учимся выбирать»

**Цель:** развить у подростков умение выделять приоритетные задачи и возможности, отсеивать второстепенное, принимать осознанные решения.

**Материалы:**

- карточки с заданиями;
- стикеры разных цветов;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3 – по 2 на команду;
- таймер;
- бланки для рефлексии;
- магнитная доска или флипчарт.

**Ход тренинга**

**1. Вводная часть (15 минут)**

• **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о цели тренинга: научиться фокусироваться на главном, не теряться в обилии вариантов.

• **Мини-лекция «Почему сложно выбирать?».** Обсуждение типичных барьеров: страх ошибки, давление окружения, избыток информации, желание «всё и сразу».

• **Упражнение «Мой выбор сегодня».** Участники по кругу делятся: какую небольшую, но важную задачу они решили выбрать сегодня (например, «встал пораньше, чтобы успеть сделать домашку», «отказался от соцсетей ради подготовки к контрольной»).

**2. Основная часть (90 минут)**

**Этап 1. «Сортировка возможностей» (20 минут)**

- Участники делятся на 3–4 команды по 3–4 человека.
- Каждая команда получает карточку с гипотетической ситуацией и списком из 8–10 возможностей/действий.
- **Задача:** за 10 минут отобрать 3 самых приоритетных варианта и обосновать выбор (1–2 ключевых аргумента на каждый).
- Оформление на листе А3: в центре – ситуация, вокруг – 3 выбранных варианта с аргументами, остальные – на периферии.

**Примеры карточек:**

**Карточка 1.** Вы выиграли грант на 50 000 руб. для саморазвития. Варианты:

- курсы английского;
- мастер-классы по фотографии;
- поход с инструктором в горы;
- онлайн-курс по программированию;
- оборудование для видеоблога;
- абонемент в спортзал;
- книги по психологии;
- поездка в другой город на фестиваль.

**Карточка 2.** У вас есть 3 свободных часа вечером. Что выбрать?

- позаниматься с репетитором по математике;
- встретиться с друзьями;
- посмотреть сериал;
- начать делать проект по биологии;
- поиграть в онлайн-игру;
- помочь родителям с уборкой;
- почитать книгу для души;
- позаниматься спортом.

## **Этап 2. «Матрица приоритетов» (25 минут)**

- Ведущий объясняет простой инструмент – матрицу 2×2: оси «Важность» (высокая/низкая) и «Срочность» (высокая/низкая).
- Команды получают новую ситуацию и список дел. Задача: распределить все пункты по квадрантам матрицы.
- Фокус на квадрант «Высокая важность + Высокая срочность» – это и есть «главное».
- Презентация результатов: каждая команда показывает свою матрицу и объясняет, почему ключевые задачи попали именно туда.

**Пример ситуации:** подготовка к школьной научной конференции за неделю.  
Список дел:

- выбрать тему;
- найти научные статьи;
- составить план доклада;
- сделать презентацию;
- отрепетировать выступление;
- купить новую футболку для выступления;
- обсудить с другом его проект;
- проверить соцсети.

## **Этап 3. «Правило 10/10/10» (25 минут)**

- Ведущий знакомит с методом оценки последствий: как я отнесусь к этому выбору через 10 минут? 10 месяцев? 10 лет?
- Индивидуальные задания: каждый участник получает карточку с дилеммой. За 5 минут нужно применить правило и записать краткий ответ: какой вариант предпочтительнее и почему.
- Обсуждение в парах: поделиться выводами, выслушать мнение партнёра.

### **Примеры дилемм:**

- пойти на вечеринку с сомнительной компанией или остаться дома и подготовиться к олимпиаде;
- потратить накопленные деньги на новую игру или отложить на курсы рисования;
- согласиться на роль в школьном спектакле (много репетиций) или сосредоточиться на учёбе.

## **Этап 4. «Быстрый фильтр» (20 минут)**

- Финальное командное испытание на скорость и чёткость выбора.
- Каждой команде даётся сложная ситуация с 12–15 вариантами действий. На анализ – всего 3 минуты.
- Нужно:
  - вычеркнуть 5 заведомо неподходящих вариантов;
  - из оставшихся выбрать 2 самых перспективных;
  - кратко обосновать выбор (30 секунд на команду).

**Пример:** организация благотворительной акции в школе. Варианты включают: сбор игрушек, концерт, ярмарку, онлайн-марафон, спортивные соревнования, фотовыставку и т. д.

## **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют короткие анкеты:
  - Какой инструмент (сортировка, матрица, правило 10/10/10) показался самым полезным?
  - В какой реальной ситуации вы сможете применить эти методы уже на этой неделе?
  - Что мешало делать выбор во время упражнений? Что помогало?

- **Общий круг.** Каждый говорит одно слово-ассоциацию к теме «Выбор» (например: ответственность, свобода, сложность, ясность, смелость).
- **Завершение.** Ведущий подводит итоги: подчёркивает, что навык выбора тренируется, а чёткие критерии (важность, срочность, долгосрочные последствия) помогают фокусироваться на главном. Вручение сертификатов участникам (по желанию).

---

### Критерии оценки работы участников

- **Осознанность выбора:** есть ли чёткое обоснование, а не просто «мне так захотелось».
- **Использование инструментов:** применяют ли матрицу, правило 10/10/10 и т.д.
- **Работа в команде:** слушают ли друг друга, распределяют ли роли, приходят ли к общему решению.
- **Скорость и гибкость:** успевают ли в срок, могут ли быстро перестроиться при новых условиях.

### Стратегия успеха: учимся планировать и действовать

**Цель:** развить у подростков умение создавать чёткую стратегию для достижения целей: формулировать цель, выделять этапы, распределять ресурсы, прогнозировать риски.

#### Материалы:

- карточки с заданиями;
- стикеры разных цветов;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3 – по 2 на команду;
- таймер;
- бланки для рефлексии;
- магнитная доска или флипчарт;
- шаблоны «Стратегического плана» (раздаточный материал).

#### Ход тренинга

##### 1. Вводная часть (20 минут)

- **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о цели тренинга: научиться ставить чёткие цели и выстраивать путь к ним, избегая хаотичных действий.
- **Мини-лекция «Что такое стратегия?».** Обсуждение:
  - чем стратегия отличается от плана;
  - почему важно продумывать шаги заранее;
  - какие бывают типы стратегий (краткосрочные, долгосрочные, гибкие).
- **Упражнение «Цель в фокусе».** Участники по кругу называют одну личную цель на ближайший месяц (например, «выучить 100 английских слов», «подготовиться к соревнованиям»). Ведущий помогает уточнить формулировки по SMART-критериям:
  - **S** (Specific) – конкретно;
  - **M** (Measurable) – измеримо;
  - **A** (Achievable) – достижимо;
  - **R** (Relevant) – актуально;
  - **T** (Time-bound) – ограничено по времени.

##### 2. Основная часть (100 минут)

###### Этап 1. «Дерево целей» (25 минут)

- Участники делятся на 3–4 команды по 3–4 человека.
- Каждая команда получает карточку с глобальной целью (пример ниже).
- Задача: за 15 минут построить «дерево целей» – разбить главную цель на 3–4 подцели, а каждую подцель – на 2–3 конкретных шага.

- Оформление на листе А3: в корне – главная цель, ветви – подцели, листья – шаги.
- Презентация: каждая команда кратко (1–2 минуты) показывает своё дерево и объясняет логику разбивки.

#### **Примеры карточек:**

1. Организовать школьный турнир по киберспорту.
2. Подготовиться к городской олимпиаде по физике за 2 месяца.
3. Запустить школьный подкаст о науке и технологиях.
4. Подготовить и провести экологическую акцию «Чистый парк».

#### **Этап 2. «Ресурсы и риски» (25 минут)**

- Команды возвращаются к своему «дереву целей».
- Задача:
  - выделить 3 ключевых ресурса для реализации (время, люди, деньги, знания);
  - назвать 2–3 возможных риска на каждом этапе;
  - предложить 1–2 способа минимизировать каждый риск.
- Оформление: на стикерах разного цвета (зелёные – ресурсы, красные – риски, жёлтые – решения) прикрепить к «дереву».
- Обсуждение: команды делятся находками – какие риски оказались самыми неожиданными? Какие ресурсы недооценивали?

#### **Этап 3. «Гибкая стратегия» (25 минут)**

- Ведущий вводит понятие «гибкой стратегии»: план должен учитывать изменения, иметь запасные варианты.
- Команды получают «сценарий помехи» – неожиданное событие, которое нарушает первоначальный план (примеры ниже).
- Задача: за 10 минут адаптировать стратегию – изменить 1–2 шага или подцель, чтобы достичь главной цели несмотря на помеху.
- Презентация: команда объясняет, что изменилось и почему новый вариант сработает.

#### **Примеры сценариев помех:**

- пропал ключевой участник проекта;
- сократился бюджет в 2 раза;
- изменились сроки (нужно успеть на 2 недели раньше);
- появилась неожиданная конкуренция.

#### **Этап 4. «Личный стратегический план» (25 минут)**

- Индивидуальные задания: каждый участник выбирает личную цель (из упражнения «Цель в фокусе» или новую).
- Используя шаблон «Стратегического плана», заполняет 4 раздела:
  1. **Главная цель** (по SMART).
  2. **Этапы** (3–4 подцели).
  3. **Шаги** (2–3 действия на каждый этап).
  4. **Ресурсы и риски** (2 ресурса + 2 риска с решениями).
- Добровольное обсуждение в парах: поделиться планом, получить обратную связь.

#### **3. Заключительная часть (20 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какой этап создания стратегии показался самым сложным? Почему?
  - Какой инструмент (дерево целей, анализ рисков, гибкая стратегия) вы будете использовать в жизни?
  - Что поможет вам не отклоняться от плана?
- **Общий круг.** Каждый говорит одно слово-ассоциацию к теме «Стратегия» (например: план, фокус, гибкость, действие, результат).

- **Завершение.** Ведущий подводит итоги: подчёркивает, что стратегия – это не жёсткий приказ, а живой инструмент, который можно и нужно корректировать. Вручение сертификатов участникам (по желанию).

---

#### **Критерии оценки работы участников**

- **Чёткость цели:** сформулирована по SMART, понятна без уточнений.
- **Логика разбивки:** этапы и шаги следуют друг за другом, не противоречат цели.
- **Реалистичность:** учтены ресурсы и возможные риски.
- **Гибкость:** есть запасной вариант на случай помех.
- **Работа в команде:** все участники вовлечены, распределены роли, идёт конструктивное обсуждение.

Комплекс занятий по целеполаганию, планированию, развитию коммуникативных  
навыков

**Тренинг «Искусство дискуссии: говорим, слушаем, убеждаем»**

**Цель:** развить у подростков навыки конструктивного ведения дискуссий и споров: умение аргументировать свою позицию, слушать оппонента, находить точки соприкосновения, соблюдать правила этичного общения.

**Материалы:**

- карточки с темами для дискуссий;
- таймер;
- бланки «Кодекса дискуссии»;
- стикеры;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3;
- бланки для рефлексии.

**Ход тренинга**

**1. Вводная часть (20 минут)**

• **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о цели тренинга: научиться вести споры так, чтобы они приносили пользу, а не конфликты.

• **Мини-лекция «Что такое конструктивная дискуссия?».** Обсуждение:

- чем дискуссия отличается от ссоры;
- зачем нужны споры (обмен идеями, поиск истины, развитие мышления);
- какие качества нужны хорошему спорщику (уважение, логика, гибкость).

• **Принятие «Кодекса дискуссии»:**

- уважать мнение других;
- критиковать идеи, а не людей;
- слушать до конца, не перебивать;
- аргументировать свою позицию;
- быть готовым к компромиссу.

Участники подписывают бланки кодекса – это создаёт атмосферу доверия.

**2. Основная часть (100 минут)**

**Этап 1. «Аргумент за – аргумент против» (20 минут)**

• Участники делятся на пары.  
 • Каждая пара получает карточку с простым утверждением (примеры ниже).  
 • Задача: по очереди высказать 2 аргумента «за» и 2 аргумента «против» этого утверждения.

• После выполнения – обсуждение: что было легче/труднее? Какие аргументы показались убедительными?

**Примеры карточек:**

- «Социальные сети больше вредят, чем помогают».
- «Летние каникулы нужно сократить на 1 месяц».
- «Школьная форма должна быть обязательной».

**Этап 2. «Дебаты в миниатюре» (30 минут)**

• Участники делятся на 2 команды.  
 • Ведущий объявляет тему дебатов (пример ниже) и распределяет роли: одна команда – «за», другая – «против».

• Подготовка: 5 минут на сбор аргументов и распределение ролей (спикер 1 – вступление, спикер 2 – основные аргументы, спикер 3 – контраргументы, спикер 4 – заключение).

• Дебаты: каждая команда выступает по 2 минуты, затем 3 минуты на вопросы и ответы.

- Обсуждение: какие аргументы были самыми сильными? Как команда работала вместе?

**Пример темы:** «Смартфоны должны быть запрещены на уроках».

### **Этап 3. «Поиск компромисса» (25 минут)**

- Команды остаются прежними.
- Ведущий предлагает ту же тему, но теперь задача – найти решение, которое частично удовлетворит обе стороны.

- Оформление на листе А3: в центре – компромиссное решение, по бокам – какие аргументы каждой стороны были учтены.

- Презентация: каждая команда представляет свой компромисс и объясняет, почему он справедлив.

### **Этап 4. «Быстрый спор» (25 минут)**

- Участники делятся на тройки: А, Б, В.
- А и Б ведут короткий спор (1 минута на каждого) по теме с карточки. В – судья: после спора называет 2 сильных аргумента от каждого и решает, кто был убедительнее.

- Роли меняются, чтобы каждый побывал в каждой позиции.
- Темы: «Лучше путешествовать одному или с друзьями?», «Что важнее: талант или труд?», «Онлайн-обучение vs очные занятия».

### **3. Заключительная часть (30 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какой этап был самым полезным? Почему?
  - Что нового вы узнали о себе как спорщике?
  - Какое правило из «Кодекса дискуссии» вам было труднее всего соблюдать?
  - Как вы будете применять эти навыки в жизни?
- **Общий круг.** Каждый говорит одно слово-ассоциацию к теме «Дискуссия» (например: логика, уважение, аргументы, компромисс, понимание).

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает, что конструктивный спор – это навык, который требует практики. Вручение сертификатов (по желанию).

---

### **Критерии оценки работы участников**

- **Аргументированность:** использует факты, примеры, логику, а не эмоции.
- **Уважение к оппоненту:** не переходит на личности, слушает до конца.
- **Гибкость:** готов рассмотреть другую точку зрения, ищет компромисс.
- **Чёткость речи:** мысли излагает ясно, без лишних слов.
- **Работа в команде:** распределяет роли, поддерживает партнёров.

Тренинг «Искусство сократовского диалога: учимся искать истину вместе»

**Цель:** развить у подростков навыки критического мышления и ведения конструктивного диалога через освоение метода Сократа: умение задавать наводящие вопросы, анализировать убеждения, выявлять противоречия, совместно искать истину.

**Материалы:**

- карточки с тезисами и вопросами;
- бланки «Правил сократовского диалога»;
- стикеры;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3;
- таймер;
- бланки для рефлексии.

**Ход тренинга**

**1. Вводная часть (20 минут)**

• **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о Сократе и его методе: истина рождается в диалоге через вопросы, а не через готовые ответы.

• **Мини-лекция «Что такое сократовский диалог?».** Обсуждение:  
 ○ как устроен метод (вопрос → ответ → новый вопрос);  
 ○ зачем он нужен (развитие мышления, поиск истины, понимание разных точек зрения);

○ чем отличается от спора (цель – не победить, а разобраться).

• **Принятие «Правил сократовского диалога»:**

- задавать вопросы, а не утверждать;
- не давать готовых ответов, а помогать найти их;
- уважать мнение собеседника;
- искать противоречия и слабые места в аргументах;
- быть готовым изменить свою точку зрения, если появились новые доводы.

Участники подписывают бланки правил – это создаёт атмосферу доверия и сотрудничества.

**2. Основная часть (100 минут)**

**Этап 1. «Разбор тезиса» (25 минут)**

• Участники делятся на тройки: А (автор тезиса), Б (вопрошающий), В (наблюдатель-аналитик).

• А получает карточку с тезисом (примеры ниже) и озвучивает его.

• Б задаёт 5–7 вопросов, чтобы прояснить позицию А и выявить противоречия (используя типы вопросов из памятки).

• В наблюдает и отмечает: какие вопросы были самыми эффективными? Удалось ли найти слабые места?

• Роли меняются, чтобы каждый побывал в каждой позиции.

**Примеры тезисов:**

- «Успех зависит только от таланта».
- «В интернете нельзя найти правдивую информацию».
- «Подросткам нужно больше свободы».
- «Школа должна учить только полезным предметам».

**Памятка для вопрошающего (раздаётся участникам):**

• вопросы для прояснения: «*Что ты имеешь в виду под...?*», «*Приведи пример...?*»;

• вопросы о предпосылках: «*Почему ты так думаешь?*», «*На чём основано твоё мнение?*»;

• вопросы-проверки: «*Всегда ли это верно?*», «*Есть ли исключения?*»;

• вопросы о последствиях: «*К чему может привести такая позиция?*»;

- альтернативные вопросы: «Как можно объяснить это иначе?».

### **Этап 2. «Коллективный поиск истины» (30 минут)**

- Группа делится на 2 команды.
- Каждая команда получает сложный этический вопрос (примеры ниже).
- Задача: провести сократовский диалог внутри команды, чтобы сформулировать общий ответ и обоснование.
- Подготовка: 10 минут на обсуждение и составление цепочки вопросов-ответов.
- Презентация: каждая команда озвучивает вопрос, свой ответ и ключевые вопросы, которые помогли прийти к выводу (5 минут на команду).

#### **Примеры вопросов:**

- «Можно ли солгать, чтобы спасти друга?»
- «Должны ли соцсети ограничивать свободу слова ради безопасности?»
- «Справедливо ли, что одни люди зарабатывают больше других?»

### **Этап 3. «Диалог с Сократом» (25 минут)**

- Ведущий берёт роль Сократа, а участники – его учеников.
- Сократ озвучивает парадоксальное утверждение (примеры ниже), а участники по очереди задают ему вопросы, следуя правилам сократовского метода.
- Цель: либо опровергнуть утверждение, либо понять его логику.
- Ведущий направляет диалог, если он уходит в сторону или превращается в спор.

#### **Примеры утверждений:**

- «Знание – это единственное благо, а невежество – единственное зло».
- «Никто не поступает плохо по своей воле».
- «Страх – это просто незнание будущего».

### **Этап 4. «Быстрый диалог» (20 минут)**

- Участники разбиваются на пары.
- Каждая пара получает карточку с короткой ситуацией и тезисом.
- За 3 минуты нужно провести мини-диалог: один задаёт 3 вопроса, другой отвечает и формулирует вывод.
- Пары меняются, чтобы проработать несколько ситуаций.

#### **Примеры карточек:**

- Ситуация: друг просит списать контрольную. Тезис: «Помогать другу – всегда правильно».
- Ситуация: в соцсетях пишут, что школа закрывается. Тезис: «Нужно сразу верить тому, что пишут в интернете».

### **3. Заключительная часть (20 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какой этап был самым сложным? Почему?
  - Какие типы вопросов оказались самыми эффективными для поиска истины?
  - Что нового вы узнали о своём мышлении?
  - Как вы будете применять сократовский метод в жизни (в учёбе, общении)?
- **Общий круг.** Каждый говорит одно слово-ассоциацию к теме «Сократовский диалог» (например: вопрос, истина, логика, сомнение, понимание).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает, что сократовский метод – это инструмент для развития мышления и уважительного общения. Вручение сертификатов (по желанию).

---

#### **Критерии оценки работы участников**

- **Умение задавать вопросы:** использует разные типы вопросов (проясняющие, проверочные, альтернативные), а не только «да/нет».

- **Анализ ответов:** замечает противоречия, просит уточнить, ищет слабые места.
- **Уважение к собеседнику:** не перебивает, не высмеивает, готов выслушать.
- **Гибкость мышления:** готов изменить свою позицию, если появились убедительные аргументы.
- **Чёткость формулировок:** мысли излагает ясно, без лишних слов.

#### Советы ведущему

- Если диалог превращается в спор, напомните о правилах: цель – не победить, а разобраться.
- Поощряйте тех, кто признаёт: «Я не уверен в ответе» или «Теперь я вижу проблему иначе» – это признак зрелого мышления.
- В конце подчеркните: сократовский метод учит не «быть правым», а «быть внимательным» – к словам, логике, аргументам.
- Для сложных тем заранее подготовьте дополнительные вопросы-подсказки, чтобы помочь участникам.

## Техники для развития концентрации

1. **Метод Pomodoro**
  - Работайте 25 минут без отвлечений.
  - Затем делайте перерыв 5 минут.
  - После четырёх циклов – длинный перерыв (15–30 минут).
  - Помогает тренировать «мышцу внимания» и предотвращает выгорание.
2. **«Полное погружение»**
  - Чётко сформулируйте цель работы (не «сделать домашку», а «решить 5 задач по алгебре»).
  - Уберите всё лишнее: закройте ненужные вкладки, отключите уведомления, найдите тихое место.
  - Сосредоточьтесь на задаче, пока не достигнете промежуточного результата.
3. **Метод «5-4-3-2-1» для экстренного фокуса**  
Если мысли «уплывают», заземлитесь через органы чувств:
  - назовите 5 предметов, которые видите;
  - прислушайтесь и выделите 4 звука;
  - отметьте 3 ощущения в теле (например, «ступни на полу», «рука на столе»);
  - вспомните 2 запаха вокруг;
  - сосредоточьтесь на 1 вкусе во рту.
4. **Метод «Один стикер»**
  - Напишите на стикере одну главную задачу на сейчас (например: «Написать введение к докладу»).
  - Приклейте стикер на экран или перед глазами.
  - Уберите все остальные задачи из поля зрения – зрительный якорь помогает не отвлекаться.
5. **Звуковой якорь**
  - Включите один и тот же фоновый звук перед работой (шум дождя, белый шум, инструментальная музыка без слов).
  - Со временем мозг начнёт ассоциировать этот звук с режимом фокуса.
6. **Стоп-слово**
  - Придумайте короткое слово-команду («Фокус!», «Внимание!»).
  - Как только ловите себя на отвлечении: мысленно произнесите это слово, сделайте глубокий вдох и вернитесь к задаче.
7. **Чтение бумажных книг**
  - Читайте 20 минут без отвлечений, не перечитывайте абзацы, даже если что-то упустили.
  - После чтения ответьте на три вопроса:
    - Какая основная мысль была в прочитанном?
    - Какие детали запомнились больше всего?
    - Как это связано с вашим опытом?
8. **Чистый слух**
  - Выделите 15–20 минут для прослушивания сложной информации (лекция, аудиокнига).
  - Слушайте внимательно, без фоновых дел.
  - После воспроизведения мысленно воспроизведите ключевые тезисы.
9. **Физический барьер**
  - Уберите телефон в другую комнату или ящик стола (не просто на беззвучный режим).
  - Закройте все вкладки браузера, кроме одной нужной.
  - Чем сложнее добраться до отвлечения, тем вероятнее вы продолжите работу.
10. **«Съесть лягушку»**

- Утром или в начале рабочего дня выполните самую неприятную/сложную задачу (даже если это займёт 15 минут).
- После этого остальные задачи покажутся легче.

## Техники для принятия решений в спокойном состоянии

1. **Правило** **10/10/10**
- Оцените, как вы отнесетесь к своему выбору:
- через 10 минут;
  - через 10 месяцев;
  - через 10 лет.
- Помогает увидеть долгосрочные последствия и снизить влияние эмоций.
2. **Матрица** **решений**
- Нарисуйте таблицу 2×2 с осями:
- «Плюсы» (высокая/низкая);
  - «Минусы» (высокая/низкая).
- Распределите варианты по квадрантам. Выбирайте тот, что попал в «Высокие плюсы / Низкие минусы».
3. **Список «за» и «против»**
- Выпишите все аргументы «за» и «против» каждого варианта.
  - Присвойте каждому аргументу вес (1–5 баллов).
  - Подсчитайте общую сумму баллов для каждого варианта.
4. **Совет** **другу**
- Задайте себе вопрос: «Что бы я посоветовал другу в этой ситуации?». Часто взгляд со стороны помогает увидеть очевидное.
5. **Техника «Два стула»**
- Представьте, что на одном стуле сидит «Вы – сторонник варианта А», на другом – «Вы – сторонник варианта Б».
  - Попеременно «садитесь» на каждый стул и проговаривайте аргументы каждой стороны вслух.
  - Запишите самые сильные аргументы и сравните.
6. **Ограничение времени**
- Установите таймер на 10–15 минут для принятия решения.
  - В течение этого времени анализируйте варианты, но после сигнала таймера выберите один и действуйте.
  - Помогает избежать «паралича анализа».
7. **Медитация на дыхание**
- Сядьте удобно, закройте глаза.
  - Сосредоточьтесь на дыхании: вдыхайте на 4 счёта, задержите дыхание на 2 счёта, выдыхайте на 6 счетов.
  - Повторите 5–10 циклов.
  - Спокойный ум принимает более взвешенные решения.
8. **Лист** **баланса**
- Разделите лист на три колонки:
- **Что я получу**, если выберу этот вариант?
  - **Что я потеряю**, если выберу этот вариант?
  - **Что произойдёт, если я не приму решение сейчас?**
- Заполнив таблицу, станет легче увидеть оптимальный выбор.
9. **Правило 80 %**
- Если какой-то вариант соответствует вашим критериям на 80 % и больше – выбирайте его.
  - Стремление к идеалу часто тормозит принятие решений.
10. **Консультация с доверенным лицом**
- Кратко опишите ситуацию и варианты другу, родителю или наставнику.
  - Попросите задать вам 3–5 вопросов, которые помогут прояснить ситуацию.

- Часто вопросы собеседника выявляют слабые места в аргументах или новые перспективы.
- 

**Общие рекомендации:**

- Начинайте с малого: тренируйте концентрацию по 10–15 минут в день.
- Чередуйте периоды концентрации с отдыхом.
- Избегайте многозадачности – она снижает продуктивность на 40 %.
- Создайте ритуалы для входа в состояние фокуса (звук, запах, порядок на столе).
- Следите за режимом сна и питания – усталость мешает и концентрации, и принятию решений.

## Тренинг «Сила команды: строим доверие и сотрудничество»

**Цель:** развить у старших подростков навыки командной работы, укрепить доверие в группе, научить распределять роли и эффективно взаимодействовать для достижения общей цели.

**Материалы:**

- верёвки, ленты для разметки зон;
- листы А3, маркеры, стикеры;
- карточки с заданиями;
- таймер;
- мячик или мягкая игрушка для передачи в кругу;
- бланки для рефлексии.

**Ход тренинга****1. Вводная часть (30 минут)**

• **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о целях тренинга: научиться работать в команде, доверять друг другу, распределять роли, решать задачи вместе.

• **Мини-лекция «Что такое команда?».** Обсуждение:

- чем команда отличается от группы людей;
- какие качества нужны для успешной командной работы (доверие, коммуникация, ответственность);
- примеры сильных команд (спортивные клубы, научные коллективы, творческие группы).

• **Упражнение «Ассоциации с командой».** Участники по кругу называют одно слово-ассоциацию к слову «команда» (например: доверие, победа, поддержка, единство). Ведущий записывает на доске и кратко комментирует.

• **Принятие «Кодекса команды»:**

- уважать мнение каждого;
- слушать, не перебивая;
- помогать товарищу, если он затрудняется;
- брать на себя ответственность за общий результат;
- поддерживать позитивный настрой.

Участники подписывают бланк кодекса – это создаёт атмосферу доверия.

**2. Основная часть (150 минут)****Этап 1. «Разминка: энергия команды» (20 минут)**

• **Упражнение «Имя + жест».** Участники становятся в круг. Каждый по очереди называет своё имя и показывает характерный жест (например, хлопок над головой, прыжок, поворот). Группа хором повторяет имя и жест.

• **Упражнение «Молекулы-атомы».** Участники свободно перемещаются по залу («атомы»). Ведущий называет число (2, 3, 4), и участники быстро объединяются в группы («молекулы») по этому числу. Оставшиеся выполняют весёлое задание (например, прокукарекать, сделать 5 приседаний).

**Этап 2. «Доверие и взаимодействие» (40 минут)**

• **Упражнение «Падение на доверие».** Участники делятся на пары. Один закрывает глаза и медленно падает назад, второй ловит его. Затем меняются ролями. После – обсуждение: было ли страшно? Что помогло довериться?

• **Упражнение «Слепой лабиринт».** На полу размечают лабиринт из верёвок. Один участник – «слепой» (с завязанными глазами), второй – «проводник». Проводник голосом направляет слепого через лабиринт. Затем меняются. Обсуждение: что было сложнее – вести или идти? Какие слова помогали?

**Этап 3. «Распределение ролей и стратегия» (45 минут)**

- Участники делятся на 3 команды по 4–5 человек.
- **Задание «Переправа через болото».** Команде выдают 5 картонных листов («кочки»). Задача: всей командой перебраться из точки А в точку Б, наступая только на кочки. Если кто-то касается пола – вся команда возвращается на старт. Время – 10 минут.
- После выполнения – обсуждение:
  - кто взял на себя роль лидера?
  - как распределялись роли?
  - что помогло пройти задание?
  - были ли конфликты и как их решали?
- **Задание «Башня из спагетти».** Каждой команде выдают 20 спагетти, 1 маршмеллоу, 1 метр скотча. Задача: за 15 минут построить самую высокую устойчивую башню, на вершине которой будет маршмеллоу. Обсуждение: как планировали? Кто отвечал за какие части?

#### Этап 4. «Коммуникация и решение проблем» (45 минут)

- **Упражнение «Говорящие руки».** Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий даёт команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После каждой команды внешний круг сдвигается на одного человека вправо. Варианты команд:
  - поздороваться руками;
  - выразить поддержку;
  - помириться;
  - пожелать удачи.
- **Упражнение «Общий рисунок».** Команды получают лист А3 и набор маркеров. Задача: нарисовать общий рисунок на тему «Наша команда» за 10 минут, не договариваясь заранее, по очереди добавляя элементы. Обсуждение: как удалось согласовать идеи? Что получилось лучше всего?

#### 3. Заключительная часть (30 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какое упражнение было самым сложным? Почему?
  - Что нового вы узнали о себе в команде?
  - Кто из участников удивил вас своими качествами?
  - Как вы будете применять эти навыки в школе/спорте/жизни?
- **Упражнение «Спасибо команде».** Участники встают в круг. По очереди передают мяч и говорят: «Я хочу сказать спасибо [имя] за то, что он/она...» (например, «помог мне в задании», «был хорошим проводником», «придумал отличную идею»).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - доверие строится через совместные действия;
  - в команде важны разные роли (лидер, генератор идей, исполнитель, медиатор);
  - конфликты можно решать конструктивно.
- Вручение сертификатов «Мастер командной работы» (по желанию).

---

#### Критерии оценки работы участников

- **Активность:** участвует в заданиях, предлагает идеи, помогает другим.
- **Коммуникация:** слушает, задаёт вопросы, выражает мысли ясно.
- **Доверие:** готов выполнять упражнения, требующие доверия (падение, слепой лабиринт).
- **Гибкость:** адаптируется к ролям, принимает чужую точку зрения.
- **Ответственность:** выполняет свою часть задачи, не перекладывает на других.
- **Поддержка:** подбадривает товарищей, создаёт позитивный настрой.

Комплекс тренингов, направленных на усвоение социальных норм и социальных ролей обучающимися средней и старшей школы

### Тренинг «Социальные нормы: правила, которые нас объединяют»

**Цель:** сформировать у подростков понимание социальных норм, их роли в обществе и важности соблюдения; развить навыки конструктивного поведения в разных социальных ситуациях.

#### Материалы:

- карточки с ситуациями;
- бланки для рефлексии;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3;
- стикеры разных цветов;
- таймер;
- магнитная доска или флипчарт;
- видеопроектор (опционально, для показа коротких роликов).

#### Ход тренинга

##### 1. Вводная часть (30 минут)

• **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о цели тренинга: понять, что такое социальные нормы, зачем они нужны и как помогают нам жить вместе.

• **Мини-лекция «Что такое социальные нормы?».** Обсуждение:

- определение социальных норм (правила поведения, принятые в обществе);
- виды норм (моральные, правовые, этикет, традиции);
- зачем нужны нормы (безопасность, предсказуемость, уважение);
- что происходит, когда нормы нарушают.

• **Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу называют слова-ассоциации к словосочетанию «социальная норма» (например: правила, уважение, закон, вежливость, порядок). Ведущий записывает на доске и кратко комментирует.

• **Принятие «Кодекса общения»:**

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение, даже если не согласен;
- не осуждать, а обсуждать поведение;
- быть открытым к новым идеям.

Участники подписывают бланк кодекса – это создаёт атмосферу доверия.

##### 2. Основная часть (150 минут)

###### Этап 1. «Классификация норм» (25 минут)

• Участники делятся на 4 команды.  
 • Каждая команда получает набор карточек с примерами норм (примеры ниже) и задачу: распределить их по категориям:

- **Моральные** (основаны на добре и зле);
  - **Правовые** (закреплены в законах);
  - **Этикет** (правила вежливости);
  - **Традиции** (привычки, передающиеся поколениями).
- Оформление на листе А3: таблица с 4 колонками.

• Презентация: каждая команда кратко (1 минута) объясняет свою классификацию.

#### Примеры карточек:

- «Уступать место в транспорте пожилым».
- «Не воровать».
- «Здороваться при встрече».
- «Праздновать Новый год с ёлкой».

- «Помогать тем, кто попал в беду».
- «Переходить дорогу на зелёный свет».
- «Снимать головной убор в помещении».
- «Поздравлять с днём рождения».

#### **Этап 2. «Ситуация и норма» (35 минут)**

- Команды остаются прежними.
- Каждая получает карточку с социальной ситуацией (примеры ниже).
- Задача:
  - описать, какие социальные нормы задействованы;
  - придумать 2 варианта поведения: один – с соблюдением норм, другой – с их нарушением;
  - проанализировать последствия каждого варианта.
- Оформление: на листе А3 рисуют 2 схемы («Правильно» и «Неправильно») с кратким описанием.
- Презентация и обсуждение: какая ситуация вызвала больше споров?

Почему?

#### **Примеры ситуаций:**

- «Ты нашёл чужой кошелек с деньгами».
- «Друг просит списать домашнее задание».
- «В автобусе много людей, но рядом сидит пожилой человек».
- «На вечеринке кто-то предлагает алкоголь».

#### **Этап 3. «Ролевая игра: конфликт норм» (40 минут)**

- Участники делятся на тройки: А (герой ситуации), Б (советчик), В (наблюдатель).
- А получает карточку с дилеммой (примеры ниже), озвучивает её.
- Б предлагает 2–3 варианта решения, опираясь на разные нормы.
- В отмечает, какие нормы конфликтуют в ситуации, и какие аргументы были самыми убедительными.
- Роли меняются, чтобы каждый побывал в каждой позиции.
- Обсуждение: всегда ли нормы однозначны? Как выбирать, если они противоречат друг другу?

#### **Примеры дилемм:**

- «Ты знаешь, что друг обманывает учителя, но он просит не рассказывать».
- «Родители запрещают идти на вечеринку, но все друзья идут».
- «Ты случайно испортил чужую вещь, но никто не видел».

#### **Этап 4. «Создание кодекса группы» (30 минут)**

- Вся группа совместно создаёт «Кодекс нашей команды» – набор правил поведения для этого коллектива.
- Ведущий предлагает начать с 3–4 базовых норм (например, «уважать мнение других», «не оскорблять», «помогать товарищу»).
- Участники дополняют список своими предложениями (по кругу).
- Нормы записываются на большом листе и вывешиваются на видное место.
- Каждый участник подписывает кодекс – это символический акт принятия ответственности.

#### **Этап 5. «Реакция на нарушение» (20 минут)**

- Ведущий моделирует короткие ситуации нарушения норм (или показывает короткие видео).
- Участники по очереди предлагают корректные способы отреагировать:
  - как вежливо напомнить о норме;
  - как защитить свои границы;
  - как предложить альтернативу.

- Примеры фраз: *«Мне неприятно, когда так говорят, давай общаться без оскорблений», «По правилам нашего кодекса мы уважаем чужое мнение, давай обсудим спокойно».*

### 3. Заключительная часть (30 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая ситуация заставила вас задуматься?
  - Какое правило из нашего кодекса вам кажется самым важным? Почему?
  - Что нового вы узнали о социальных нормах?
  - Как вы будете применять эти знания в школе/дворе/семье?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно».** Каждый по кругу говорит:
  - один плюс (что понравилось на тренинге);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - социальные нормы – это не ограничения, а инструменты для комфортного общения;
  - уважение к нормам начинается с уважения к себе и другим;
  - в любой ситуации можно найти конструктивное решение.
- Вручение сертификатов «Знаток социальных норм» (по желанию).

### Критерии оценки работы участников

- **Активность:** участвует в обсуждениях, предлагает идеи, помогает команде.
- **Понимание норм:** верно классифицирует примеры, видит противоречия.
- **Аргументация:** обосновывает свою позицию, опирается на правила и ценности.
- **Эмпатия:** учитывает чувства других, предлагает уважительные решения.
- **Конструктивность:** ищет способы решения, а не обвинения.

### Тренинг «Мои социальные роли: кто я в разных ситуациях?»

**Цель:** помочь подросткам осознать и освоить различные социальные роли, научиться гибко переключаться между ними, понимать ожидания общества и развивать навыки адекватного поведения в разных социальных контекстах.

#### Материалы:

- карточки с описанием ролей и ситуаций;
- бланки для рефлексии;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3;
- стикеры разных цветов;
- таймер;
- мяч или мягкая игрушка для передачи в кругу;
- бумага, карандаши.

### Ход тренинга

#### 1. Вводная часть (30 минут)

- **Приветствие и знакомство.** Ведущий кратко рассказывает о цели тренинга: понять, какие социальные роли мы играем, как они влияют на наше поведение и как научиться успешно их исполнять.
- **Мини-лекция «Что такое социальная роль?».** Обсуждение:
  - определение социальной роли (модель поведения, ожидаемая от человека в определённой ситуации);
  - примеры ролей (ученик, друг, сын/дочь, пассажир, покупатель);

- как роли меняются в зависимости от контекста;
- что происходит, когда роли конфликтуют (например, «друг» vs «ответственный ученик»).

- **Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу называют слова-ассоциации к словосочетанию «социальная роль» (например: маска, поведение, ожидания, статус). Ведущий записывает на доске и кратко комментирует.

- **Принятие «Кодекса общения»:**

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение, даже если не согласен;
- не осуждать, а обсуждать поведение;
- быть открытым к новым идеям.

Участники подписывают бланк кодекса – это создаёт атмосферу доверия.

## **2. Основная часть (150 минут)**

### **Этап 1. «Мои роли» (25 минут)**

- Участники индивидуально составляют список социальных ролей, которые они исполняют (минимум 5 ролей).
- Ранжируют их по степени значимости (1 – самая важная, далее по убыванию).
- Дополняют список ролями, которые хотели бы освоить в будущем.
- Обсуждение в парах: какие роли даются легко? Какие вызывают трудности?

Почему?

### **Этап 2. «Парные роли» (30 минут)**

- Участники становятся в круг. Ведущий бросает мяч и называет роль (например, «учитель»). Тот, кто поймал мяч, называет парную роль («ученик») и добавляет свою роль («друг»), затем бросает мяч следующему.
- Далее – мини-сценки без слов: 2 добровольца выходят за дверь, выбирают парную роль (врач-пациент, продавец-покупатель), возвращаются и показывают сценку. Остальные угадывают роли.
- Обсуждение: что помогло определить роли? Какие невербальные сигналы использовались?

### **Этап 3. «Ролевая карусель» (40 минут)**

- Участники делятся на 4 группы. Каждая получает карточку с ситуацией и ролью (примеры ниже).
- Задача: за 10 минут подготовить короткую сценку (1–2 минуты), демонстрирующую поведение в заданной роли.
- Презентация: каждая группа показывает сценку, остальные угадывают ситуацию и роль, обсуждают, насколько поведение соответствовало ожиданиям.

#### **Примеры карточек:**

- Ситуация: в автобусе кондуктор проверяет билеты. Роль: безбилетный пассажир.
- Ситуация: учитель делает замечание за опоздание. Роль: опоздавший ученик.
- Ситуация: друг просит списать контрольную. Роль: ответственный ученик.
- Ситуация: родители просят помочь с уборкой. Роль: подросток-сын/дочь.

### **Этап 4. «Конфликт ролей» (35 минут)**

- Ведущий предлагает ситуации, где роли конфликтуют (примеры ниже).
- Участники в малых группах (3–4 человека) обсуждают:
  - какие роли конфликтуют;
  - какие ожидания связаны с каждой ролью;
  - как найти баланс, чтобы удовлетворить обе роли.
- Каждая группа предлагает решение и кратко его презентует.

#### **Примеры ситуаций:**

- Ты обещал другу погулять с ним после школы, но учитель попросил остаться на дополнительное занятие.
- Родители просят посидеть с младшим братом, а у тебя запланирована важная тренировка.
- В компании друзей тебя подбивают на шалость, которая противоречит твоим принципам.

#### Этап 5. «Маски и Я» (20 минут)

- Участники рисуют две маски:
  - «Маска» – образ, который они показывают в определённой роли (например, «крутой парень» в компании друзей).
  - «Настоящее Я» – что они чувствуют на самом деле в этой роли.
- По желанию делятся рисунками и ощущениями в парах.
- Обсуждение: когда полезно «надевать маску»? Когда важно оставаться собой?

#### 3. Заключительная часть (30 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая роль для вас самая сложная? Почему?
  - В какой роли вы чувствуете себя наиболее уверенно?
  - Что нового вы узнали о своих социальных ролях?
  - Как вы будете применять эти знания в жизни?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно».** Каждый по кругу говорит:
  - один плюс (что понравилось на тренинге);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - каждый человек играет множество ролей;
  - гибкость в исполнении ролей помогает адаптироваться;
  - важно сохранять баланс между ожиданиями общества и своими ценностями.
- Вручение сертификатов «Мастер социальных ролей» (по желанию).

---

#### Критерии оценки работы участников

- **Активность:** участвует в упражнениях, предлагает идеи, помогает команде.
- **Осознание ролей:** верно определяет роли в ситуациях, понимает связанные с ними ожидания.
  - **Гибкость:** предлагает варианты поведения при конфликте ролей.
  - **Эмпатия:** учитывает чувства других, предлагает уважительные решения.
  - **Саморефлексия:** анализирует свои роли и эмоции, делится наблюдениями.

Коррекционное занятие по минимизации делинквентного поведения подростков

**Цель:** снизить проявления делинквентного поведения через развитие самоконтроля, эмпатии и навыков конструктивного взаимодействия.

**Материалы:**

- бланки для рефлексии;
- маркеры, фломастеры;
- листы А3 и А4;
- стикеры разных цветов;
- мяч или мягкая игрушка для передачи в кругу;
- карточки с ситуациями;
- таймер;
- цветные карандаши;
- видеопроектор (опционально, для показа коротких роликов).

**Ход занятия**

**1. Вводная часть (15 минут)**

• **Приветствие и установление правил.** Ведущий кратко рассказывает о цели занятия: научиться управлять своим поведением, понимать последствия поступков и находить конструктивные способы решения проблем.

• **Принятие «Кодекса группы»:**

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение, даже если не согласен;
- не осуждать, а обсуждать поведение;
- быть открытым к новым идеям;
- сохранять конфиденциальность.

Участники подписывают бланк кодекса – это создаёт атмосферу доверия.

• **Упражнение «Моё настроение».** Участники по кругу передают мяч и кратко описывают своё текущее настроение одним словом или метафорой (например: «как грозовая туча», «как парусник на ветру»).

**2. Основная часть (60 минут)**

**Этап 1. «Что такое делинквентное поведение?» (15 минут)**

• **Мини-лекция с обсуждением.** Психолог даёт определение делинквентного поведения (мелкие правонарушения, хулиганство, нарушение социальных норм) и приводит примеры: драки, вандализм, прогулы, нецензурная брань.

• **Мозговой штурм «Почему так происходит?».** Участники называют причины делинквентных поступков (гнев, давление группы, желание самоутвердиться, отсутствие альтернатив). Психолог дополняет список, акцентируя внимание на внешних и внутренних факторах.

• **Упражнение «Последствия».** Участники делятся на 2 группы:

- группа 1 – описывает социальные последствия (штраф, проблемы с законом, испорченная репутация);
- группа 2 – описывает личные последствия (чувство вины, потеря доверия, стресс).

Результаты оформляют на листах А3 и презентуют.

**Этап 2. «Альтернативы» (20 минут)**

• Участники возвращаются к примерам делинквентных ситуаций из предыдущего этапа.

• Для каждой ситуации группа совместно придумывает 2–3 социально одобряемых способа реагирования.

• **Оформление:** таблица на листе А3:

- колонка 1 – ситуация (например, «друг предлагает сломать лавочку»);

- колонка 2 – деликвентный вариант (сломать);
- колонка 3 – альтернативные варианты (отказаться, предложить другое занятие, объяснить, почему это плохо).

• Презентация и обсуждение: какой вариант кажется самым реалистичным? Почему?

### Этап 3. «Ролевая игра: выбор» (25 минут)

- Участники делятся на тройки: А (герой ситуации), Б (провокактор), В (наблюдатель).
- А получает карточку с ситуацией (примеры ниже), озвучивает её.
- Б провоцирует на деликвентный поступок (например, настаивает на прогуле, предлагает отомстить обидчику).
- А выбирает способ реагирования (деликвентный или альтернативный) и проигрывает сценку.
- В отмечает: какие аргументы были самыми убедительными? Что помогло принять решение?
- Роли меняются, чтобы каждый побывал в каждой позиции.

### Примеры ситуаций для карточек:

- «Друг предлагает украсть шоколадку из магазина».
- «Одноклассники подбивают бросить камень в окно».
- «Тебя толкнули в коридоре, все ждут, что ты ответишь дракой».
- «Тебе предлагают прогулять урок и пойти в парк».

### 3. Заключительная часть (15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая ситуация заставила вас задуматься?
  - Какой альтернативный вариант поведения вам показался самым полезным?
  - Что нового вы узнали о последствиях деликвентных поступков?
  - Как вы будете применять эти знания в жизни?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно».** Каждый по кругу говорит:
  - один плюс (что понравилось на занятии);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - деликвентные поступки имеют серьёзные последствия;
  - всегда есть альтернативные способы решения проблем;
  - умение сказать «нет» – важный навык для сохранения себя и своей репутации.

- Вручение памяток «5 способов сказать „нет“» (по желанию).

### Содержание памятки «5 способов сказать „нет“»:

1. Чётко и уверенно: «Нет, я не буду этого делать».
2. Объяснение причины: «Это незаконно/опасно/неправильно».
3. Предложение альтернативы: «Давай лучше сделаем [другое занятие]».
4. Игнорирование провокации: «Я не хочу об этом говорить».
5. Выход из ситуации: «Мне нужно уйти, это плохая идея».

---

### Критерии оценки эффективности занятия

- **Осознание последствий:** участник может назвать 2–3 негативных последствия делинквентного поступка.
- **Навык альтернатив:** предлагает конструктивный способ реагирования в смоделированной ситуации.
- **Саморефлексия:** анализирует своё поведение и эмоции, делится наблюдениями.

- **Активность:** участвует в обсуждениях, предлагает идеи, помогает команде.
- **Эмпатия:** учитывает чувства других, предлагает уважительные решения.

### Коррекционное занятие по минимизации делинквентного поведения у подростков (индивидуально / малыми группами 5 человек)

**Цель:** снизить проявления делинквентного поведения через развитие самоконтроля, эмпатии, навыков конструктивного взаимодействия и осознания последствий своих поступков.

#### Материалы:

- бланки для рефлексии и дневника самоконтроля;
- маркеры, фломастеры, цветные карандаши;
- листы А3 и А4;
- стикеры разных цветов;
- мяч или мягкая игрушка для передачи в кругу (для групповых занятий);
- карточки с ситуациями;
- таймер;
- видеопроектор (опционально, для показа коротких роликов).

#### Ход занятия

##### 1. Вводная часть (10–15 минут)

- **Приветствие и установление правил.** Психолог кратко рассказывает о цели занятия: научиться управлять своим поведением, понимать последствия поступков и находить конструктивные способы решения проблем.

- **Принятие «Кодекса группы»** (для групповых занятий):

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение, даже если не согласен;
- не осуждать, а обсуждать поведение;
- быть открытым к новым идеям;
- сохранять конфиденциальность.

Участники подписывают бланк кодекса – это создаёт атмосферу доверия.

- **Упражнение «Моё состояние сейчас»** (индивидуально или по кругу в группе): участники кратко описывают своё текущее настроение одним словом или метафорой (например: «как грозовая туча», «как парусник на ветру»).

##### 2. Основная часть (40–60 минут)

###### Этап 1. «Что такое делинквентное поведение?» (10–15 минут)

- **Мини-лекция с обсуждением.** Психолог даёт определение делинквентного поведения (мелкие правонарушения, хулиганство, нарушение социальных норм) и приводит примеры: драки, вандализм, прогулы, нецензурная брань.

- **Мозговой штурм «Почему так происходит?».** Участники называют причины делинквентных поступков (гнев, давление группы, желание самоутвердиться, отсутствие альтернатив). Психолог дополняет список, акцентируя внимание на внешних и внутренних факторах.

- **Упражнение «Последствия».** Участники описывают:

- социальные последствия (штраф, проблемы с законом, испорченная репутация);
- личные последствия (чувство вины, потеря доверия, стресс).

Результаты оформляют на листах и обсуждают.

###### Этап 2. «Альтернативы» (15–20 минут)

- Участники возвращаются к примерам делинквентных ситуаций из предыдущего этапа.

- Для каждой ситуации группа/индивид придумывает 2–3 социально одобряемых способа реагирования.

- Оформление: таблица на листе:
  - колонка 1 – ситуация (например, «друг предлагает сломать лавочку»);
  - колонка 2 – деликвентный вариант (сломать);
  - колонка 3 – альтернативные варианты (отказаться, предложить другое занятие, объяснить, почему это плохо).

- Презентация и обсуждение: какой вариант кажется самым реалистичным?

Почему?

### Этап 3. «Ролевая игра: выбор» (15–25 минут)

• Для индивидуальных занятий: психолог предлагает ситуацию, подросток проигрывает два варианта поведения (деликвентный и альтернативный), затем обсуждает с психологом, какой вариант эффективнее и почему.

- Для малых групп: участники делятся на тройки:
  - А (герой ситуации) получает карточку с ситуацией, озвучивает её;
  - Б (провокатор) провоцирует на деликвентный поступок;
  - В (наблюдатель) отмечает, какие аргументы были самыми убедительными,

что помогло принять решение.

- Роли меняются, чтобы каждый побывал в каждой позиции.

#### Примеры ситуаций для карточек:

- «Друг предлагает украсть шоколадку из магазина».
- «Одноклассники подбивают бросить камень в окно».
- «Тебя толкнули в коридоре, все ждут, что ты ответишь дракой».
- «Тебе предлагают прогулять урок и пойти в парк».

### Этап 4. «Дневник самоконтроля» (5–10 минут)

• Участники (индивидуально или в группе) заполняют бланк «Дневника самоконтроля»:

- ситуация, вызвавшая желание поступить деликвентно;
- эмоции в этот момент;
- принятое решение;
- результат;
- что можно было сделать иначе.
- Психолог объясняет, как вести дневник ежедневно, чтобы отслеживать прогресс.

прогресс.

### 3. Заключительная часть (10–15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая ситуация заставила вас задуматься?
  - Какой альтернативный вариант поведения вам показался самым полезным?
  - Что нового вы узнали о последствиях деликвентных поступков?
  - Как вы будете применять эти знания в жизни?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно»** (для групп): каждый по кругу

говорит:

- один плюс (что понравилось на занятии);
- один минус (что было сложно или не понравилось);
- один интересный момент (что удивило или запомнилось).

• **Подведение итогов.** Психолог благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:

- деликвентные поступки имеют серьёзные последствия;
- всегда есть альтернативные способы решения проблем;
- умение сказать «нет» – важный навык для сохранения себя и своей репутации.

репутации.

- Вручение памяток «5 способов сказать „нет“» (по желанию).

#### Содержание памятки «5 способов сказать „нет“»:

1. Чётко и уверенно: «Нет, я не буду этого делать».

2. Объяснение причины: «Это незаконно/опасно/неправильно».
3. Предложение альтернативы: «Давай лучше сделаем [другое занятие]».
4. Игнорирование провокации: «Я не хочу об этом говорить».
5. Выход из ситуации: «Мне нужно уйти, это плохая идея».

Тренинг «Я управляю ситуацией: развиваем интернальный локус контроля»  
(индивидуально / малыми группами 5 человек)

**Материалы:**

- бланки для рефлексии и дневника достижений;
- маркеры, фломастеры, цветные карандаши;
- листы А3 и А4;
- стикеры разных цветов;
- мяч или мягкая игрушка для передачи в кругу;
- карточки с ситуациями;
- таймер.

**Ход тренинга**

**1. Вводная часть (15 минут)**

• **Приветствие и постановка цели.** Ведущий кратко рассказывает о концепции локуса контроля (по Джулиану Роттеру), подчёркивая разницу между экстернальным (внешним) и интернальным (внутренним) типами.

• **Мини-лекция «Локус контроля: что это и зачем нужно?».** Обсуждение:

- что такое локус контроля;
- как он влияет на жизнь человека (успехи, неудачи, стресс, самооценка);
- преимущества интернального локуса контроля: проактивность, уверенность, умение преодолевать трудности.

• **Упражнение «Мои успехи и неудачи».** Участники по кругу делятся:

- одним недавним успехом и его причиной (с акцентом на свои действия);
- одной неудачей и тем, что можно было сделать иначе.

Ведущий фиксирует ответы на доске, отмечая интернальные и экстернальные формулировки.

• **Принятие «Правил группы»:**

- говорить от своего имени («я думаю», «мне кажется»);
- уважать мнение других;
- быть открытым к обратной связи;
- фокусироваться на том, что можно изменить.

**2. Основная часть (90 минут)**

**Этап 1. «Анализ ситуаций: кто виноват?» (20 минут)**

• Участники делятся на пары.

• Каждая пара получает 2–3 карточки с ситуациями (примеры ниже).

• Задача:

- проанализировать ситуацию с двух позиций: экстернальной (винить обстоятельства) и интернальной (искать свои точки влияния);
- записать 2–3 действия, которые мог бы предпринять человек с интернальным локусом контроля.

• Презентация: каждая пара зачитывает ситуацию и предлагает интернальное решение. Группа обсуждает, насколько оно реалистично.

**Примеры ситуаций для карточек:**

- Вы получили низкую оценку за контрольную.
- Вас не взяли в команду проекта, хотя вы очень хотели участвовать.
- Друг отменил встречу в последний момент.
- Вы не успели закончить проект в срок.
- Вам отказали в повышении зарплаты.

**Этап 2. «Цепочка причин» (15 минут)**

• Ведущий предлагает ситуацию (например: «Я опоздал на важную встречу»).

- Участники по кругу называют причину (первый говорит: «Прospал», второй: «Не поставил будильник», третий: «Решил досмотреть сон» и т. д.).
- Задача – дойти до глубинной причины, связанной с личным выбором или решением.
- Обсуждение: где заканчивается влияние обстоятельств и начинается наша ответственность?

### Этап 3. «Ролевая игра: два подхода» (25 минут)

- Участники делятся на тройки:
  - А (герой ситуации) получает карточку с проблемой;
  - Б (экстернал) предлагает объяснение через внешние факторы («Это не моя вина, так сложились обстоятельства»);
  - В (интернал) предлагает решение через личные действия («Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию?»).
- Роли меняются, чтобы каждый побывал во всех позициях.
- После каждой сценки – обсуждение: какой подход эффективнее? Почему?

### Примеры карточек для героя (А):

- «Я поссорился с близким другом».
- «Меня раскритиковали на собрании».
- «Я не смог выполнить обещание».

### Этап 4. «Мой план роста» (20 минут)

- Участники индивидуально составляют «План развития интернального локуса контроля» на ближайший месяц.
  - План включает:
    - 1–2 сферы жизни, где хочется усилить личную ответственность (учёба, отношения, спорт);
    - конкретные цели (например: «Самостоятельно подготовиться к трём контрольным работам»);
    - шаги для достижения (например: «Составить расписание занятий, выделить время на повторение»);
    - способы отслеживания прогресса (дневник, приложение, поддержка друга).
  - Участники кратко презентуют планы группе. Группа даёт конструктивную обратную связь (что добавить, как упростить).

### 3. Заключительная часть (15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая ситуация заставила вас задуматься о своей ответственности?
  - Какой инструмент из тренинга вы готовы использовать в жизни?
  - Что мешает вам чаще действовать с позиции интернального локуса контроля?
    - Как вы будете поддерживать новый подход?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно».** Каждый по кругу говорит:
  - один плюс (что понравилось на тренинге);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - интернальный локус контроля – это навык, который развивается через практику;
  - ответственность не означает вину, а означает возможность влиять на результат;
  - даже в сложных ситуациях всегда есть зона личного выбора.
- Вручение памяток «5 шагов к интернальному локусу контроля» (по желанию).

### **Содержание памятки «5 шагов к интернальному локусу контроля»:**

1. **Анализируйте причины.** Задавайте себе вопрос: «Что я мог сделать иначе?» вместо «Кто виноват?».
2. **Ставьте цели.** Формулируйте задачи, которые зависят от ваших действий (например: «Выучить 50 слов за неделю»).
3. **Планируйте шаги.** Разбивайте цель на маленькие действия (например: «Учить по 10 слов каждый день»).
4. **Отслеживайте прогресс.** Ведите дневник или используйте приложение, чтобы видеть результаты.
5. **Хвалите себя.** Отмечайте даже небольшие успехи – это укрепляет уверенность в своих силах.

---

### **Критерии оценки эффективности тренинга**

- **Осознание:** участник может назвать 2–3 отличия интернального и экстернального подходов.
- **Навык анализа:** верно определяет зоны личного влияния в смоделированных ситуациях.
- **Целеполагание:** составляет реалистичный план с конкретными шагами.
- **Саморефлексия:** анализирует свои привычные реакции, готов работать над изменениями.
- **Активность:** участвует в обсуждениях, предлагает идеи, помогает группе.

## Деловая игра «Локус контроля: кто управляет ситуацией?»

**Цель игры:** сформировать понимание различий между экстернальным и интернальным локусом контроля; развить навыки анализа ситуаций с точки зрения личной ответственности; способствовать формированию интернальной позиции у участников.

**Материалы:**

- карточки с ситуациями (10–15 шт.);
- бланки для записи ответов;
- маркеры, флипчарт или доска;
- стикеры двух цветов (например, синие – для интернальных реакций, красные – для экстернальных);
- таймер;
- дипломы «Мастер контроля ситуации» для всех участников.

**Ход игры****1. Вводная часть (15 минут)**

- **Приветствие и постановка цели.** Ведущий кратко рассказывает о концепции локуса контроля (по Джулиану Роттеру):
  - **интернальный локус контроля** – человек считает, что события зависят от его действий, способностей и решений;
  - **экстернальный локус контроля** – человек объясняет события внешними обстоятельствами, везением, действиями других людей.
- **Мини-лекция с примерами:**
  - интернальный вариант: *«Я не сдал экзамен, потому что плохо подготовился»;*
  - экстернальный вариант: *«Я не сдал экзамен, потому что преподаватель меня завалил».*
- **Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу называют слова-ассоциации к понятиям «интернальный локус контроля» и «экстернальный локус контроля». Ведущий записывает на доске и кратко комментирует.

**2. Основная часть (60–75 минут)****Этап 1. «Анализ ситуаций» (25 минут)**

- Участники делятся на 2–4 команды (по 4–5 человек).
- Каждая команда получает 3–4 карточки с ситуациями (примеры ниже).
- **Задача:**
  - проанализировать каждую ситуацию;
  - предложить 2 варианта реакции: интернальную и экстернальную;
  - кратко обосновать каждый вариант (1–2 предложения).
- **Оформление:** на бланке записывают ситуацию, затем два варианта реакции и обоснования.
- **Презентация:** каждая команда зачитывает 1–2 ситуации и варианты, остальные команды дополняют, если есть другие идеи.

**Примеры ситуаций для карточек:**

- Вы опоздали на важную встречу.
- Ваш проект получил низкую оценку от руководителя.
- Вы не смогли выполнить план продаж за месяц.
- Вас не пригласили на вечеринку, куда хотели пойти.
- Вы получили травму во время тренировки.
- Вам отказали в повышении зарплаты.
- Вы выиграли конкурс, но считаете, что повезло.
- Вы поссорились с другом.

## Этап 2. «Ролевая игра: две версии» (20 минут)

- Каждая команда выбирает одну из своих ситуаций.
- Подготавливает короткую сценку (2–3 минуты), показывающую:
  - версию 1 – герой с экстернальным локусом контроля (винит обстоятельства, других людей);
  - версию 2 – герой с интернальным локусом контроля (анализирует свои действия, ищет способы исправить ситуацию).
- Во время показа остальные участники отмечают: какие фразы выдают локус контроля? Какие эмоции испытывает герой в каждом случае?

## Этап 3. «Мозговой штурм: как перейти к интернальности?» (15–20 минут)

- Ведущий задаёт вопрос: «Как человеку с преобладающим экстернальным локусом контроля развить интернальные установки?»
- Команды предлагают 3–5 конкретных шагов или упражнений.
- Оформление: на листе А3 пишут «План перехода к интернальному локусу контроля», кратко описывают шаги.
- Презентация и обсуждение: какой план кажется самым реалистичным? Что можно внедрить уже завтра?

## 3. Заключительная часть (15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая ситуация заставила вас задуматься?
  - В каких ситуациях вы чаще действуете как экстернал? Почему?
  - Какой шаг из «Плана перехода» вы готовы попробовать на практике?
  - Как интернальный локус контроля может помочь вам в жизни/работе?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно».** Каждый по кругу говорит:
  - один плюс (что понравилось в игре);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - локус контроля – не врождённая черта, а навык, который можно развивать;
  - интернальная позиция не означает отрицания внешних факторов, а акцент на том, что можно контролировать;
  - баланс между интернальностью и экстернальностью – оптимальный вариант для адаптации.
- Вручение дипломов «Мастер контроля ситуации».

---

## Критерии оценки работы команд

- **Глубина анализа:** верно определяют интернальные и экстернальные реакции в ситуациях.
- **Креативность:** предлагают нестандартные, но реалистичные варианты поведения.
- **Аргументация:** обосновывают выбор, опираясь на логику и примеры.
- **Командное взаимодействие:** распределяют роли, слушают друг друга, совместно принимают решения.
- **Практичность:** шаги из «Плана перехода» конкретны и применимы в реальной жизни.

Тренинг «Позитивное эмоциональное состояние: учимся радоваться жизни»

**Цель:** сформировать у подростков навыки поддержания позитивного эмоционального состояния, научить способам саморегуляции и конструктивного выражения эмоций.

**Материалы:**

- листы А4 и А3;
- цветные карандаши, фломастеры, мелки;
- стикеры разных цветов;
- карточки с ситуациями;
- мячик;
- аудиозаписи с расслабляющей музыкой;
- бланки для рефлексии;
- таймер.

**Ход тренинга**

**1. Вводная часть (15 минут)**

• **Приветствие «Моё настроение сейчас».** Участники по кругу передают мяч и кратко описывают своё текущее настроение одним словом или метафорой (например: «как солнечный день», «как грозная туча»).

- **Мини-лекция «Эмоции и мы».** Ведущий рассказывает:
  - что такое эмоции и зачем они нужны;
  - какие бывают эмоции (положительные и отрицательные);
  - как эмоции влияют на наше поведение и здоровье;
  - почему важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием.

• **Принятие «Правил группы»:**

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение;
- быть открытым к новому опыту;
- сохранять

конфиденциальность.

Участники подписывают бланк правил.

**2. Основная часть (90 минут)**

**Этап 1. «Карта эмоций» (15 минут)**

• Участники индивидуально рисуют «Карту эмоций» – схематичное изображение своего эмоционального мира.

- На карте отмечают:
  - какие эмоции испытывают чаще всего;
  - в каких ситуациях возникают положительные эмоции;
  - что вызывает отрицательные эмоции.
- Обсуждение в парах: делятся своими картами, находят общие точки.

**Этап 2. «Словарь радости» (10 минут)**

• Упражнение на расширение позитивного лексикона.  
 • По кругу участники называют слова, описывающие положительные эмоции и состояния (радость, восторг, умиротворение, вдохновение и т. д.).

- Ведущий дополняет список, предлагает новые слова.
- Рефлексия: какие слова вызвали самые приятные ощущения? Какие раньше не использовали в речи?

**Этап 3. «Ресурсные места» (15 минут)**

• Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, расслабиться и представить место, где они чувствуют себя спокойно и счастливо (лес, берег моря, комната с книгами и т. д.).

- Участники рисуют это место на листе А4.

- По желанию делятся рисунками и ощущениями.
- Обсуждение: как можно «посещать» это место в трудные минуты?

#### **Этап 4. «Позитивные реакции» (20 минут)**

- Участники делятся на пары.
- Каждая пара получает карточку с неприятной ситуацией (примеры ниже).
- Задача: придумать 3–5 позитивных способов реагирования на ситуацию (не отрицая проблему, а находя конструктивный подход).
- Презентация: каждая пара озвучивает ситуацию и варианты реакций. Группа обсуждает, какие способы кажутся наиболее реалистичными.

#### **Примеры ситуаций для карточек:**

- Вы получили плохую оценку.
- Друг не пришёл на встречу в назначенное время.
- Вас раскритиковали при всех.
- Вы проиграли в соревновании.
- Родители запретили пойти на вечеринку.

#### **Этап 5. «Комплимент-цепочка» (15 минут)**

- Участники становятся в круг.
- Первый участник поворачивается к соседу справа и говорит искренний комплимент.
- Следующий участник повторяет комплимент предыдущему и добавляет свой для следующего.
- Игра продолжается по кругу, пока каждый не получит комплимент.
- Рефлексия: что было легче – говорить комплименты или принимать их?

Какие комплименты особенно запомнились?

#### **Этап 6. «Техника „Улыбка“» (15 минут)**

- Практическое упражнение на саморегуляцию.
- Участники перед зеркалом (или просто сидя) тренируют разные виды улыбок:
  - лёгкая улыбка;
  - искренняя улыбка;
  - улыбка глазами.
- Затем ведущий предлагает вспомнить неприятную ситуацию и попробовать улыбнуться, удерживая образ в голове.

- Обсуждение: изменилось ли восприятие ситуации? Стало ли легче?

#### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?
  - Какой новый способ улучшения настроения вы узнали?
  - В каких ситуациях вы будете применять эти техники?
  - Что изменилось в вашем эмоциональном состоянии за время тренинга?
- **Упражнение «Благодарность».** По кругу участники говорят: «Сегодня я благодарен за...» (например: «...за поддержку группы», «...за новое понимание своих эмоций»).

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:

- эмоции – это нормально, важно уметь их осознавать и выражать;
- есть много способов улучшить своё эмоциональное состояние;
- поддержка окружающих помогает справляться с трудностями.
- Вручение памяток «5 способов поднять настроение» (по желанию).

#### **Содержание памятки «5 способов поднять настроение»:**

1. **Физическая активность:** прогулка, танцы, зарядка.

2. **Творчество:** рисование, лепка, музыка.
  3. **Общение:** звонок другу, разговор с близким человеком.
  4. **Помощь другим:** доброе дело поднимает настроение.
  5. **Ресурсное место:** мысленно перенестись в место, где вы чувствуете себя спокойно и счастливо.
- 

#### **Критерии оценки эффективности тренинга**

- **Осознание эмоций:** участник может назвать 3–5 разных эмоций и ситуации их возникновения.
- **Навык саморегуляции:** предлагает конструктивные способы улучшения настроения.
- **Эмпатия:** проявляет внимание к эмоциям других, даёт искренние комплименты.
- **Активность:** участвует в обсуждениях, выполняет упражнения, помогает группе.
- **Саморефлексия:** анализирует своё эмоциональное состояние, делится наблюдениями.

## Деловая игра «Эмоциональный компас: путь к позитиву»

**Цель:** развить у подростков навыки распознавания и регуляции эмоций, сформировать стратегии поддержания позитивного эмоционального состояния, укрепить командное взаимодействие.

**Материалы:**

- карточки с ситуациями (15–20 шт.);
- бланки для записи ответов;
- маркеры, фломастеры, цветные карандаши;
- листы А3 и А4;
- стикеры разных цветов;
- таймер;
- мяч или мягкая игрушка для передачи в кругу;
- аудиозаписи с расслабляющей и энергичной музыкой;
- призы для команд (по желанию).

**Ход игры****1. Вводная часть (15 минут)**

• **Приветствие «Эмоция дня».** Участники по кругу передают мяч и называют эмоцию, которую испытывают сейчас, и кратко объясняют почему (например: «Я чувствую любопытство, потому что интересно, что будет на игре»).

• **Мини-лекция «Эмоции: друзья или враги?».** Ведущий рассказывает:

- что такое эмоции и зачем они нужны;
- как эмоции влияют на решения и действия;
- почему важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием;
- что позитивное состояние не означает отсутствие негативных эмоций, а умение с ними работать.

• **Принятие «Кодекса эмоций»:**

- уважать любые эмоции других;
- не осуждать за негативные эмоции;
- поддерживать позитивный настрой в команде;
- быть открытым к новым способам регуляции.

Участники подписывают кодекс – это создаёт атмосферу доверия.

**2. Основная часть (60 минут)****Этап 1. «Станция распознавания» (15 минут)**

• Команды получают набор карточек с ситуациями (примеры ниже).

• **Задача:**

- определить, какие эмоции может испытывать человек в этой ситуации;
- отметить, какие из них позитивные, какие – негативные;
- предложить 1–2 способа усилить позитивные эмоции или снизить негативные.

• **Оформление:** на листе А3 рисуют «карту эмоций» для ситуации – круг, разделённый на секторы (каждая эмоция – свой цвет), рядом пишут способы регуляции.

• **Презентация:** каждая команда зачитывает 1–2 ситуации и показывает карту.

Остальные дополняют, если есть другие идеи.

**Примеры ситуаций для карточек:**

- Вы выиграли конкурс.
- Вас не взяли в команду проекта.
- Друг забыл про ваш день рождения.
- Вы получили неожиданную похвалу от учителя.
- Родители запретили пойти на вечеринку.

**Этап 2. «Станция творчества» (15 минут)**

- Каждая команда получает задание создать «Коллаж позитива» на листе А3.
- Тема: «Что делает меня счастливым».
- Участники вырезают из журналов или рисуют изображения, символизирующие:
  - приятные воспоминания;
  - любимые занятия;
  - людей, которые поддерживают;
  - места, где хорошо.
- Коллаж дополняют короткими подписями (1–2 слова).
- Презентация: команды кратко рассказывают, что изображено и почему это важно.

### Этап 3. «Станция решений» (15 минут)

- Команды получают карточки с проблемными ситуациями (примеры ниже).
- Задача: придумать 3–5 способов отреагировать так, чтобы сохранить позитивное эмоциональное состояние.
  - Способы должны быть конкретными и реалистичными (не «не переживать», а «сделать 5 глубоких вдохов и посчитать до 10»).
  - Оформление: таблица на листе А4:
    - колонка 1 – ситуация;
    - колонка 2 – эмоция, которая возникает;
    - колонка 3 – способы регуляции (2–3 варианта).
  - Презентация и обсуждение: какой способ кажется самым действенным?

Почему?

#### Примеры карточек:

- Вы поссорились с лучшим другом.
- Вам сделали несправедливое замечание при всех.
- Вы не успели подготовиться к важному выступлению.
- Вас исключили из группового чата.

### Этап 4. «Станция поддержки» (15 минут)

- Участники делятся на пары внутри команд.
- Упражнение «Добрая фраза»: один участник делится ситуацией, где ему было грустно/обидно, второй отвечает поддерживающей фразой (не «Не переживай», а «Я понимаю, это неприятно. Давай подумаем, что можно сделать?»).
- Затем меняются ролями.
- После – обсуждение в команде: какие фразы помогли почувствовать себя лучше? Почему?

- Каждая команда выбирает 3 лучшие поддерживающие фразы и записывает их на стикерах, которые прикрепляют на общий плакат «Банк поддержки».

### 3. Заключительная часть (15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какое задание было самым интересным? Почему?
  - Какой способ регуляции эмоций вы готовы попробовать в жизни?
  - Что нового вы узнали о своих эмоциях?
  - Как вы будете поддерживать позитивный настрой в трудные моменты?
- **Упражнение «Эмоциональный подарок».** По кругу участники передают мяч и говорят соседу справа: «Я дарю тебе эмоцию...» (например: «...уверенности», «...вдохновения»), кратко объясняя, почему именно её.
  - **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
    - эмоции – это сигналы, а не препятствия;
    - есть много способов улучшить своё состояние;
    - поддержка других и самоподдержка – важные ресурсы.

- Вручение сертификатов «Мастер эмоционального баланса» и памяток «5 быстрых способов поднять настроение» (по желанию).

**Содержание памятки «5 быстрых способов поднять настроение»:**

1. **Глубокое дыхание:** 5 медленных вдохов и выдохов.
  2. **Физическая активность:** 1 минута прыжков или танцев.
  3. **Улыбка:** улыбнуться себе в зеркало 10 секунд.
  4. **Благодарность:** назвать 3 вещи, за которые вы благодарны прямо сейчас.
  5. **Контакт:** обнять друга, позвонить близкому человеку.
- 

**Критерии оценки работы команд**

- **Осознание эмоций:** верно определяют эмоции в ситуациях, различают позитивные и негативные.
- **Креативность:** предлагают нестандартные, но реалистичные способы регуляции.
  - **Эмпатия:** дают поддерживающие фразы, учитывают чувства других.
  - **Командное взаимодействие:** распределяют роли, слушают друг друга, совместно принимают решения.
  - **Практичность:** способы регуляции конкретны и применимы в реальной жизни.

Комплекс занятий, направленных на формирование конвенционального уровня морального развития подростков

### Беседа на тему «Конвенциональный уровень морального развития»

**Цель:** познакомить подростков с концепцией конвенционального уровня морального развития (по Л. Кольбергу), развить критическое мышление в вопросах морали, помочь осознать связь между личными поступками и социальными нормами.

#### Материалы:

- карточки с моральными дилеммами;
- бланки для рефлексии;
- маркеры, флипчарт или доска;
- стикеры разных цветов;
- таймер.

#### Ход беседы

##### 1. Вводная часть (10–15 минут)

• **Приветствие и постановка темы.** Ведущий кратко формулирует тему: «Сегодня поговорим о том, как мы принимаем моральные решения и почему иногда поступаем так, а не иначе».

• **Упражнение «Моральный компас».** Участники по кругу отвечают на вопрос: «Что для вас значит „правильно“ и „неправильно“?» (ответы фиксируются на доске).

• **Мини-лекция «Три уровня морального развития» (кратко):**

- **доконвенциональный:** ориентация на наказание/награду;
- **конвенциональный:** следование общественным нормам и правилам;
- **постконвенциональный:** опора на личные принципы справедливости.

• **Акцент на конвенциональном уровне:**

- человек судит о поступках исходя из мнения общества;
- стремится быть «хорошим» в глазах других;
- соблюдает правила, потому что «так принято»;
- возможны две стадии:
  - **стадия 3:** желание получить одобрение («быть хорошим»);
  - **стадия 4:** уважение законов и порядка.

##### 2. Основная часть (40–60 минут)

###### Этап 1. «Анализ дилемм» (20 минут)

- Участники делятся на 2–3 группы.
- Каждая группа получает 1–2 карточки с ситуациями (примеры ниже).
- **Задача:**
  - обсудить, как поступил бы человек на конвенциональном уровне;
  - объяснить, какие социальные нормы влияют на выбор;
  - предложить альтернативный вариант (с позиции других уровней).
- **Презентация:** каждая группа кратко рассказывает выводы. Ведущий дополняет, акцентируя внимание на признаках конвенционального мышления.

###### Примеры карточек с дилеммами:

1. Ваш друг списывает на контрольной. Учитель не видит. Что вы сделаете? Почему?
2. Компания друзей предлагает вам нарушить правило (например, зайти в запрещённую зону парка). Как отреагируете?
3. Вы знаете, что одноклассник распространяет о вас слухи. Как поступите?
4. Вам предложили получить хорошую оценку за работу, которую сделал кто-то другой. Согласитесь?

###### Этап 2. «Ролевая игра: две позиции» (15 минут)

- В каждой группе выбирают ситуацию из предыдущего этапа.
- Разыгрывают два варианта реакции:
  - **Позиция А (конвенциональная):** действует, чтобы соответствовать нормам («Все так делают», «Не хочу выделяться», «Так положено»).
  - **Позиция Б (постконвенциональная):** опирается на личные принципы («Я считаю, что это несправедливо», «Даже если все так делают, я не стану»).

- После сценки – обсуждение:

- Какие фразы выдают конвенциональное мышление?
- Что сложнее: следовать толпе или своим убеждениям?
- Бывают ли ситуации, где конвенциональный подход полезен?

### Этап 3. «Дискуссия: плюсы и минусы конвенциональности» (15–25 минут)

- Ведущий задаёт вопросы для группового обсуждения:
  - В чём преимущества следования общественным нормам?
  - Какие опасности есть в безоговорочном послушании правилам?
  - Приведите примеры, когда следование нормам мешало прогрессу или справедливости.

- Как отличить «быть хорошим» от «быть удобным»?

- Можно ли сочетать уважение к правилам с критическим мышлением?

- Фиксация идей на доске в двух колонках: «**Плюсы**» и «**Минусы**».

### 3. Заключительная часть (10–15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая дилемма заставила вас задуматься?
  - В каких ситуациях вы чаще действуете по принципу «так принято»?
  - Что может помочь перейти от конвенционального к более осознанному моральному выбору?

- Какой вывод вы сделали для себя сегодня?

- **Упражнение «Одно слово».** По кругу каждый называет одно слово, описывающее его впечатление от беседы (например: «интересно», «неожиданно», «сложно», «полезно»).

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:

- конвенциональный уровень – естественный этап развития, но важно учиться критически мыслить;

- следование нормам полезно для стабильности общества, но не должно подавлять личную ответственность;

- зрелость – это баланс между уважением к правилам и способностью отстаивать свои ценности.

- Вручение памяток «Как развить осознанную мораль» (по желанию).

#### Содержание памятки:

1. **Задавайте вопросы:** «Почему это правило существует?», «Справедливо ли оно?».

2. **Анализируйте последствия:** «Как мой поступок повлияет на других?».

3. **Ищите примеры:** изучайте истории людей, которые шли против течения ради добра.

4. **Обсуждайте:** говорите о морали с друзьями и близкими – это расширяет взгляд.

5. **Действуйте осознанно:** даже выполняя правила, понимайте их смысл.

---

#### Критерии оценки эффективности беседы

- **Осознание:** участник может назвать 2–3 признака конвенционального уровня.

- **Анализ:** верно определяет мотивы поступков в смоделированных ситуациях.
- **Критическое мышление:** приводит примеры, где следование нормам ведёт к негативным последствиям.
- **Саморефлексия:** анализирует собственные привычки в моральных решениях.
- **Активность:** участвует в обсуждении, задаёт вопросы, делится мнением.

### **Круглый стол на тему «Конвенциональный уровень морального развития: правила, которые мы выбираем»**

**Цель:** сформировать у подростков понимание конвенционального уровня морального развития (по Л. Кольбергу), развить навыки критического осмысления социальных норм и способности принимать осознанные моральные решения.

#### **Материалы:**

- карточки с моральными дилеммами;
- бланки для рефлексии;
- маркеры, флипчарт или доска;
- стикеры разных цветов;
- таймер;
- памятки «Как развивать осознанную мораль».

### **Ход круглого стола**

#### **1. Вводная часть (15 минут)**

- **Приветствие и постановка темы.** Ведущий кратко формулирует тему: *«Сегодня обсудим, как мы принимаем моральные решения, почему следуем правилам и что стоит за понятием „правильно“ и „неправильно“».*

- **Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу называют слова-ассоциации к словосочетанию «моральные нормы» (например: правила, совесть, закон, уважение, ответственность). Ведущий записывает на доске.

- **Мини-лекция «Уровни морального развития» (5–7 минут):**
  - кратко о теории Лоуренса Кольберга;
  - акцент на **конвенциональном уровне:**
    - ориентация на мнение общества;
    - стремление быть «хорошим» в глазах других;
    - соблюдение правил «потому что так принято»;
    - две стадии: **стадия 3** (одобрение окружающих) и **стадия 4** (уважение законов и порядка);

- примеры из жизни подростков: школьная дисциплина, дружба, соцсети.

- **Принятие «Правил круглого стола»:**

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение, даже если не согласен;
- аргументировать свою позицию;
- не осуждать, а обсуждать идеи;
- сохранять

конфиденциальность.

Участники подписывают бланк правил.

#### **2. Основная часть (60 минут)**

##### **Этап 1. «Моральные дилеммы» (20 минут)**

- Участники делятся на 2–3 малые группы (по 3–5 человек).
- Каждая группа получает 1–2 карточки с ситуациями (примеры ниже).
- **Задача:**
  - обсудить, как поступил бы человек на конвенциональном уровне;
  - объяснить, какие социальные нормы влияют на выбор;

- предложить альтернативный вариант (с позиции других уровней);
- сформулировать 1–2 вопроса к остальным участникам по теме.
- Презентация: каждая группа кратко рассказывает выводы и задаёт вопрос.

Ведущий дополняет, акцентируя внимание на признаках конвенционального мышления.

#### **Примеры карточек с дилеммами:**

1. Ваш друг списывает на контрольной. Учитель не видит. Что вы сделаете?  
Почему?
2. Компания друзей предлагает вам нарушить правило (например, зайти в запрещённую зону парка). Как отреагируете?
3. Вы знаете, что одноклассник распространяет о вас слухи. Как поступите?
4. Вам предложили получить хорошую оценку за работу, которую сделал кто-то другой. Согласитесь?
5. Вы случайно разбили вазу в гостях. Признаётесь или сделаете вид, что не заметили?

#### **Этап 2. «Дискуссия: плюсы и минусы конвенциональности» (25 минут)**

- Ведущий задаёт вопросы для общего обсуждения:
  - В чём преимущества следования общественным нормам?
  - Какие опасности есть в безоговорочном послушании правилам?
  - Приведите примеры, когда следование нормам мешало прогрессу или справедливости.
  - Как отличить «быть хорошим» от «быть удобным»?
  - Можно ли сочетать уважение к правилам с критическим мышлением?
  - Бывают ли ситуации, где конвенциональный подход полезен?
- Фиксация идей на доске в двух колонках: «**Плюсы**» и «**Минусы**».
- Ведущий дополняет примерами из истории и современности (например, движение за гражданские права, школьные правила).

#### **Этап 3. «Практикум: как перейти к осознанности?» (15 минут)**

- Ведущий предлагает участникам подумать: «*Что может помочь перейти от конвенционального к более осознанному моральному выбору?*»
- Группы предлагают 2–3 конкретных шага или упражнения.
- Оформление: на листе А3 пишут «План развития осознанной морали», кратко описывают шаги.
- Презентация и обсуждение: какой план кажется самым реалистичным? Что можно внедрить уже завтра?

#### **Примеры шагов:**

- задавать себе вопрос: «Почему это правило существует?»;
- анализировать последствия своих поступков для других;
- обсуждать моральные вопросы с друзьями и близкими;
- изучать истории людей, которые шли против течения ради добра.

#### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая дилемма заставила вас задуматься?
  - В каких ситуациях вы чаще действуете по принципу «так принято»?
  - Что может помочь перейти к более осознанному выбору?
  - Какой вывод вы сделали для себя сегодня?
- **Упражнение «Одно слово».** По кругу каждый называет одно слово, описывающее его впечатление от круглого стола (например: «интересно», «неожиданно», «сложно», «полезно»).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - конвенциональный уровень – естественный этап развития, но важно учиться критически мыслить;

- следование нормам полезно для стабильности общества, но не должно подавлять личную ответственность;
- зрелость – это баланс между уважением к правилам и способностью отстаивать свои ценности.

- Вручение памяток «Как развить осознанную мораль» (по желанию).

**Содержание памятки:**

1. **Задавайте вопросы:** «Почему это правило существует?», «Справедливо ли оно?».
2. **Анализируйте последствия:** «Как мой поступок повлияет на других?».
3. **Ищите примеры:** изучайте истории людей, которые шли против течения ради добра.
4. **Обсуждайте:** говорите о морали с друзьями и близкими – это расширяет взгляд.
5. **Действуйте осознанно:** даже выполняя правила, понимайте их смысл.

---

**Критерии оценки эффективности круглого стола**

- **Осознание:** участник может назвать 2–3 признака конвенционального уровня.
- **Анализ:** верно определяет мотивы поступков в смоделированных ситуациях.
- **Критическое мышление:** приводит примеры, где следование нормам ведёт к негативным последствиям.
- **Саморефлексия:** анализирует собственные привычки в моральных решениях.
- **Активность:** участвует в обсуждении, задаёт вопросы, делится мнением.

Комплекс занятий / мероприятий по формированию семейной сплоченности и адаптации к кризисным ситуациям

### Тренинг «Семья – это мы!»: формирование семейной сплочённости для детей и родителей

**Цель:** укрепление семейных связей, развитие взаимопонимания и навыков конструктивного взаимодействия между детьми и родителями.

**Роль ведущего:** модератор и фасилитатор, создающий безопасную атмосферу для взаимодействия.

#### Материалы:

- большой клубок ниток;
- мяч;
- листы А3 и А4;
- цветные карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, клей;
- стикеры разных цветов;
- аудиоплеер с расслабляющей и весёлой музыкой;
- заготовки для коллажа «Наша семья»;
- бланки для рефлексии;
- сертификаты «Дружная семья» для каждой семьи.

#### Ход тренинга

##### 1. Вводная часть (15 минут)

- **Приветствие «Имя + качество».** Участники по кругу передают мяч и называют своё имя и одно положительное качество, начинающееся на первую букву имени (например: «Маша – милая», «Папа Андрей – активный»).

- **Мини-лекция «Что такое семейная сплочённость?».** Ведущий кратко рассказывает:

- что значит сплочённая семья;
- какие признаки сплочённости (взаимная поддержка, общие традиции, умение договариваться);

- почему это важно для каждого члена семьи.

- **Принятие «Семейного кодекса»:**

- слушать друг друга, не перебивать;

- уважать мнение каждого;

- быть открытыми к новому опыту;

- поддерживать \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ подбадривать.

Участники подписывают кодекс – это создаёт атмосферу доверия.

##### 2. Основная часть (90 минут)

###### Этап 1. «Волшебный клубочек» (10 минут)

- Семьи сидят в общем кругу.

- Ведущий начинает: «Семья – это...» и наматывает нить на палец, затем передаёт клубок соседу справа.

- Каждый участник продолжает фразу и наматывает нить, пока клубок не вернётся к ведущему.

- В итоге все оказываются связанными одной нитью.

- Обсуждение: что объединяет наши семьи? Что общего в наших ответах?

###### Этап 2. «Дерево семейных ценностей» (20 минут)

- Каждая семья получает лист А3, карандаши и стикеры.

- Задача:

- обсудить и записать на стикерах 5–7 главных семейных ценностей (например: доверие, взаимопомощь, честность, традиции);

- нарисовать ствол дерева, а на ветвях разместить стикеры как «листья»;
- кратко рассказать о 2–3 самых важных ценностях.
- Презентация: семьи по очереди показывают свои деревья и кратко рассказывают о ценностях. Ведущий отмечает общие ценности.

#### **Этап 3. «Совместный рисунок» (15 минут)**

- Каждая семья получает большой лист бумаги и набор фломастеров.
- Задание: нарисовать общую картину на тему «Один день нашей семьи» без слов, только жестами и мимикой.

- После завершения – обсуждение:

- Что было легко/сложно в этом задании?
- Как вы договаривались без слов?
- Что нового вы узнали друг о друге?

#### **Этап 4. «Мост взаимопонимания» (20 минут)**

- Упражнение на невербальное взаимодействие.
- Родители и дети встают напротив друг друга.
- По очереди выполняют задания без слов:
  - показать, что вы любите друг друга;
  - выразить поддержку;
  - попросить прощения;
  - предложить помощь.
- Затем обсуждают: какие жесты были понятнее всего? Что хотелось бы чаще видеть в семье?

#### **Этап 5. «Семейный коллаж» (20 минут)**

- Каждая семья создаёт коллаж «Наша семья: прошлое, настоящее, будущее».
- Используют вырезки из журналов, рисунки, надписи.
- Разделы коллажа:
  - прошлое: семейные традиции, воспоминания;
  - настоящее: что нас объединяет сейчас;
  - будущее: мечты и планы семьи.
- Презентация: каждая семья рассказывает о своём коллаже. Ведущий задаёт вопросы: «Что вас особенно объединяет?», «Какие традиции хотите сохранить/создать?».

#### **Этап 6. «Добрые пожелания» (5 минут)**

- Участники снова в общем кругу.
- Передают мяч и говорят одно доброе пожелание другой семье (например: «Желаем вам больше совместных прогулок!», «Пусть в вашей семье всегда будет смех!»).

### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?
  - Что нового вы узнали о своей семье?
  - Какой момент был самым трогательным?
  - Что вы возьмёте с собой в повседневную жизнь?
- **Упражнение «Семейные объятия».** Все участники встают в общий круг, берутся за руки и одновременно делают шаг внутрь – получается плотный круг объятий. Звучит спокойная музыка.

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:

- сплочённость – это работа всех членов семьи;
- важно уметь слушать и понимать друг друга;
- совместные дела и традиции укрепляют отношения.
- Вручение сертификатов «Дружная семья» и памяток «5 идей для семейного досуга».

#### **Содержание памятки «5 идей для семейного досуга»:**

1. **Вечер настольных игр** – выбирайте игры, подходящие всем возрастам.
2. **Совместная готовка** – готовьте любимое блюдо всей семьёй.
3. **Прогулка-квест** – придумайте маршрут с загадками и заданиями.
4. **Семейный киновечер** – выберите фильм, обсудите его после просмотра.
5. **Творческий мастер-класс** – рисуйте, лепите, мастерите что-то вместе.

### **Критерии оценки эффективности тренинга**

- **Взаимопонимание:** участники лучше узнали ценности и интересы друг друга.
- **Навыки взаимодействия:** семьи научились договариваться без слов и решать задачи совместно.
- **Эмоциональная близость:** участники отмечают рост доверия и поддержки в семье.
- **Активность:** все члены семьи вовлечены в упражнения, проявляют инициативу.
- **Практическая применимость:** семьи планируют внедрить предложенные идеи в повседневную жизнь.

### **Игра «Урок наоборот»: праздник непослушания родителей**

**Цель:** через игровой формат создать условия для формирования семейной сплоченности, повышения уровня семейной адаптации к кризисным ситуациям, дать возможность безопасно выразить эмоции, проанализировать последствия непослушания и укрепить семейные связи.

**Роль ведущего:** модератор, который направляет процесс, следит за безопасностью и помогает участникам рефлексировать.

#### **Материалы:**

- карточки с заданиями «вредные советы»;
- листы А3 и А4;
- цветные карандаши, фломастеры, маркеры;
- клей, ножницы;
- стикеры разных цветов;
- мяч;
- аудиоплеер с весёлой музыкой;
- бланки для рефлексии;
- призы для участников.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Вводная часть (15 минут)**

- **Приветствие «Я сегодня такой!».** Участники по кругу передают мяч и говорят: «Сегодня я пришёл сюда как...» (например: «...любопытный исследователь», «...бунтовщик», «...открытый к новому») – это задаёт игривый тон.
    - **Мини-лекция «Зачем нужен этот праздник?».** Ведущий кратко объясняет:
      - что такое «урок наоборот» – день, когда роли меняются;
      - зачем это нужно: понять чувства друг друга, посмеяться над стереотипами, обсудить границы;
        - правила безопасности: всё в игре, но без оскорблений и реальных рисков.
    - **Принятие «Кодекса праздника»:**
      - всё, что происходит сегодня, – игра;
      - можно фантазировать, но не делать ничего опасного;
      - уважать чувства других, даже если шутим;
      - быть открытыми к новому опыту.
- Участники подписывают кодекс.

## **2. Основная часть (90 минут)**

### **Этап 1. «Вредные советы» (15 минут)**

- Участники делятся на две команды: «родители» и «подростки».
- Каждая команда получает карточки с «вредными советами» (примеры ниже).
- Задача: разыграть сценку, как бы они выполнили этот совет в реальной жизни (с юмором, без вреда).
- После каждой сценки – обсуждение:
  - Что будет на самом деле, если так поступить?
  - Какие могут быть последствия?
  - Как можно сделать наоборот – так, чтобы всем было хорошо?

#### **Примеры карточек:**

- «Никогда не слушай родителей, делай всё наоборот!»
- «Отвечай на все просьбы: „Не хочу!“»
- «Забудь про уроки, играй в игры 24/7!»
- «Не убирай в комнате – пусть родители сами!»
- «Спорь по любому поводу, даже если не прав!»

### **Этап 2. «День наоборот» (20 минут)**

- Роли меняются: родители становятся «подростками», подростки – «родителями».
- Ведущий раздаёт ситуации (примеры ниже), пары разыгрывают их в новых ролях.
- Задача «подростков» (в роли родителей): дать «вредный совет», задача «родителей» (в роли подростков): отреагировать на него с юмором.
- Обсуждение: что почувствовали в новой роли? Что было неожиданно?

#### **Примеры ситуаций:**

- Нужно сделать уроки, но хочется гулять.
- Родители просят помочь по дому, а вам лень.
- Вам запретили гулять допоздна, но друзья зовут.
- Вы поссорились с кем-то, а родители хотят поговорить.

### **Этап 3. «Границы и свобода» (20 минут)**

- Каждая семья получает лист А3 и задание: нарисовать «остров свободы» и «остров правил».
- На «острове свободы» – что можно делать без ограничений (например: слушать любимую музыку, выбирать хобби).
- На «острове правил» – что важно соблюдать для безопасности и уважения (например: приходить домой вовремя, не грубить).
- Презентация: семьи показывают рисунки и кратко объясняют выбор. Ведущий задаёт вопросы: «Где граница между свободой и вседозволенностью?», «Как договориться о правилах?».

### **Этап 4. «Письмо из будущего» (20 минут)**

- Участники пишут короткое письмо друг другу от лица себя через 5 лет.
- Подростки пишут родителям: «Дорогой папа/мама, спасибо, что ты...»
- Родители пишут подросткам: «Дорогой сын/дочь, я рад(а), что ты научился(ась)...»
- Письма запечатываются в конверты и вручаются друг другу.
- Обсуждение: что важного вы хотели бы сохранить в отношениях через годы?

### **Этап 5. «Мост понимания» (15 минут)**

- Все участники встают в два круга: внутренний (родители) и внешний (подростки).

- Звучит музыка, круги вращаются. Когда музыка останавливается, каждый оказывается напротив партнёра.
- Ведущий даёт задания (по очереди):
  - улыбнуться друг другу;
  - сказать комплимент;
  - попросить прощения за что-то (шутливо или серьёзно);
  - предложить помощь.
- Рефлексия: что было легче/сложнее всего? Что нового вы узнали о своём партнёре?

### 3. Заключительная часть (15 минут)

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какое задание было самым смешным/трогательным?
  - Что вы поняли о чувствах другого?
  - Какой «вредный совет» на самом деле скрывает важную потребность?
  - Что изменится в ваших отношениях после этого дня?
- **Упражнение «Спасибо за сегодня».** По кругу каждый говорит одну фразу благодарности другому участнику (например: «Спасибо, что смеялся над моей шуткой», «Спасибо, что был честен»)

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые моменты:
  - непослушание часто говорит о потребности быть услышанным;
  - границы нужны для безопасности, а не для ограничения свободы;
  - юмор и игра помогают обсудить сложные темы.
- Вручение сертификатов «Мастер понимания» и памяток «Как договариваться без конфликтов».

#### Содержание памятки «Как договариваться без конфликтов»:

1. **Слушайте, не перебивая:** дайте высказаться до конца.
2. **Говорите о чувствах:** «Я расстроился, когда...» вместо «Ты виноват!».
3. **Предлагайте варианты:** «Давай попробуем так...»
4. **Ищите компромисс:** «Что, если мы...»
5. **Делайте перерывы:** если жарко – остановитесь и вернитесь позже.

---

#### Критерии оценки эффективности мероприятия

- **Взаимопонимание:** участники лучше осознали чувства друг друга.
- **Эмоциональная разрядка:** смех и игра снизили напряжение.
- **Конструктивный диалог:** семьи научились обсуждать границы без агрессии.
- **Активность:** все вовлечены в упражнения, проявляют инициативу.
- **Практическая применимость:** участники планируют использовать приёмы из памятки.

#### Деловая игра для родителей «Дилеммы Кольберга»

**Цель:** познакомить родителей с теорией морального развития Л. Кольберга, развить навыки анализа моральных дилемм и понимания этапов морального становления детей; помочь осознать связь между воспитательными подходами и формированием моральных суждений у подростков.

**Роль ведущего:** модератор, который объясняет теорию, направляет обсуждение, помогает участникам осмыслить связь между дилеммами и воспитанием.

#### Материалы:

- карточки с моральными дилеммами (6–8 шт., по 2 на команду);
- бланки для записи ответов и рефлексии;
- маркеры, флипчарт или доска;

- стикеры разных цветов;
- таймер;
- памятки «Как поддерживать моральное развитие ребёнка».

## Ход игры

### 1. Вводная часть (15 минут)

• **Приветствие и постановка темы.** Ведущий кратко формулирует тему: *«Сегодня мы разберём, как дети и подростки принимают моральные решения, и как мы, родители, можем помочь им развиваться в этом направлении».*

• **Мини-лекция «Теория морального развития Л. Кольберга» (10 минут):**

- краткий обзор трёх уровней: **доконвенциональный** (ориентация на наказание/награду), **конвенциональный** (следование нормам и правилам), **постконвенциональный** (личные принципы справедливости);

- примеры рассуждений детей и подростков на разных стадиях;
- связь с воспитанием: как родительские реакции влияют на моральное становление ребёнка.

• **Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу называют слова-ассоциации к словосочетанию «моральный выбор» (например: совесть, ответственность, честность, компромисс). Ведущий фиксирует на доске.

• **Принятие «Правил игры»:**

- говорить по очереди, не перебивать;
- уважать чужое мнение, даже если не согласен;
- фокусироваться на анализе, а не на осуждении;
- делиться личным опытом, если комфортно.

Участники подписывают бланк правил.

### 2. Основная часть (60–75 минут)

#### Этап 1. «Анализ дилемм» (25 минут)

• Участники делятся на 3–4 команды.

• Каждая команда получает 2 карточки с моральными дилеммами (примеры ниже).

• **Задача:**

- проанализировать ситуацию с точки зрения трёх уровней морального развития (как бы рассуждал ребёнок/подросток на каждом уровне?);

- записать 2–3 аргумента для каждого уровня;

- предложить 2–3 воспитательных подхода, которые помогут подростку перейти на более высокий уровень.

• **Оформление:** на бланке заполняют таблицу:

Дилемма	Доконвенциональный уровень (аргументы)	Конвенциональный уровень (аргументы)	Постконвенциональный уровень (аргументы)	Воспитательные подходы
...	...	...	...	...

• **Презентация:** каждая команда зачитывает одну дилемму и кратко представляет анализ. Остальные дополняют, если есть другие идеи.

**Примеры карточек с дилеммами:**

1. Подросток нашёл чужой кошелек с деньгами. Что делать?
2. Ребёнок случайно разбил вазу в гостях. Признаться или сделать вид, что не заметил?

3. Школьник знает, что его друг списывает на контрольной. Сообщить учителю или промолчать?
4. Подросток хочет пойти на вечеринку, но родители запретили из-за плохой оценки. Как поступить?
5. Ребёнок взял без спроса деньги из кошелька родителей. Что будет дальше?
6. Подросток стал свидетелем травли в школе. Вмешаться или пройти мимо?

### **Этап 2. «Ролевая игра: родитель и подросток» (20 минут)**

- В каждой команде выбирают одну из своих дилемм.
- Разыгрывают короткий диалог (2–3 минуты):
  - один участник – подросток, который рассуждает с позиции одного из уровней (по выбору команды);
  - второй – родитель, который мягко направляет подростка к более зрелому моральному суждению (без нравоучений, через вопросы и примеры).
- После сценки – обсуждение:
  - Какие фразы родителя помогли подростку задуматься?
  - Что могло бы помешать конструктивному разговору?
  - Как избежать конфликта в такой ситуации?

### **Этап 3. «Мозговой штурм: инструменты воспитания» (15–20 минут)**

- Ведущий задаёт вопрос: *«Какие методы и приёмы помогают развивать моральное мышление у детей?»*
- Команды предлагают 3–5 конкретных идей (например: обсуждать реальные ситуации из жизни, читать книги с нравственными дилеммами, моделировать гипотетические сценарии).
- Оформление: на листе А3 пишут «Инструменты морального развития», кратко описывают каждый.
- Презентация и обсуждение: какой инструмент кажется самым действенным? Что можно внедрить уже завтра?

### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия.** Участники заполняют бланки с вопросами:
  - Какая дилемма заставила вас задуматься о собственном воспитании?
  - Какой уровень морального развития чаще демонстрирует ваш ребёнок? Почему?
  - Какой воспитательный подход из игры вы готовы попробовать?
  - Что нового вы узнали о моральном развитии подростков?
- **Упражнение «Плюс-минус-интересно».** По кругу каждый говорит:
  - один плюс (что понравилось в игре);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит участников, подчёркивает ключевые моменты:
  - моральное развитие – процесс, который требует времени и поддержки;
  - важно не просто требовать соблюдения правил, а помогать ребёнку осмысливать свои поступки;
  - диалог и эмпатия – лучшие инструменты воспитания.
- Вручение памяток «Как поддерживать моральное развитие ребёнка» (по желанию).

### **Содержание памятки:**

1. **Обсуждайте дилеммы.** Задавайте вопросы: *«Как бы ты поступил? Почему?»*, *«Что будет, если...?»*.
2. **Анализируйте последствия.** Помогите ребёнку видеть связь между поступком и результатом.

3. **Приводите примеры.** Рассказывайте истории (из жизни, книг, фильмов), где герои делают моральный выбор.
4. **Будьте примером.** Дети копируют поведение взрослых – демонстрируйте честность и ответственность.
5. **Поддерживайте диалог.** Даже если ребёнок неправ, сначала выслушайте, а потом предложите альтернативу.

---

#### Критерии оценки эффективности игры

- **Осознание:** участник может назвать 2–3 признака каждого уровня морального развития.
- **Анализ:** верно определяет мотивы поступков в смоделированных ситуациях.
- **Практичность:** предлагает конкретные воспитательные приёмы, применимые в реальной жизни.
- **Эмпатия:** понимает чувства ребёнка в моральной дилемме.
- **Активность:** участвует в обсуждении, задаёт вопросы, делится опытом.

#### Праздник для родителей «Весеннее вдохновение»

**Цель:** создать позитивную атмосферу, подарить родителям яркие эмоции, связанные с приходом весны; укрепить сообщество родителей через совместное творчество и общение.

**Возраст участников:** взрослые (родители детей любого возраста).  
**Длительность:** 2–2,5 часа.

**Количество участников:** 15–25 человек.

**Формат:** интерактивное мероприятие с элементами мастер-классов, игр и чаепития.

**Место проведения:** просторный зал или кафе с возможностью организовать творческие зоны.

#### Материалы:

- цветы и ветки для декора;
- материалы для мастер-классов (см. ниже);
- аудиосистема с подборкой весенней музыки;
- чай, кофе, угощения для чаепития;
- небольшие сувениры для участников;
- карточки с весенними загадками и пословицами;
- фотоаппарат или смартфон для фотозоны.

---

#### Ход мероприятия

##### 1. Вводная часть (15 минут)

• **Встреча гостей.** При входе каждого участника встречают весенними приветствиями и вручают небольшой сувенир – веточку вербы или цветов.

• **Приветственное слово ведущего:** *«Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на празднике „Весеннее вдохновение“. Весна – время обновления, радости и новых начинаний. Сегодня мы вместе насладимся атмосферой пробуждения природы, пообщаемся в тёплой обстановке и создадим что-то прекрасное своими руками».*

• **Упражнение «Весенние ассоциации».** Участники по кругу называют одно слово, ассоциирующееся с весной (например: солнце, капель, подснежник, тепло, ручьи). Ведущий записывает слова на доске – получается «весенний словарь».

##### 2. Основная часть (90–100 минут)

###### Этап 1. «Весенний букет» (мастер-класс по флористике, 25 минут)

- Ведущий кратко рассказывает о правилах составления букетов.

- Участники создают небольшие букеты из весенних цветов (тюльпаны, нарциссы, веточки мимозы) и зелени.
- Каждый может добавить в букет символический элемент (ленточку, бабочку из бумаги).

- Готовые букеты участники забирают с собой.

### **Этап 2. «Картина весны» (арт-мастер-класс, 25 минут)**

- Каждому выдают холст или плотную бумагу, акриловые краски, кисти.
- Задача: создать абстрактную картину в весенней палитре (нежно-зелёный, голубой, жёлтый, розовый).
- Ведущий даёт простые техники (разбрызгивание, градиент, отпечатки листьев).
- По завершении – мини-выставка работ с обсуждением: «Что в вашей картине символизирует весну?».

### **Этап 3. «Весенние загадки» (интерактивная игра, 15 минут)**

- Участники делятся на 2–3 команды.
- Ведущий зачитывает загадки и пословицы о весне (примеры ниже).
- За каждый правильный ответ команда получает «весенний жетон» (бумажный цветок).
- В конце подсчитывают жетоны, команда-победитель получает дополнительный приз.

#### **Примеры загадок:**

- «Тает снежок, ожил лужок, день прибывает. Когда это бывает?» (Весной.)
- «Первым вылез из земли на проталинке. Он мороза не боится, хоть и маленький.» (Подснежник.)
- «В голубенькой рубашке бежит по дну овражка.» (Ручей.)

#### **Примеры пословиц (нужно продолжить):**

- «Весна красна цветами, а осень...» (плодами).
- «Кто весной потрудится, тот осенью...» (порадуется).
- «Март с водой, апрель с травой, а май...» (с цветами).

### **Этап 4. «Весенняя фотозона» (15 минут)**

- Оформляется уголок с декором: ветки с распускающимися почками, цветы, надписи «Весна пришла!».
- Участники фотографируются в тематических образах (можно предложить аксессуары: шляпы, шарфы, зонты).
- Фото публикуются в общем чате с хештегом #ВесеннееВдохновение.

### **Этап 5. «Чайный круг» (20 минут)**

- Организуется чаепитие с весенними угощениями (медовые пряники, лимонные кексы, свежие фрукты).
- Ведущий предлагает поделиться впечатлениями:
  - Что больше всего запомнилось?
  - Какой момент был самым вдохновляющим?
  - Какое весеннее событие вы ждёте больше всего?

### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия «Весенние пожелания».** Участники пишут на стикерах одно пожелание себе или другим на весну (например: «Пусть будет больше солнечных дней», «Найти время для прогулок», «Научиться радоваться мелочам») и приклеивают на «дерево пожеланий» (заготовку на доске).

- **Благодарность и прощание.** Ведущий благодарит всех за участие, подчёркивает:

- весна – время новых возможностей;
- общение и творчество заряжают энергией;
- важно находить радость в простых вещах.

- Вручение сувениров – небольших растений в горшках (фиалки, суккуленты) с надписью «Пусть растёт и цветёт!».

---

### Критерии оценки эффективности мероприятия

- **Эмоциональный отклик:** участники отмечают приподнятое настроение, чувство вдохновения.
- **Вовлечённость:** активное участие в мастер-классах и играх.
- **Общение:** новые знакомства или укрепление связей между родителями.
- **Практическая ценность:** участники уносят с собой созданные работы (букет, картину) и позитивные впечатления.
- **Обратная связь:** положительные отзывы в чате или на бланках рефлексии.

### Праздник для родителей «Макаренковская коммуна: путь к взаимопониманию»

**Цель:** помочь родителям трудных подростков сформировать позитивный настрой, обрести уверенность в своих силах, познакомиться с принципами педагогики А. С. Макаренко и применить их на практике для улучшения отношений с детьми.

**Место проведения:** просторный зал с возможностью зонирования.

#### Материалы:

- бланки для рефлексии и самодиагностики;
- маркеры, фломастеры, цветные карандаши;
- листы А3 и А4;
- клей, ножницы, стикеры разных цветов;
- карточки с заданиями и цитатами А. С. Макаренко;
- аудиосистема с позитивной музыкой;
- угощения для чаепития;
- сувениры с символикой мероприятия.

---

### Ход мероприятия

#### 1. Вводная часть (30 минут)

- **Приветствие «Общий привет».** Участники входят под лёгкую музыку, получают бейдж с именем и «билет в Макаренковскую коммуналку» – символический пропуск.

- **Вступительное слово ведущего:** *«Сегодня мы отправимся в путешествие по принципам педагогики Антона Семёновича Макаренко. Его опыт работы с трудными подростками доказал: вера, уважение и общие цели творят чудеса. Мы создадим свою „Макаренковскую коммуналку“ – пространство поддержки, где каждый найдёт опору и новые идеи для общения с ребёнком».*

- **Упражнение «Ожидания и опасения».** Участники пишут на стикерах:
  - одно ожидание от мероприятия (например: «Хочу найти общий язык с сыном»);
  - одно опасение (например: «Боюсь, что ничего не изменится»).Стикеры крепятся на два плаката – «Ожидания» и «Опасения». В конце мероприятия к ним вернутся.

- **Мини-лекция «Ключевые принципы Макаренко»:**

- «Как можно больше уважения, как можно больше требований»;
- воспитание через коллектив и общее дело;
- система перспективных линий (постановка достижимых целей);
- значимость трудового воспитания и дисциплины.

#### 2. Основная часть (120 минут)

**Этап 1. «Коллективное дело» (мастер-класс по созданию «Флага коммуналки», 30 минут)**

- Участники делятся на 2–3 команды.
- Задача: создать символический «Флаг нашей коммуны» – плакат с ключевыми ценностями и правилами взаимодействия родителей.

Используют материалы для творчества, цитаты Макаренко (заранее распечатанные на карточках).

- Презентация: каждая команда представляет свой флаг и кратко объясняет выбор ценностей.

#### **Этап 2. «Перспективные линии» (работа с целями, 25 минут)**

- Упражнение на постановку реалистичных целей в воспитании.
- Ведущий предлагает шаблон: *«Через 1 месяц я хочу, чтобы в отношениях с ребёнком изменилось...»*

- Участники заполняют бланки, указывая:
  - конкретную цель (например: «научиться слушать без критики»);
  - 2–3 шага для её достижения (например: «выделять 15 минут в день для разговора», «замечать и хвалить хорошие поступки»);
  - поддержку, которая нужна (например: «совет психолога», «поддержка других родителей»).

- Обсуждение в малых группах: участники делятся планами, получают обратную связь.

#### **Этап 3. «Разбор ситуаций» (кейсы по принципам Макаренко, 30 минут)**

- Каждая команда получает кейс с описанием сложной ситуации (примеры ниже) и набор карточек с принципами Макаренко.

- Задача: предложить решение, опираясь на выбранный принцип.
- Презентация решений: команды зачитывают кейс и объясняют свой вариант.

Ведущий дополняет, акцентируя внимание на уважении и разумных требованиях.

#### **Примеры кейсов:**

1. Подросток постоянно грубит, игнорирует просьбы. Как реагировать?
2. Ребёнок не хочет учиться, говорит: «Мне это не нужно». Как мотивировать?
3. Подросток связался с плохой компанией. Как вмешаться, не оттолкнув?
4. Ребёнок лжёт о своих действиях. Как восстановить доверие?

#### **Этап 4. «Круг поддержки» (групповая рефлексия, 20 минут)**

- Все участники встают в круг.
- По очереди говорят фразу: *«Я обещаю себе и другим родителям...»* и добавляют одно действие для улучшения отношений с ребёнком (например: *«...не кричать, а делать паузу перед ответом», «...каждый день спрашивать, что было хорошего»*)

- Ведущий завершает круг фразой: *«Мы поддерживаем вас в этом решении. Вы не одни!»*

#### **Этап 5. «Письмо надежды» (творческое задание, 15 минут)**

- Каждый участник пишет короткое письмо своему ребёнку (можно не отдавать).

- Начало: *«Дорогой(ая) [имя], я хочу, чтобы ты знал(а)...»*
- Содержание:
  - признание в любви и вере в ребёнка;
  - один конкретный поступок, который родитель готов совершить для сближения;
  - надежда на лучшее будущее.

- Письма запечатываются в конверты и вручаются участникам на память.

#### **3. Заключительная часть (30 минут)**

- **Чаепитие и неформальное общение.** Организуется зона с угощениями. Звучит лёгкая музыка. Участники общаются, делятся впечатлениями.

- **Рефлексия «Дерево изменений».** На большом листе рисуется дерево. Участники пишут на зелёных листочках:
  - что нового узнали (например: «Важно ставить чёткие цели»);
  - какой принцип Макаренко возьмут на вооружение (например: «Уважение + требования»);
  - какое действие начнут завтра (например: «Выделю время для разговора»).
 Листочки приклеиваются к дереву.
- **Возвращение к «Ожиданиям и опасениям».** Ведущий зачитывает записи с плакатов. Участники отмечают, какие опасения развеялись, какие ожидания оправдались.
- **Завершающее слово ведущего.** Подчёркиваются ключевые идеи:
  - трудности временны, а вера в ребёнка – основа изменений;
  - общие дела и цели объединяют;
  - поддержка сообщества родителей помогает не сдаваться.
- Вручение сертификатов «Участник Макаренковской коммуны» и сувениров (например, книжек-памяток с цитатами Макаренко и советами по воспитанию).

Комплекс занятий / мероприятий по минимизации аддиктивного и деликвентного поведения подростков

**Деловая игра для подростков «Выбор: свобода или зависимость?»**

**Цель:** сформировать у подростков осознанное отношение к проблеме аддиктивного поведения, развить навыки сопротивления негативному влиянию и принятия ответственных решений.

**Материалы:**

- карточки с ситуациями и ролями;
- бланки для рефлексии;
- флипчарт или доска, маркеры;
- стикеры разных цветов;
- листы А3, фломастеры, цветные карандаши;
- жетоны для системы поощрений;
- памятки «Как сказать „нет“» и «Здоровые альтернативы».

**Ход игры**

**1. Вводная часть (15 минут)**

• **Приветствие и постановка темы.** Ведущий формулирует цель: *«Сегодня мы поговорим о зависимостях – не только химических, но и поведенческих. Разберём, как они возникают, какие ловушки подстерегают и как сохранить свободу выбора».*

• **Упражнение «Ассоциации».** Участники по кругу называют слова, которые приходят на ум при слове «зависимость» (например: курение, соцсети, игры, алкоголь, стресс). Ведущий фиксирует на доске.

• **Мини-лекция «Что такое аддиктивное поведение?» (10 минут):**

- определение: стремление уйти от реальности через изменение психического состояния;
- виды зависимостей: химические (алкоголь, наркотики, табак), поведенческие (игры, соцсети, шопинг);
- этапы формирования зависимости: любопытство → первый опыт → привыкание → зависимость;
- факторы риска: влияние сверстников, стресс, скука, семейные проблемы;
- последствия: здоровье, учёба, отношения, закон.
- **Принятие «Правил игры»:**
  - говорить от своего опыта, не осуждать других;
  - уважать мнение каждого;
  - задавать вопросы, если что-то непонятно;
  - быть открытыми к новым идеям.

**2. Основная часть (60–75 минут)**

**Этап 1. «Портрет зависимого» (15 минут)**

• Участники делятся на 3–4 команды.

• Задание: создать «портрет зависимого человека» – нарисовать и описать его жизнь (внешность, привычки, окружение, проблемы). Можно использовать символы и метафоры.

• Презентация: команды показывают работы и кратко объясняют выбор. Ведущий задаёт вопросы: *«Что привело этого человека к зависимости?», «Можно ли было это предотвратить?».*

**Этап 2. «Ролевая игра: давление и отказ» (20 минут)**

• Каждая команда получает карточку с ситуацией (примеры ниже).

- Разыгрывают сценку: один участник – подросток, другой – тот, кто предлагает рискованное действие. Задача: показать, как можно отказаться уверенно и без конфликта.

- После каждой сценки – обсуждение: «Какие аргументы были убедительными?», «Что могло бы помешать отказу?», «Как поддержать друга в такой ситуации?».

#### **Примеры ситуаций:**

1. Друзья предлагают попробовать вейп: «Да ладно, один раз не считается!»
2. Одноклассник зовёт прогулять уроки ради «крутого приключения».
3. В компании настойчиво предлагают алкоголь: «Ты что, не свой?»
4. Знакомый предлагает «лёгкий» способ заработать – распространять запрещённые вещества.
5. Друг просит дать аккаунт для онлайн-игры, чтобы «поиграть за тебя» (риск игровой зависимости).

#### **Этап 3. «Альтернативы» (15 минут)**

- Ведущий задаёт вопрос: «Чем можно заменить рискованные действия, чтобы получить те же эмоции (адреналин, общение, расслабление)?»

- Команды предлагают 3–5 здоровых альтернатив для каждой ситуации из предыдущего этапа (например: спорт, творчество, поход, волонтерство, клуб по интересам).

- Оформление: на листе А3 рисуют «Дерево возможностей» – ствол: «Здоровый выбор», ветви: виды активностей, листья: конкретные примеры.

- Презентация и обсуждение: какой вариант кажется самым привлекательным? Что мешает его реализовать?

#### **Этап 4. «Мой план безопасности» (15–20 минут)**

- Каждый участник заполняет бланк:
  - «Я понимаю, что зависимость – это…» (кратко, своими словами);
  - «Мои личные триггеры (что может подтолкнуть к рискованному поведению):…» (например: стресс, скука, давление друзей);
  - «Что я могу сделать, чтобы избежать риска:…» (2–3 конкретных шага);
  - «К кому я могу обратиться за поддержкой:…» (имена, телефоны, службы);
  - «Моё главное правило для себя:…» (короткая фраза-девиз).
- По желанию участники делятся выводами в парах или с группой.

#### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Рефлексия «Плюс-минус-интересно».** По кругу каждый говорит:
  - один плюс (что понравилось в игре);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Упражнение «Круг поддержки».** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: «Я отвечаю за свой выбор. Я выбираю свободу и здоровье».

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые идеи:

- зависимость начинается с малого, но её можно предотвратить;
- умение говорить «нет» – это навык, который можно развить;
- поддержка друзей и близких помогает сделать правильный выбор;
- есть много интересных и безопасных способов получать удовольствие от жизни.

- Вручение памяток «Как сказать „нет“» и «Здоровые альтернативы» (см. ниже).

---

#### **Содержание памяток**

### Памятка «Как сказать „нет“»:

1. **Будь уверен.** Говори твёрдо, смотри в глаза.
2. **Назови причину.** «Нет, я не хочу рисковать здоровьем», «Нет, это противоречит моим принципам».
3. **Предложи альтернативу.** «Давай вместо этого пойдём в парк/поиграем в футбол».
4. **Используй юмор.** «Спасибо, но я берегу свои лёгкие для марафона!»
5. **Уходи из ситуации.** Если давление продолжается, просто уйди.

### Памятка «Здоровые альтернативы»:

- спорт и активный отдых (велосипед, ролики, скалолазание);
- творчество (музыка, рисование, театр);
- волонтерство (помощь животным, пожилым людям);
- клубы по интересам (робототехника, фотография, дебаты);
- путешествия и походы;
- обучение новому (языки, программирование, кулинария).

### Тренинг по минимизации аддиктивного поведения «Свобода выбора»

**Цель:** сформировать у участников навыки противостояния аддиктивному поведению, развить осознанное отношение к своему здоровью и жизни, обучить конструктивным способам преодоления стресса и давления окружения.

#### Материалы:

- карточки с ситуациями для ролевых игр;
- бланки для рефлексии и самоанализа;
- флипчарт или доска, маркеры;
- стикеры разных цветов;
- листы А3, фломастеры, цветные карандаши;
- аудиосистема с расслабляющей музыкой;
- памятки «Навыки здорового выбора».

---

#### Ход тренинга

##### 1. Вводная часть (30 минут)

- **Приветствие «Моё настроение».** Участники по кругу говорят, с каким настроением пришли на тренинг и чего ожидают от него.
- **Мини-лекция «Аддиктивное поведение: мифы и реальность» (15 минут):**
  - определение аддиктивного поведения;
  - виды зависимостей (химические, поведенческие);
  - этапы формирования зависимости;
  - факторы риска (социальные, психологические, биологические);
  - последствия для здоровья, учёбы, отношений.
- **Упражнение «Дерево зависимостей».** На доске рисуется дерево: корни – причины, ствол – развитие зависимости, ветви – последствия. Участники предлагают варианты для каждой части.
- **Принятие «Правил группы»:**
  - конфиденциальность;
  - уважение к мнению других;
  - активное участие;
  - право сказать «стоп», если тема слишком болезненна.

##### 2. Основная часть (120 минут)

###### Этап 1. «Распознавание триггеров» (20 минут)

- Участники делятся на 3 группы.

- Задание: составить список ситуаций/эмоций, которые могут подтолкнуть к аддиктивному поведению (например: стресс, скука, давление друзей, чувство одиночества).

- Каждая группа представляет свой список, ведущий дополняет и систематизирует.

- Обсуждение: *«Как можно распознать эти триггеры у себя? Что делать, когда они появляются?»*

#### **Этап 2. «Ролевая игра: навыки отказа» (30 минут)**

- Каждая группа получает карточку с ситуацией (примеры ниже).
- Разыгрывают сценку: один участник – подросток, другой – тот, кто предлагает рискованное действие. Задача: показать, как можно уверенно отказаться.

- После каждой сценки – обсуждение: *«Какие аргументы были убедительными?», «Что могло бы помешать отказу?», «Как поддержать друга в такой ситуации?»*

#### **Примеры ситуаций:**

1. Друзья предлагают попробовать вейп: *«Да ладно, один раз не считается!»*
2. Одноклассник зовёт прогулять уроки ради «крутого приключения».
3. В компании настойчиво предлагают алкоголь: *«Ты что, не свой?»*
4. Знакомый предлагает «лёгкий» способ заработать – распространять запрещённые вещества.
5. Друг просит дать аккаунт для онлайн-игры, чтобы «поиграть за тебя» (риск игровой зависимости).

#### **Этап 3. «Здоровые альтернативы» (25 минут)**

- Ведущий задаёт вопрос: *«Чем можно заменить рискованные действия, чтобы получить те же эмоции (адреналин, общение, расслабление)?»*

- Команды предлагают 3–5 здоровых альтернатив для каждой ситуации из предыдущего этапа (например: спорт, творчество, поход, волонтерство, клуб по интересам).

- Оформление: на листе А3 рисуют «Дерево возможностей» – ствол: «Здоровый выбор», ветви: виды активностей, листья: конкретные примеры.

- Презентация и обсуждение: какой вариант кажется самым привлекательным? Что мешает его реализовать?

#### **Этап 4. «Мой план устойчивости» (25 минут)**

- Каждый участник заполняет бланк:
  - «Я понимаю, что зависимость – это...» (кратко, своими словами);
  - «Мои личные триггеры:...» (например: стресс, скука, давление друзей);
  - «Что я могу сделать, чтобы избежать риска:...» (2–3 конкретных шага);
  - «К кому я могу обратиться за поддержкой:...» (имена, телефоны, службы);
  - «Моё главное правило для себя:...» (короткая фраза-девиз).
- По желанию участники делятся выводами в парах или с группой.

#### **Перерыв (10 минут)**

#### **3. Заключительная часть (20 минут)**

- **Рефлексия «Плюс-минус-интересно».** По кругу каждый говорит:
  - один плюс (что понравилось в тренинге);
  - один минус (что было сложно или не понравилось);
  - один интересный момент (что удивило или запомнилось).
- **Упражнение «Круг поддержки».** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: *«Я отвечаю за свой выбор. Я выбираю свободу и здоровье».*

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые идеи:
  - зависимость начинается с малого, но её можно предотвратить;

- умение говорить «нет» – это навык, который можно развить;
- поддержка друзей и близких помогает сделать правильный выбор;
- есть много интересных и безопасных способов получать удовольствие от жизни.
- Вручение памяток «Навыки здорового выбора» (см. ниже).

### **Содержание памятки «Навыки здорового выбора»**

#### **Как сказать «нет»:**

1. **Будь уверен.** Говори твёрдо, смотри в глаза.
2. **Назови причину.** *«Нет, я не хочу рисковать здоровьем», «Нет, это противоречит моим принципам».*
3. **Предложи альтернативу.** *«Давай вместо этого пойдём в парк/поиграем в футбол».*
4. **Используй юмор.** *«Спасибо, но я берегу свои лёгкие для марафона!»*
5. **Уходи из ситуации.** Если давление продолжается, просто уйди.

#### **Здоровые альтернативы:**

- спорт и активный отдых (велосипед, ролики, скалолазание);
- творчество (музыка, рисование, театр);
- волонтерство (помощь животным, пожилым людям);
- клубы по интересам (робототехника, фотография, дебаты);
- путешествия и походы;
- обучение новому (языки, программирование, кулинария).

#### **Куда обратиться за помощью:**

- школьный психолог;
- телефон доверия;
- молодёжные центры;
- группы поддержки;
- семейные консультации.

### **Тренинг по минимизации аддиктивного поведения «Мой выбор – моё будущее»**

**Цель:** сформировать у подростков устойчивые навыки противостояния аддиктивному поведению, развить осознанное отношение к своему здоровью и жизни, обучить конструктивным способам преодоления стресса и давления окружения.

#### **Материалы:**

- карточки с ситуациями для ролевых игр;
- бланки для рефлексии и самоанализа;
- флипчарт или доска, маркеры;
- стикеры разных цветов;
- листы А3, фломастеры, цветные карандаши;
- аудиосистема с расслабляющей музыкой;
- памятки «Навыки здорового выбора»;
- мяч для упражнений.

### **Ход тренинга**

#### **1. Вводная часть (30 минут)**

- **Приветствие «Моё состояние».** Участники по кругу говорят, с каким настроением пришли на тренинг и чего ожидают от него.
- **Мини-лекция «Аддиктивное поведение: мифы и реальность» (15 минут):**
  - определение аддиктивного поведения;
  - виды зависимостей (химические, поведенческие);
  - этапы формирования зависимости;

- факторы риска (социальные, психологические, биологические);
- последствия для здоровья, учёбы, отношений.
- **Упражнение «Дерево зависимостей».** На доске рисуется дерево: корни – причины, ствол – развитие зависимости, ветви – последствия. Участники предлагают варианты для каждой части.

- **Принятие «Правил группы»:**

- конфиденциальность;
- уважение к мнению других;
- активное участие;
- право сказать «стоп», если тема слишком болезненна.

**2. Основная часть (160 минут)**

**Этап 1. «Распознавание триггеров» (25 минут)**

- Участники делятся на 3 группы.
- Задание: составить список ситуаций/эмоций, которые могут подтолкнуть к аддиктивному поведению (например: стресс, скука, давление друзей, чувство одиночества).

- Каждая группа представляет свой список, ведущий дополняет и систематизирует.

- Обсуждение: *«Как можно распознать эти триггеры у себя? Что делать, когда они появляются?»*

**Этап 2. «Ролевая игра: навыки отказа» (35 минут)**

- Каждая группа получает карточку с ситуацией (примеры ниже).
- Разыгрывают сценку: один участник – подросток, другой – тот, кто предлагает рискованное действие. Задача: показать, как можно уверенно отказаться.

- После каждой сценки – обсуждение: *«Какие аргументы были убедительными?»*, *«Что могло бы помешать отказу?»*, *«Как поддержать друга в такой ситуации?»*

**Примеры ситуаций:**

1. Друзья предлагают попробовать вейп: *«Да ладно, один раз не считается!»*
2. Одноклассник зовёт прогулять уроки ради «крутого приключения».
3. В компании настойчиво предлагают алкоголь: *«Ты что, не свой?»*
4. Знакомый предлагает «лёгкий» способ заработать – распространять запрещённые вещества.
5. Друг просит дать аккаунт для онлайн-игры, чтобы «поиграть за тебя» (риск игровой зависимости).

**Перерыв (10 минут)**

**Этап 3. «Арт-терапия: образ зависимости и свободы» (30 минут)**

- Каждому участнику выдают лист бумаги и материалы для творчества.
- Задание: нарисовать два образа:
  - слева – «Я и зависимость» (как зависимость влияет на жизнь);
  - справа – «Я и свобода» (как выглядит жизнь без зависимости).
- Обсуждение в парах: участники показывают рисунки партнёру и кратко рассказывают, что изобразили.

- Общее обсуждение: *«Что общего в образах „зависимости“?»*, *«Что объединяет образы „свободы“?»*

**Этап 4. «Здоровые альтернативы» (30 минут)**

- Ведущий задаёт вопрос: *«Чем можно заменить рискованные действия, чтобы получить те же эмоции (адреналин, общение, расслабление)?»*

- Команды предлагают 3–5 здоровых альтернатив для каждой ситуации из этапа 2 (например: спорт, творчество, поход, волонтерство, клуб по интересам).

- Оформление: на листе А3 рисуют «Дерево возможностей» – ствол: «Здоровый выбор», ветви: виды активностей, листья: конкретные примеры.

- Презентация и обсуждение: какой вариант кажется самым привлекательным? Что мешает его реализовать?

#### **Перерыв (10 минут)**

#### **Этап 5. «Мой план устойчивости» (30 минут)**

- Каждый участник заполняет бланк:
  - «Я понимаю, что зависимость – это...» (кратко, своими словами);
  - «Мои личные триггеры:...» (например: стресс, скука, давление друзей);
  - «Что я могу сделать, чтобы избежать риска:...» (2–3 конкретных шага);
  - «К кому я могу обратиться за поддержкой:...» (имена, телефоны, службы);
  - «Моё главное правило для себя:...» (короткая фраза-девиз).
- По желанию участники делятся выводами в парах или с группой.

#### **3. Заключительная часть (30 минут)**

- **Упражнение «Цепочка поддержки».** Участники встают в круг. Первый участник берёт мяч и говорит: «*Я могу поддержать себя, когда...*» и передаёт мяч соседу. Следующий продолжает: «*А я могу поддержать себя, когда...*». Так по кругу, пока каждый не скажет свою фразу.

- **Рефлексия «Три слова».** Каждый участник называет три слова, которые лучше всего описывают его состояние после тренинга (например: «уверенность, понимание, надежда»).

- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые идеи:

- зависимость начинается с малого, но её можно предотвратить;
- умение говорить «нет» – это навык, который можно развить;
- поддержка друзей и близких помогает сделать правильный выбор;
- есть много интересных и безопасных способов получать удовольствие от жизни.

- Вручение памяток «Навыки здорового выбора» (см. ниже).

- **Ритуал завершения.** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: «*Я отвечаю за свой выбор. Я выбираю свободу и здоровье.*».

### **Коррекционное занятие по профилактике эскапизма для подростков с аддиктивным поведением «Реальность без фильтров» (индивидуально / малыми группами по 5 человек)**

**Цель:** помочь подросткам осознать механизмы эскапизма, развить навыки конструктивного взаимодействия с реальностью и сформировать здоровые способы преодоления стресса.

#### **Материалы:**

- бланки «Мои способы ухода от реальности»;
- листы А3, фломастеры, цветные карандаши, краски;
- карточки с ситуациями для ролевых игр;
- стикеры разных цветов;
- аудиосистема с расслабляющей музыкой;
- памятки «Здоровые способы справляться со стрессом»;
- мяч для упражнений.

---

#### **Ход занятия**

##### **1. Вводная часть (15 минут)**

- **Приветствие «Моё состояние».** Участники по кругу говорят, с каким настроением пришли на занятие и чего ожидают от него.

- **Мини-лекция «Эскапизм: что это и почему возникает?» (10 минут):**

- определение эскапизма как способа ухода от реальности;

- формы эскапизма (интернет, игры, фантазирование, химические вещества);
- причины: стресс, конфликты, скука, низкая самооценка, отсутствие целей;
- краткосрочные «плюсы» и долгосрочные последствия.
- **Упражнение «Дерево эскапизма».** На доске рисуется дерево: корни – причины, ствол – механизмы ухода, ветви – формы, плоды – последствия. Участники предлагают варианты для каждой части.

- **Принятие «Правил группы»:**

- конфиденциальность;
- уважение к мнению других;
- активное участие;
- право сказать «стоп», если тема слишком болезненна.

## **2. Основная часть (60 минут)**

### **Этап 1. «Мои способы ухода» (15 минут)**

- Участники индивидуально заполняют бланк:
  - «Когда я чувствую стресс/скуку/одиночество, я...» (3–4 способа ухода);
  - «Что я получаю от этого?» (краткий ответ);
  - «Какие минусы я замечаю?» (1–2 пункта).
- Обсуждение в парах: участники делятся выводами (по желанию).
- Общее обсуждение: *«Какие способы ухода встречаются чаще всего? Какие последствия самые серьёзные?»*

### **Этап 2. «Арт-терапия: образ реальности и ухода» (20 минут)**

- Каждому участнику выдают два листа бумаги.
- Задание:
  - на первом листе нарисовать «Мой уход от реальности» (как выглядит, что чувствую, что вижу);
  - на втором листе нарисовать «Моя идеальная реальность» (что хочу видеть вокруг, с кем быть, чем заниматься).
- Обсуждение в малых группах (3–4 человека): участники показывают рисунки и кратко рассказывают, что изобразили.
- Общее обсуждение: *«Что общего в образах „ухода“? Чем отличается „идеальная реальность“ от текущей жизни?»*

### **Этап 3. «Ролевая игра: выбор в сложной ситуации» (25 минут)**

- Участники делятся на 3 группы.
- Каждая группа получает карточку с ситуацией (примеры ниже).
- Разыгрывают сценку: один участник – подросток, другой – тот, кто предлагает способ ухода от проблемы (игра, соцсети, алкоголь и т.д.), третий – альтернативный вариант (спорт, творчество, разговор с другом).
- После каждой сценки – обсуждение: *«Какой выбор был бы конструктивнее? Что мешает сделать его в жизни?»*

#### **Примеры ситуаций:**

1. После ссоры с родителями хочется «забыться» в онлайн-игре.
2. Наскучило делать домашнее задание – хочется включить сериал и отложить всё.
3. Чувствую себя одиноко в компании – беру телефон, чтобы «спрятаться» в соцсетях.
4. Получил плохую оценку – думаю, что лучше уйти в виртуальный мир, чем разбираться с проблемой.
5. Друзья зовут гулять, но я устал – хочу остаться дома и погрузиться в игру.

### **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Упражнение «Цепочка решений».** Участники встают в круг. Первый участник берёт мяч и говорит: *«Когда я чувствую [эмоция], я могу вместо ухода...»* и

передаёт мяч соседу. Следующий продолжает: «А я могу вместо этого...». Так по кругу, пока каждый не предложит свой вариант.

- **Создание «Карты ресурсов».** На большом листе рисуют карту:
  - остров «Мои сильные стороны» (что во мне помогает справляться);
  - мост «Поддержка» (кто может помочь: друзья, семья, психолог);
  - гора «Цели» (чего хочу достичь в ближайший месяц);
  - река «Здоровые занятия» (что приносит радость без ухода от реальности).
- **Рефлексия «Три слова».** Каждый участник называет три слова, которые лучше всего описывают его состояние после занятия (например: «понимание, надежда, уверенность»).
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые идеи:
  - эскапизм – это сигнал о проблеме, а не решение;
  - есть много способов справляться со стрессом без ухода от реальности;
  - поддержка близких и чёткие цели помогают оставаться в контакте с жизнью.
- Вручение памяток «Здоровые способы справиться со стрессом» (см. ниже).
- **Ритуал завершения.** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: «Я выбираю реальность. Я могу справиться».

---

### **Содержание памятки «Здоровые способы справиться со стрессом»**

#### **Физические методы:**

- прогулка на свежем воздухе;
- спорт (бег, велосипед, танцы);
- дыхательные упражнения (глубокий вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 6);
- растяжка или йога.

#### **Творческие методы:**

- рисование или раскрашивание;
- ведение дневника;
- игра на музыкальном инструменте;
- фотография или видеосъёмка.

#### **Социальные методы:**

- разговор с другом или близким человеком;
- волонтерство или помощь другим;
- участие в клубе по интересам.

#### **Когнитивные методы:**

- планирование дня/недели;
- постановка небольших достижимых целей;
- чтение вдохновляющей книги;
- изучение нового навыка.

#### **Ресурсы для поддержки:**

- школьный психолог;
- телефон доверия;
- молодёжные центры;
- спортивные секции;
- творческие кружки.

### **Мозговой штурм «Развитие критического мышления»**

**Цель:** развить навыки критического мышления у подростков через коллективную генерацию и анализ идей, научить отличать факты от мнений, аргументировать свою позицию.

## Материалы:

- флипчарт или доска, маркеры;
- стикеры разных цветов;
- листы А4, ручки;
- карточки с вопросами и ситуациями;
- таймер.

---

## Ход занятия

### 1. Вводная часть (10 минут)

• **Приветствие и постановка цели.** Ведущий объясняет: «Сегодня мы потренируем критическое мышление – умение анализировать информацию, задавать правильные вопросы и отличать правду от вымысла».

• **Мини-лекция «Что такое критическое мышление?»** (5 минут):

○ определение: способность объективно оценивать информацию, идеи и утверждения;

○ ключевые навыки: анализ, оценка, аргументация, выявление логических ошибок;

○ где это нужно: учёба, соцсети, общение, принятие решений.

• **Правила мозгового штурма:**

○ никаких оценок и критики на этапе генерации идей;

○ чем больше идей – тем лучше, даже самых необычных;

○ можно дополнять и развивать идеи других;

○ говорить по очереди, не перебивать;

○ уважать мнение каждого.

### 2. Основная часть (45–50 минут)

#### Этап 1. Разминка «Факт или мнение?» (10 минут)

• Ведущий зачитывает утверждения, участники определяют, что это – факт (проверяемая информация) или мнение (субъективная оценка).

• Примеры:

○ «В России 11 часовых поясов» (факт);

○ «Лето – лучшее время года» (мнение);

○ «Соцсети отнимают много времени» (может быть и тем, и другим – обсуждается);

○ «Вода кипит при 100 °С» (факт).

• Обсуждение: «Как отличить факт от мнения? Какие источники информации можно считать надёжными?»

#### Этап 2. Мозговой штурм «Как проверить информацию?» (15 минут)

• **Задача:** придумать как можно больше способов проверить достоверность информации (в интернете, от друзей, в новостях).

• Участники предлагают идеи, ведущий фиксирует их на доске.

• Возможные ответы:

○ найти первоисточник;

○ проверить дату публикации;

○ сравнить с другими источниками;

○ оценить автора/сайт;

○ поискать научные исследования;

○ спросить эксперта;

○ проверить факты на специальных сайтах-фактчекерах.

• После генерации – краткий анализ: какие способы самые надёжные? Какие подходят для разных ситуаций?

#### Этап 3. Работа в группах «Анализ ситуации» (20–25 минут)

• Участники делятся на 3–4 группы.

- Каждая группа получает карточку с ситуацией и вопросами к ней.
- Задание:
  1. Выдвинуть 3–5 гипотез о том, что происходит на самом деле.
  2. Придумать по 2–3 вопроса, которые помогут разобраться в ситуации.
  3. Предложить 2 способа проверить информацию.
- Презентация решений: каждая группа зачитывает ситуацию и свои выводы, остальные задают вопросы.

#### **Примеры карточек:**

1. Друг пишет в чате: *«Только что видел НЛО над городом! Фото выложу позже»*. Что это может быть на самом деле? Какие вопросы задать другу? Как проверить?
2. В соцсетях вирусное видео: *«Учёные доказали, что сахар полезен для мозга»*. Что подозрительно в этом сообщении? Какие вопросы возникли бы у вас? Где искать правду?
3. Одноклассник говорит: *«Все уже попробовали новый энергетик – он безвредный»*. Почему это утверждение может быть ложным? Какие факты нужны для проверки?
4. Реклама обещает: *«Этот курс научит программировать за неделю – 100% результат»*. Что вызывает сомнения? Какие вопросы стоит задать продавцу? Как оценить правдивость?

#### **3. Заключительная часть (10–15 минут)**

- **Рефлексия «Три вопроса».** Каждый участник задаёт один вопрос по теме занятия (например: *«Как не поддаваться манипуляциям в соцсетях?»*, *«Что делать, если не можешь проверить информацию?»*). Группа кратко обсуждает ответы.
- **Упражнение «Мой инструмент критического мышления».** Участники выбирают 1–2 приёма из занятия, которые будут использовать в жизни (например: *«Всегда искать первоисточник»*, *«Задавать три уточняющих вопроса»*), и кратко объясняют, почему выбрали именно их.
  - **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые идеи:
    - критическое мышление – это навык, который можно развить;
    - важно не принимать информацию на веру, а проверять её;
    - вопросы – мощный инструмент для поиска истины;
    - разные источники могут давать разную картину – нужно сравнивать.
  - Вручение памяток «5 шагов проверки информации» (см. ниже).
  - **Ритуал завершения.** Участники встают в круг и хором произносят: *«Я умею думать критически – я задаю вопросы и ищу ответы!»*

---

#### **Содержание памятки «5 шагов проверки информации»**

1. **Найди первоисточник.** Кто это сказал первым? Есть ли ссылка на исследование, документ, видео?
2. **Проверь дату.** Не устарела ли информация? Актуально ли событие?
3. **Сравни источники.** Что пишут другие СМИ/эксперты? Есть ли разногласия?
4. **Оцени автора.** Кто опубликовал материал? Каковы его мотивы? Есть ли репутация?
5. **Проверь факты.** Используй сайты-фактчекеры, научные базы данных, официальные статистики.

## Деловая игра для подростков с деликвентным поведением «Макаренковская коммуна»

**Цель:** сформировать у подростков с деликвентным поведением навыки социального взаимодействия, ответственности и самоуправления через имитацию воспитательной системы А. С. Макаренко.

**Формат:** деловая игра с элементами самоуправления, трудовой деятельности и коллективной ответственности.

**Роль ведущего:** педагог-психолог, выполняющий роль «старшего наставника» (по модели Макаренко).

### Материалы:

- карточки с ролями и обязанностями;
- бланки «Устав коммуны»;
- флажки/значки для обозначения отрядов;
- доска или флипчарт, маркеры;
- жетоны поощрения/взыскания;
- инструменты для имитации трудовой деятельности (например, наборы для сборки простых моделей, материалы для творчества);
- грамоты и символические награды.

---

### Ход игры

#### 1. Вводная часть (20 минут)

• **Приветствие и постановка цели.** Ведущий объясняет: «Сегодня мы создадим свою коммуну по принципам А. С. Макаренко – будем учиться работать вместе, принимать решения и отвечать за свои поступки».

• **Мини-лекция «Опыт Макаренко: как перевоспитывали трудных подростков»** (10 минут):

- краткая биография А. С. Макаренко;
- принципы его системы: труд, самоуправление, коллективная ответственность;
- примеры из «Педагогической поэмы» (колония им. Горького, коммуна им. Дзержинского);
- связь с современностью: как эти принципы могут помочь сегодня.

• **Принятие «Устава коммуны».** Участники совместно формулируют 5–7 правил жизни в коммуне (например: «Каждый отвечает за свой участок работы», «Решения принимаем вместе», «Помогаем тем, кто слабее»). Записывают на большом листе и вывешивают на видном месте.

#### 2. Основная часть (90–100 минут)

##### Этап 1. Формирование отрядов (15 минут)

- Участники делятся на 3–4 отряда по 3–5 человек.
- В каждом отряде выбирают:
  - командира (отвечает за организацию работы);
  - секретаря (фиксирует решения и поручения);
  - контролёра (следит за соблюдением правил).
- Отряды придумывают название и девиз (например: «Трудовой десант», «Команда успеха»).

##### Этап 2. Распределение обязанностей (15 минут)

- Ведущий раздаёт карточки с заданиями для каждого отряда (имитация производственной деятельности):
  - «Цех сборки» – собрать модель из конструктора (например, фотоаппарат «ФЭД» или простой механизм);
  - «Творческая мастерская» – создать плакат на тему «Наша коммуна»;
  - «Хозяйственный отряд» – навести порядок в помещении, расставить мебель;

- «Информационный центр» – подготовить короткое выступление о принципах Макаренко.

- Командиры распределяют задачи внутри отряда.

### **Этап 3. Трудовая деятельность (30 минут)**

- Отряды выполняют задания. Ведущий наблюдает, фиксирует:
  - уровень вовлеченности;
  - способы взаимодействия;
  - проявление лидерских качеств;
  - соблюдение правил.
- По ходу работы ведущий раздаёт жетоны:
  - зелёные – за инициативу, помощь, дисциплину;
  - красные – за нарушение правил, срыв работы.

### **Перерыв (10–15 минут)**

#### **Этап 4. Совет командиров (20 минут)**

- Командиры отрядов собираются на «совет» под руководством ведущего.
- Обсуждают:
  - что получилось хорошо?
  - какие проблемы возникли?
  - как их решить?
  - как распределить жетоны между участниками (самооценка + оценка командира).

- Принимают решение о поощрении/взыскании.

#### **Этап 5. Коллективное обсуждение (15 минут)**

- Все отряды собираются вместе.
- Каждый командир кратко отчитывается о работе отряда.
- Ведущий подводит итоги:
  - отмечает лучшие моменты;
  - разбирает сложные ситуации;
  - связывает с принципами Макаренко (коллективная ответственность, труд как средство воспитания).

- Награждение: участники с наибольшим количеством зелёных жетонов получают грамоты «Лучший коммунар».

### **3. Заключительная часть (15–20 минут)**

- **Рефлексия «Что я понял сегодня»:**
  - «Что было самым сложным в работе отряда?»
  - «Что помогло нам справиться с задачей?»
  - «Как принципы Макаренко могут пригодиться в жизни?»
- **Упражнение «Круг благодарности».** Участники по очереди говорят, кому хотят сказать спасибо и за что (например: *«Спасибо Ивану за то, что помог мне разобраться с заданием»*).

- **Подведение итогов.** Ведущий подчёркивает ключевые идеи:
  - ответственность – это выбор, а не обязанность;
  - вместе можно сделать больше, чем в одиночку;
  - ошибки – это возможность научиться;
  - уважение и поддержка помогают достигать целей.
- Вручение памяток «Принципы Макаренко в повседневной жизни» (см. ниже).

- **Ритуал завершения.** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: *«Мы – команда. Мы отвечаем за себя и друг за друга!»*

---

## **Содержание памятки «Принципы Макаренко в повседневной жизни»**

1. **Труд воспитывает.** Даже небольшие задачи (уборка, помощь родителям) учат дисциплине и целеустремлённости.
2. **Коллективная ответственность.** Если кто-то ошибся, команда помогает исправить – не обвиняет, а поддерживает.
3. **Самоуправление.** Учись принимать решения и нести за них ответственность.
4. **Дисциплина – это свобода.** Правила не ограничивают, а помогают добиваться целей.
5. **Уважение к личности.** Каждый человек достоин уважения, даже если он ошибся.
6. **Цель важнее сиюминутного удовольствия.** Долгосрочные результаты (образование, профессия) ценнее мгновенных развлечений.
7. **Лидерство – это служение.** Настоящий лидер не командует, а помогает другим.

---

### Критерии оценки эффективности игры

- **Участие:** все участники вовлечены в деятельность.
- **Соблюдение правил:** снижение количества нарушений к концу игры.
- **Взаимодействие:** рост взаимопомощи и конструктивного общения.
- **Осознание принципов:** участники могут назвать 2–3 принципа Макаренко и привести примеры их применения.
  - **Мотивация:** желание использовать полученные навыки в реальной жизни.
  - **Обратная связь:** положительные отзывы, вопросы по теме.

### Тренинг «Командный код»

**Цель:** развить навыки коммуникации, распределения ролей и совместного решения задач.

#### Этапы тренинга:

1. **Вводная часть (15 минут):**
  - приветствие и знакомство (если участники не знакомы);
  - постановка цели тренинга;
  - принятие правил работы группы (активность, уважение, конфиденциальность, «здесь и сейчас»);
    - упражнение «Снежный ком»: участники по кругу называют имена предыдущих игроков и добавляют своё с прилагательным на первую букву имени (например, «Анна – активная»).
2. **Основная часть (90 минут):**
  - **Упражнение «Построится по...» (15 минут).** Участники молча выстраиваются в шеренгу по разным признакам: рост, дата рождения, длина волос, цвет глаз. Обсуждение: «Что помогло быстро выстроиться? Кто взял на себя роль организатора?»
    - **Задание «Переправа» (25 минут).** Команда должна переправиться через «опасную зону» (участок пола), используя ограниченное количество «опор» (листы А4). Нельзя касаться пола. Если кто-то касается – вся команда возвращается на старт.
    - **Квест «Командный шифр» (40 минут).** Команды получают зашифрованное послание и набор подсказок. Чтобы расшифровать, нужно выполнить задания на логику, координацию и взаимопомощь (например, собрать пазл, разгадать ребус, синхронно выполнить движение).
    - **Обсуждение после каждого задания:** что получилось, какие роли проявились в команде, что мешало, что помогало.
3. **Заключительная часть (15 минут):**

- рефлексия «Плюс-минус-интересно»: каждый участник говорит, что понравилось, что было сложно и что запомнилось больше всего;
- ритуал завершения: участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: *«Мы – команда! Вместе мы сильнее!»*

### Тренинг «Вызов на доверие»

**Цель:** укрепить доверие в группе, развить навыки поддержки и взаимопомощи.

#### Этапы тренинга:

1. **Вводная часть (20 минут):**
  - приветствие «Комплимент по кругу»: каждый говорит соседу справа что-то хорошее;
  - мини-лекция «Доверие в команде: почему это важно?»;
  - правила группы: безоценочность, право на «стоп», поддержка.
2. **Основная часть (110 минут, с перерывом):**
  - **Упражнение «Падение на доверие» (15 минут).** Один участник падает спиной назад, группа ловит его. По очереди все пробуют роль падающего.
  - **Перерыв (10 минут).**
  - **Задание «Слепой лабиринт» (25 минут).** Участники делятся на пары: один – «слепой» (с завязанными глазами), второй – «проводник». Задача: провести «слепого» через препятствия (стулья, конусы), давая только словесные команды. Затем меняются ролями.
  - **Игра «Человеческий узел» (20 минут).** Группа встаёт в круг, берёт соседей за руки в случайном порядке. Задача: не расцепляя рук, распутаться в один или несколько кругов.
  - **Командное задание «Башня из спагетти» (30 минут).** Командам выдают спагетти, зефир и скотч. За 10 минут нужно построить самую высокую устойчивую башню. Обсуждение стратегии перед строительством обязательно.
3. **Заключительная часть (20 минут):**
  - рефлексия: *«Что было самым сложным? Кому было легче/труднее всего? Как доверие повлияло на результат?»*;
  - упражнение «Спасибо за поддержку»: участники по очереди говорят, кто из группы помог им больше всего и за что они благодарны;
  - завершение: общий круг, рукопожатие по цепочке с фразой *«Я доверяю тебе»*.

### Тренинг «Проект будущего»

**Цель:** научить планировать и реализовывать совместные проекты, распределять роли и ресурсы.

#### Этапы тренинга:

1. **Вводная часть (20 минут):**
  - приветствие «Эмодзи настроения»: участники показывают эмоцию, с которой пришли, и кратко объясняют почему;
  - обсуждение темы: *«Что такое командный проект? Какие проекты вы знаете?»*;
  - правила: активность, уважение, ответственность за свою часть работы.
2. **Основная часть (140 минут, с перерывами):**
  - **Разминка «Поиск общего» (15 минут).** Участники в малых группах находят 5–7 общих черт (хобби, цели, любимые фильмы и т. д.). Презентация результатов.
  - **Ролевая игра «Старт-ап» (60 минут).** Группы придумывают социальный проект для школы/города (например, экологическая акция, волонтерский клуб, фестиваль талантов). Этапы:
    - генерация идей;

- выбор одной концепции;
- распределение ролей (лидер, организатор, креативщик, финансист, пиар-менеджер);
- составление плана реализации (цель, шаги, ресурсы, сроки);
- подготовка короткой презентации (2 минуты).
- **Презентация проектов (30 минут).** Каждая команда представляет свой проект. Остальные задают вопросы и дают конструктивную обратную связь.
- **Дискуссия «Что сработало?» (25 минут).** Анализ: какие роли были ключевыми, как принимались решения, что помогло договориться, что вызвало трудности.
- 3. **Заключительная часть (20 минут):**
  - рефлексия «Мой вклад»: каждый участник рассказывает, какой вклад внёс в проект и что нового узнал о себе;
  - упражнение «Пожелания команде»: участники пишут на стикерах добрые слова и пожелания для всей группы, приклеивают на общий плакат;
  - завершение: общий круг, фраза «*Мы можем многое, когда работаем вместе!*» и коллективное фото.

### **Беседа с элементами деловой игры «Принцип ежа и лисицы»**

**Цель:** познакомить подростков с концепцией «ежа и лисицы», помочь осознать свои сильные стороны и интересы, развить навыки целеполагания и стратегического мышления.

#### **Материалы:**

- бланки «Мой профиль: еж или лиса?»;
- листы А4, ручки, фломастеры;
- стикеры разных цветов;
- флипчарт или доска, маркеры;
- карточки с кейсами;
- памятки «Как найти свою концепцию ежа».

### **Ход занятия**

#### **1. Вводная часть (15 минут)**

- **Приветствие и постановка цели.** Ведущий объясняет: «*Сегодня мы познакомимся с интересной метафорой – „еж и лиса“.* Она поможет понять, как найти свой путь к успеху через простоту и фокус».
- **Мини-лекция «Еж и лиса: два типа мышления» (10 минут):**
  - древнегреческая притча: «*Лисе известно много вещей, ежу – одна, но самая важная*»;
  - концепция Исаяи Берлина (1953 г.): лисы – многогранные, ежи – сфокусированные;
    - адаптация Джима Коллинза («От хорошего к великому»): «концепция ежа» как ключ к выдающимся результатам;
    - характеристики:
      - **лисы:** гибкость, много интересов, склонность к экспериментам, риск распыления;
      - **ежи:** фокус на главном, простота стратегии, устойчивость, риск упустить возможности.
  - **Обсуждение:** «*Кто из вас больше похож на ежа? На лису? Почему?*»

#### **2. Основная часть (60 минут)**

##### **Этап 1. Самоанализ «Мой профиль» (20 минут)**

- Участники индивидуально заполняют бланк «Мой профиль: еж или лиса?» по трём критериям:

1. «Что я люблю делать?» (интересы, увлечения, источники энергии).
  2. «В чём я силен?» (навыки, таланты, достижения, за что хвалят).
  3. «Что приносит результат?» (виды деятельности, где я добиваюсь успеха).
- Задание: отметить 3–5 пунктов в каждом разделе.
  - Обсуждение в парах: участники делятся выводами, дают друг другу

обратную связь.

#### Этап 2. Деловая игра «Поиск концепции ежа» (25 минут)

- Участники делятся на 3 группы.
- Каждая группа получает кейс с описанием подростка (примеры ниже).
- Задача:
  - проанализировать профиль персонажа по трём кругам концепции ежа;
  - сформулировать его «концепцию ежа» – простую идею, объединяющую страсть, талант и результат;
  - предложить 2–3 шага для её реализации.
- Презентация решений: каждая группа зачитывает кейс и свои выводы, остальные задают вопросы.

#### Примеры кейсов:

1. **Артём, 16 лет.** Любит программирование и видеоигры, хорошо решает логические задачи, побеждал в школьных олимпиадах по информатике. Но часто отвлекается на новые технологии и не доводит проекты до конца.
2. **Лиза, 17 лет.** Обожает рисовать, участвует в конкурсах, но сомневается в таланте. Хорошо ладит с людьми, организует мероприятия. Мечтает о карьере иллюстратора, но боится конкуренции.
3. **Максим, 15 лет.** Увлекается футболом, капитан школьной команды. Лидер, умеет мотивировать других. Но не уверен, что спорт – его будущее.

#### Этап 3. «Мост к реальности» (15 минут)

- Участники возвращаются к своим бланкам «Мой профиль».
- Задание:
  - найти точку пересечения трёх кругов (любовь, талант, результат);
  - сформулировать свою «концепцию ежа» в одной фразе (например: *«Я создаю цифровые иллюстрации, потому что это сочетает моё творчество и навыки работы с графикой, а ещё это востребовано»*);
  - записать 2 ближайших шага для её развития.
- Добровольное обсуждение: кто хочет поделиться своей концепцией и планами?

#### 3. Заключительная часть (15 минут)

- **Рефлексия «Три слова».** Каждый участник называет три слова, которые лучше всего описывают его состояние после занятия (например: «фокус, ясность, мотивация»).
- **Упражнение «Совет ежа и лисы».** Участники делятся на две группы:
  - «ежи» дают совет: *«Как сохранить фокус?»*;
  - «лисы» дают совет: *«Как использовать гибкость во благо?»*.
- **Подведение итогов.** Ведущий благодарит всех, подчёркивает ключевые идеи:
  - простота не значит примитивность – это концентрация на главном;
  - успех приходит, когда страсть, талант и результат совпадают;
  - гибкость (как у лисы) и фокус (как у ежа) могут дополнять друг друга.
- **Вручение памяток «Как найти свою концепцию ежа»** (см. ниже).
- **Ритуал завершения.** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: *«Я знаю свои сильные стороны. Я выбираю свой путь!»*

## Тренинг по стрессоустойчивости и адаптации к новым условиям «Совесть чиновника»

**Цель:** развить стрессоустойчивость и навыки адаптации к новым условиям через моделирование профессиональных ситуаций, связанных с этическими дилеммами и давлением среды.

### Материалы:

- карточки с этическими дилеммами;
- бланки «Карта решений»;
- флипчарт или доска, маркеры;
- стикеры разных цветов;
- таймер;
- памятки «Инструменты стрессоустойчивости»;
- листы А4, ручки.

---

### Ход тренинга

#### 1. Вводная часть (20 минут)

• **Приветствие и знакомство.** Участники по кругу называют имя и качество, которое помогает им в сложных ситуациях (например: «Меня зовут Анна, мне помогает чувство юмора»).

• **Мини-лекция «Стресс и адаптация: что это?» (10 минут):**

- определение стресса и его проявлений;
- стадии стресса (тревога, сопротивление, истощение);
- понятие адаптации и её виды;
- связь стресса и этических решений: как давление влияет на выбор.

• **Принятие правил группы:**

- активное участие;
- уважение к мнению других;
- конфиденциальность;
- право на «стоп» (если тема слишком болезненна);
- «здесь и сейчас» (обсуждаем только то, что происходит в группе).

• **Упражнение «Ассоциации со словом „чиновник“.** Участники по очереди называют слова, которые приходят на ум при слове «чиновник». Ведущий фиксирует на доске. Обсуждение: «Какие стереотипы возникли? Почему?»

#### 2. Основная часть (120 минут, с перерывами)

##### Этап 1. «Этические дилеммы» (30 минут)

- Участники делятся на 3–4 группы.
- Каждая группа получает карточку с ситуацией (примеры ниже).
- Задание:
  - проанализировать ситуацию;
  - предложить 2–3 варианта решения;
  - оценить последствия каждого варианта (для себя, для других, для общества);
  - выбрать наиболее этичный вариант и обосновать выбор.
- Презентация решений: каждая группа зачитывает кейс и свои выводы, остальные задают вопросы.

##### Примеры карточек:

1. Вы – молодой специалист в администрации. Начальник просит «подправить» отчёт, чтобы скрыть недочёты. Что делать?
2. Вам предложили взятку за ускорение оформления документов. Сумма крупная, а вам нужны деньги. Как поступить?
3. Вы узнали, что коллега использует служебное положение в личных целях. Сообщить руководству – значит испортить отношения в коллективе. Ваши действия?

4. Вам поручили реализовать проект, который, по вашему мнению, нанесёт вред экологии района. Как выразить несогласие?

**Этап 2. Деловая игра «День чиновника» (40 минут)**

- Участники получают роли:
  - чиновник (принимает решения);
  - лоббист (давит, предлагает выгоду);
  - журналист (задаёт острые вопросы);
  - гражданин (обращается с проблемой);
  - совесть (внутренний голос, напоминает об этике).
- Разыгрываются мини-сценки по сценариям из этапа 1.
- После каждой сценки – обсуждение: *«Что помогло принять этическое решение? Что вызывало стресс? Как с ним справились?»*

**Перерыв (10 минут)**

**Этап 3. «Инструменты стрессоустойчивости» (40 минут)**

- **Упражнение «Дыхание для спокойствия».** Ведущий учит технике «4–7–8»: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Повторить 5 раз.
- **Практика «Мышечная релаксация».** Последовательное напряжение и расслабление мышц (ноги → руки → спина → лицо).
- **Работа с бланком «Карта решений»:**
  - участники выбирают одну из ситуаций этапа 1;
  - заполняют таблицу:

Ситуация	Стрессовые факторы	Способы адаптации	Инструменты стрессоустойчивости
...	...	...	

- Обсуждение в парах: участники делятся заполненными бланками, дают друг другу обратную связь.

**3. Заключительная часть (20 минут)**

- **Рефлексия «Три шага»:** каждый участник формулирует:
  1. один навык, который он развил на тренинге;
  2. один инструмент стрессоустойчивости, который будет использовать в жизни;
  3. одно действие для адаптации к новой ситуации, которая его беспокоит сейчас.
- **Упражнение «Круг поддержки».** Участники встают в круг. Каждый по очереди делает шаг вперёд и говорит: *«Я могу справиться со стрессом, потому что...»* Остальные хором отвечают: *«Мы в тебя верим!»*
- **Подведение итогов.** Ведущий подчёркивает ключевые идеи:
  - стресс – это сигнал, а не приговор;
  - этические решения требуют смелости, но укрепляют самоуважение;
  - навыки релаксации и анализа помогают адаптироваться;
  - поддержка окружения важна в сложных ситуациях.
- Вручение памяток «Инструменты стрессоустойчивости» (см. ниже).
- **Ритуал завершения.** Участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: *«Я отвечаю за свои решения. Я справлюсь!»*

---

**Содержание памятки «Инструменты стрессоустойчивости»**

**Физические методы:**

- дыхательные упражнения (4–7–8, «квадратное дыхание»);
- мышечная релаксация (последовательное напряжение/расслабление);
- короткие прогулки (5–10 минут);

- стакан воды при остром стрессе.

#### **Когнитивные методы:**

- анализ ситуации по схеме: «Что я могу контролировать? Что не могу?»;
- разделение проблемы на мелкие шаги;
- поиск позитивных аспектов («Что я могу извлечь из этой ситуации?»);
- «перезагрузка» – переключение на нейтральную задачу (уборка, рисование).

#### **Эмоциональные методы:**

- техника «Стоп-мысль» (прервать негативный поток фразой «Хватит!»);
- визуализация безопасного места (закрывать глаза, представить место, где спокойно);
- запись эмоций в дневник (выплеснуть на бумагу, затем порвать лист).

#### **Социальные методы:**

- обращение за поддержкой (друг, наставник, психолог);
- обсуждение проблемы с тем, кому доверяешь;
- предложение помощи другим (переключение фокуса).

### **Арт-терапевтическое занятие для деликвентных подростков «Рисуем прекрасный мир»**

**Цель:** через изобразительное творчество помочь подросткам с деликвентным поведением выразить эмоции, снизить уровень агрессии и тревожности, сформировать позитивное восприятие мира и укрепить самооценку.

#### **Принципы работы:**

- конфиденциальность;
- безоценочность (нет «правильных» или «неправильных» рисунков);
- право на «стоп» (участник может отказаться от любого этапа);
- фокус на процессе, а не на результате;
- поддержка и принятие.

#### **Материалы:**

- большие листы бумаги (А2 или А3) – по 2–3 на участника;
- гуашь, акварель, фломастеры, цветные карандаши, мелки;
- кисти разных размеров, губки, ватные палочки;
- баночки с водой, палитры;
- влажные салфетки;
- спокойная фоновая музыка;
- стикеры разных цветов;
- бланки «Мои ощущения после занятия».

---

#### **Ход занятия**

##### **1. Вводная часть (15 минут)**

- **Приветствие «Имя + настроение».** Участники по кругу называют имя и показывают эмоцию, с которой пришли (мимикой или жестом).
- **Мини-лекция «Искусство и эмоции» (5 минут):**
  - объяснение, как рисование помогает выразить то, что сложно сказать словами;
  - примеры: «Если злишься – можно нарисовать бурю, если радостно – солнце и цветы»;
  - акцент: «Здесь нет правил. Рисуйте так, как чувствуете».
- **Правила группы:**
  - не критикуем работы других;
  - уважаем выбор каждого (можно молчать, можно говорить);
  - всё сказанное остаётся в группе;
  - главное – не красота рисунка, а то, что вы в него вкладываете.

- **Разминка «Каракули» (5 минут):**
  - участники берут лист А4 и за 2 минуты рисуют хаотичные линии, не задумываясь;
  - затем рассматривают каракули и дорисовывают в них образы (животных, пейзажи, фантастических существ);
  - краткое обсуждение: *«Что получилось? Какие эмоции вызывает ваш рисунок?»*

## **2. Основная часть (60 минут)**

### **Этап 1. «Мой мир сейчас» (20 минут)**

- Задание: нарисовать, каким вы видите свой мир сегодня. Можно использовать любые материалы.
- Ведущий напоминает: *«Не старайтесь сделать красиво. Покажите то, что чувствуете».*
- По ходу работы психолог подходит к каждому, предлагает поддержку: *«Вижу, ты выбрал тёмные цвета. Что они для тебя значат?»* (без давления).

### **Этап 2. «Прекрасный мир» (25 минут)**

- Участники берут новый лист и рисуют мир таким, каким хотели бы его видеть.
- Варианты подсказок (по желанию):
  - «Представьте место, где вам спокойно»;
  - «Нарисуйте то, что приносит радость»;
  - «Изобразите мечту или надежду».
- Ведущий создаёт ресурсную атмосферу: включает музыку, отмечает позитивные моменты: *«Как ярко ты раскрасил небо!»*

### **Этап 3. «Мост между мирами» (15 минут)**

- На третьем листе участники рисуют «мост», соединяющий два мира – реальный и идеальный.
- Вопросы для размышления:
  - Что поможет перейти из одного мира в другой?
  - Какие шаги нужно сделать?
  - Кто или что может поддержать?
- Допускаются символы: лестница, дорога, радуга, крылья и т. д.

## **3. Заключительная часть (15 минут)**

- **Выставка и обсуждение (10 минут):**
  - рисунки раскладываются на полу или крепятся на стену;
  - участники молча ходят, рассматривают работы;
  - по желанию делятся впечатлениями: *«Мне понравился этот рисунок, потому что...»* (акцент на эмоциях, а не оценке техники);
  - ведущий подчёркивает общие темы: *«Многие нарисовали солнце – это символ надежды».*

### **Рефлексия «Стикер» (3 минуты):**

- каждый получает 3 стикера разных цветов:
  - зелёный – «Что понравилось?»;
  - жёлтый – «Что было сложно?»;
  - красный – «Что хотелось бы изменить?».
- пишут 1–2 слова на каждом и приклеивают на доску.

### **Завершение «Круг благодарности» (2 минуты):**

- участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей;
- хором произносят: *«Я вижу красоту вокруг. Я создаю прекрасный мир!»*;
- ритуал: все одновременно поднимают руки вверх и опускают со словом *«Готово!»*.

## Анализ рисунков (для ведущего)

### Обращайте внимание на:

- **Цвета:** преобладание тёмных (чёрный, тёмно-синий) может указывать на тревожность; яркие цвета – на ресурсность.
- **Композиция:** центральное расположение объектов – уверенность; мелкие детали у края – неуверенность.
- **Символы:**
  - солнце, цветы, птицы – позитивные тенденции;
  - стены, цепи, тучи – внутренние барьеры;
  - мосты, дороги – готовность к изменениям.
- **Динамика:** резкие мазки – напряжение; плавные линии – спокойствие.

## Индивидуальное занятие по сказкотерапии для подростка: «Минимизация аддиктивного риска»

**Цель:** через работу со сказкой помочь подростку осознать риски аддиктивного поведения, укрепить внутренние ресурсы, развить навыки принятия ответственных решений и сопротивления негативному влиянию среды.

**Возраст:** 14–17 лет.  
**Длительность:** 60–90 минут.  
**Формат:** индивидуальное занятие с элементами сказкотерапии, рефлексии и планирования.

**Роль ведущего:** психолог с опытом в сказкотерапии.

### Принципы работы:

- безоценочность;
- конфиденциальность;
- опора на ресурсы подростка;
- использование метафор для мягкого воздействия;
- право на отказ от любого этапа.

### Материалы:

- бумага, ручки, карандаши, фломастеры;
- подборка сказок и притч с темами выбора, преодоления трудностей, ответственности;
- бланки «Мой путь к успеху»;
- аудиозаписи спокойной музыки (для релаксации).

---

## Ход занятия

### 1. Вводная часть (15 минут)

- **Приветствие и установление контакта.** Ведущий предлагает подростку выбрать комфортную позу, делает акцент на безопасности и доверии.
- **Мини-беседа «Сказки во взрослой жизни» (5 минут):**
  - обсуждение, зачем люди рассказывают сказки;
  - примеры, как сказочные сюжеты отражают реальные жизненные ситуации;
  - акцент на том, что сказки помогают понять себя и найти ответы на сложные вопросы.
- **Упражнение «Любимая сказка» (10 минут):**
  - подросток называет свою любимую сказку и кратко пересказывает сюжет;
  - ведущий задаёт вопросы: «Какой герой тебе ближе всего? Почему? Что в этой сказке кажется самым важным?»;
  - выводы фиксируются на бланке.

### 2. Основная часть (45–60 минут)

#### Этап 1. Чтение и обсуждение терапевтической сказки (20 минут)

- Ведущий читает специально подобранную сказку (пример ниже) или предлагает подростку прочитать её вслух.
- После чтения – обсуждение по вопросам:
  - *«Какие герои тебе запомнились? Кто из них поступил правильно, а кто – нет?»*
  - *«В чём была главная проблема героя? Как он её решил?»*
  - *«Что бы ты посоветовал герою?»*
  - *«Есть ли что-то похожее в твоей жизни?»*

#### **Пример сказки: «Путь трёх друзей»**

В одном городе жили три друга: Андрей, Борис и Виктор. Андрей любил спорт и мечтал стать чемпионом. Борис увлекался музыкой и сочинял песни. А Виктор часто попадал в неприятности – ему нравилось рисковать, и он искал острых ощущений.

Однажды Виктор предложил друзьям попробовать что-то новое и опасное. Андрей сразу отказался: он знал, что это может помешать его тренировкам. Борис сомневался – ему было интересно, но он боялся последствий.

Виктор настаивал: *«Да ладно, один раз не считается! Все так делают!»* Борис всё же согласился, а Андрей остался дома.

На следующий день Борис почувствовал себя плохо и понял, что совершил ошибку. Он извинился перед Андреем и решил больше не поддаваться на уговоры. Вместе они помогли Виктору найти другое увлечение – экстремальный спорт, где риск был оправдан и контролируем.

С тех пор друзья стали ещё ближе, а Виктор научился выбирать безопасные способы получать острые ощущения.

#### **Этап 2. Сочинение личной сказки (25 минут)**

- Подростку предлагается сочинить свою сказку на тему: *«Герой, который преодолевает трудности и делает правильный выбор»*.
- Инструкция:
  - придумать героя, похожего на себя (можно дать ему другое имя);
  - описать ситуацию, где герой сталкивается с выбором (например, поддаться давлению или поступить по совести);
  - показать, как герой принимает решение и что ему помогает;
  - завершить сказку позитивным исходом.

- Подросток может записывать текст или рисовать ключевые сцены.

#### **Этап 3. Анализ и перенос в реальность (15 минут)**

- Обсуждение сказки подростка:
  - *«Что помогло герою сделать правильный выбор?»*
  - *«Какие качества героя ты хотел бы развить в себе?»*
  - *«Как можно применить этот опыт в жизни?»*
- Заполнение бланка «Мой путь к успеху»:
  - записать 2–3 качества, которые помогут противостоять риску (например: *«умение говорить „нет“», «вера в себя», «поддержка друзей»*);
  - указать 2–3 реальных шага для развития этих качеств (например: *«поговорить с тренером о своих целях», «найти хобби, которое приносит радость»*);
  - отметить людей, которые могут поддержать (родители, друзья, наставник).

#### **3. Заключительная часть (10–15 минут)**

- **Релаксация «Безопасное место» (5 минут):**
  - под спокойную музыку подросток закрывает глаза и представляет место, где ему спокойно и безопасно;
  - описывает его (визуальные образы, звуки, запахи);
  - фиксирует ощущения на бумаге или в уме.

- **Рефлексия «Три слова»** (3 минуты): подросток выбирает три слова, описывающих его состояние после занятия (например: «уверенность», «надежда», «сила»).
- **Завершение «Формула успеха»** (2 минуты):
  - ведущий и подросток вместе произносят: «Я знаю свои цели. Я умею делать выбор. Я создаю своё будущее!»;
  - вручение памятки «Как оставаться сильным» (см. ниже).

#### **Памятка «Как оставаться сильным»**

1. **Знай свои цели.** Напоминай себе, чего хочешь добиться в жизни (спорт, учёба, творчество).
2. **Говори «нет».** Если предложение вызывает сомнения или дискомфорт – откажись. Это нормально.
3. **Ищи поддержку.** Обращайся к тем, кому доверяешь (родители, друзья, наставники).
4. **Находи замену.** Вместо рискованных занятий выбирай безопасные альтернативы (спорт, творчество, путешествия).
5. **Помни о последствиях.** Перед решением задай себе вопрос: «Что будет через день/неделю/год?»
6. **Верь в себя.** Ты сильнее, чем думаешь. Каждый правильный выбор делает тебя увереннее.

#### **Критерии оценки эффективности занятия**

- **Эмоциональный отклик:** снижение тревожности, рост уверенности (наблюдение, самооценка подростка).
- **Осознание рисков:** подросток может назвать 2–3 негативных последствия аддиктивного поведения.
- **Ресурсность:** в личной сказке и бланке «Мой путь к успеху» указаны конкретные качества и шаги для их развития.
- **Мотивация:** готовность применять полученные навыки в жизни (по итогам рефлексии).
- **Обратная связь:** положительные отзывы, вопросы о продолжении работы.

#### **Беседа с трудными подростками по минимизации суицидального риска**

##### **Этапы беседы**

##### **1. Установление контакта**

Начните с нейтральных тем, чтобы снять напряжение (например, увлечения, планы на выходные).

Используйте фразы, которые демонстрируют заботу: «Я вижу, что ты переживаешь. Давай поговорим об этом». dtszns.ru +1

Избегайте фраз вроде «Не говори глупостей» или «Подумай о тех, кому хуже» – они блокируют диалог. dtszns.ru +1

##### **2. Выявление актуального состояния и причин суицидального поведения**

Задайте открытые вопросы: «Что тебя тревожит в настоящее время?», «Что случилось, что заставило тебя чувствовать себя так плохо?».

Если подросток говорит, что «всё хорошо», уточните: «Что именно хорошего происходит в твоей жизни?» Это поможет прояснить ситуацию.

Обратите внимание на невербальные сигналы: избегание взгляда, дрожь, слёзы. В случае длительного молчания можно повторить ранее сказанное подростком, чтобы показать заинтересованность.

##### **3. Анализ ситуации**

Помогите подростку структурировать мысли: «Давай разберёмся, что произошло. Расскажи по порядку».

Используйте технику «5 почему»: задавайте вопрос «Почему?» несколько раз, чтобы добраться до глубинной причины кризиса.

Избегайте советов и оценок. Вместо «Ты должен...» говорите: «Может быть, стоит рассмотреть такой вариант?».

#### 4. Поиск ресурсов и стратегий преодоления

Спросите о людях, которые могут поддержать: «Есть ли кто-то, к кому ты можешь обратиться за помощью?»

Помогите подростку вспомнить ситуации, когда он успешно справлялся с трудностями: «Вспомни, как ты решал сложные задачи раньше. Что помогло тогда?»

Обсудите возможные шаги: «Что можно сделать уже сегодня, чтобы стало немного легче?»

#### 5. Заключение и договорённость о дальнейших действиях

При незначительном риске суицида договоритесь о необходимости получения профессиональной помощи и о возможности дальнейшего контакта.

При среднем и высоком риске суицида проинформируйте подростка о необходимости сообщить информацию родителям или специалистам, договоритесь о консультации психолога.

Дайте свой номер телефона и предложите обращаться за поддержкой в любое время.

Что нельзя делать во время беседы

**Отворачиваться или отталкивать подростка**, даже если вы потрясены ситуацией. k-obr.spb.ru +1

**Предлагать того, чего не в состоянии гарантировать** (например, «Твоя семья тебе обязательно поможет»).

**Спорить, морализировать, критиковать или обвинять.**

**Использовать наводящие вопросы или догадки** – давайте подростку самому формулировать мысли.

**Оставлять подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.**

Дополнительные рекомендации

- **Используйте «суицидальный контракт».** Попросите подростка пообещать, что перед тем, как предпринимать какие-либо действия, он свяжется с вами или другим доверенным человеком для обсуждения альтернатив.

- **Информируйте о ресурсах поддержки.** Расскажите о детском телефоне доверия (8-800-2000-122), горячей линии кризисной психологической помощи Министерства просвещения РФ (8-800-600-31-14) и других службах.

### Тренинг «Жизнь прекрасна и одна»

**Цель:** сформировать у подростков позитивное восприятие жизни, осознание её ценности; развить навыки преодоления трудностей и стрессоустойчивость; укрепить самооценку и мотивацию к самореализации.

#### Принципы работы:

- безоценочность и принятие;
- конфиденциальность;
- фокус на ресурсах и сильных сторонах участников;
- право на «стоп» (отказ от выполнения отдельных упражнений);
- атмосфера доверия и поддержки.

#### Материалы:

- бумага А4 и А3, ватманы;
- цветные карандаши, фломастеры, мелки, краски;
- ножницы, клей;

- карточки с цитатами о жизни и ценностях;
- бланки «Мой жизненный план»;
- стикеры разных цветов;
- спокойная фоновая музыка;
- доска или флипчарт, маркеры.

## Ход тренинга

### 1. Вводная часть (20 минут)

- **Приветствие «Имя + качество».** Участники по кругу называют имя и одно положительное качество, которое помогает им в жизни (например: «Меня зовут Максим, мне помогает чувство юмора»).

- **Мини-лекция «Жизнь как ценность» (7 минут):**

- обсуждение понятия «жизнь» и её уникальности;
- примеры из истории и культуры о ценности человеческой жизни;
- акцент на том, что трудности – это часть пути, а не конец.

- **Правила группы:**

- активное участие;
- уважение к мнению других;
- конфиденциальность;
- «здесь и сейчас» (обсуждаем только то, что происходит в группе);
- право на молчание.

- **Упражнение «Ассоциации со словом „жизнь“» (5 минут):**

- участники пишут 3–5 слов или рисуют образы, которые ассоциируются со словом «жизнь»;
- краткий обмен ассоциациями (по желанию).

### 2. Основная часть (80 минут, с перерывом)

#### Этап 1. «Ценности жизни» (20 минут)

- Участники делятся на 2–3 группы.
- Каждая группа получает набор карточек с цитатами (например: *«Жизнь – это то, что происходит с тобой, пока ты строишь другие планы»* (Джон Леннон), *«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить»* (Ф. Достоевский) и т. д.).

- **Задание:**

- выбрать 2–3 цитаты, которые больше всего резонируют с их восприятием жизни;
- обсудить, что эти слова значат лично для них;
- придумать свою цитату о жизни и оформить её на листе А3 (можно добавить рисунки).

- Презентация работ: каждая группа зачитывает свои цитаты и кратко объясняет выбор.

#### Перерыв (10 минут)

#### Этап 2. Арт-упражнение «Карта жизни» (30 минут)

- Индивидуальное задание: нарисовать «карту жизни» – схематичное изображение своего пути с отметками:

- важные события прошлого (положительные и сложные);
- текущие цели и мечты;
- ресурсы и люди, которые помогают;
- препятствия и способы их преодоления.

- Можно использовать символы, цвета, короткие подписи.

- По желанию участники делятся своими картами (не обязательно показывать всё, можно выделить 1–2 элемента).

#### Этап 3. «Преодоление трудностей» (20 минут)

- **Упражнение «Проблема → Решение»:**
  - каждый участник анонимно пишет на стикере одну трудность, с которой сталкивался (например: «ссора с другом», «неудача на экзамене»);
  - стикеры перемешиваются и раздаются случайным образом;
  - задача – предложить 2–3 конструктивных способа решения чужой проблемы;
  - ведущий фиксирует идеи на доске в колонке «Как справиться».
- Обсуждение: *«Какие из этих способов вы могли бы применить в своей жизни?»*

### 3. Заключительная часть (20 минут)

- **Рефлексия «Три слова» (5 минут):** каждый участник называет три слова, описывающих его состояние после тренинга (например: «надежда», «уверенность», «вдохновение»).
- **Упражнение «Письмо в будущее» (10 минут):**
  - участники пишут короткое письмо себе через год (50–100 слов);
  - в письме отмечают:
    - что они ценят в своей жизни сейчас;
    - какие цели ставят;
    - какой совет дают себе будущему.
  - письма запечатываются в конверты (можно забрать домой или оставить ведущему для передачи через год).
- **Завершение «Круг благодарности» (5 минут):**
  - участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей;
  - хором произносят: *«Я ценю свою жизнь. Я создаю её сам!»*;
  - ритуал: все одновременно поднимают руки вверх и опускают со словом *«Готово!»*.

### Арт-терапевтическое занятие «Мой путь к жизни»

**Материалы:** бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, ножницы, клей, спокойная фоновая музыка.

#### Ход занятия

#### 1. Вводная часть (10–15 минут).

○ **Приветствие и установление контакта.** Участники садятся в круг. Ведущий кратко объясняет цель занятия: «Сегодня мы будем работать с эмоциями и мыслями через творчество. Это поможет нам лучше понять себя и найти силы для преодоления трудностей».

○ **Упражнение «Эмоциональный круг».** Каждый участник выбирает цвет, который отражает его текущее настроение, и кратко объясняет свой выбор.

#### 2. Основная часть (40–50 минут).

○ **Упражнение «Рисунок страха».** Подросткам предлагается нарисовать на бумаге то, что их пугает или тревожит. После рисования можно обсудить: «Что вы нарисовали? Какие чувства вызывает этот рисунок?»

○ **Трансформация рисунка.** Далее предлагается преобразовать рисунок: добавить элементы, которые смягчают страх (например, свет, защиту, поддержку близких), или полностью перерисовать его в более позитивном ключе. Это помогает увидеть, что даже сложные эмоции можно изменить.

○ **Создание «карты жизни».** Участники рисуют схематичный путь, на котором отмечают:

- важные события прошлого (положительные и сложные);
- текущие цели и мечты;
- ресурсы (люди, увлечения, качества, которые помогают);
- препятствия и способы их преодоления.

○ **Обсуждение.** По желанию участники делятся своими картами, рассказывают о том, что помогло им в трудные моменты.

3. **Заключительная часть (10–15 минут).**

○ **Рефлексия «Три слова».** Каждый участник называет три слова, которые описывают его состояние после занятия.

○ **Завершение.** Ведущий подводит итог: «Сегодня мы сделали шаг к пониманию себя. Помните, что даже в самые тёмные моменты есть место для надежды и изменений. Если вам понадобится поддержка – обращайтесь».

**Другие эффективные техники**

• **Работа с масками.** Создание масок из ткани, бумаги или пластилина позволяет подростку выразить разные грани своей личности и попробовать говорить через маску или с ней.

• **Рисование на зеркале.** Подросток рисует свой страх или боль гуашью на зеркале, а затем медленно смывает рисунок проточной водой. Это символизирует освобождение от негативных эмоций.

• **«Зентангл».** Интуитивное рисование узоров и линий помогает сосредоточиться на процессе, упорядочить мысли и снизить тревожность.

• **Создание «сосуда самооценности».** Подросток визуализирует мысленно или на бумаге сосуд, наполненный его любовью и уважением к себе. Анализируется уровень «жидкости» в сосуде, её цвет и телесные реакции.

**Праздник для детей и родителей «Мы – одна команда»**

**Цель:** укрепление детско-родительских отношений, сплочение семей, создание позитивного эмоционального фона и атмосферы взаимопонимания.

**Материалы и инвентарь:**

- призы и грамоты для всех участников;
- фломастеры, ватманы, клей, цветная бумага для творческого блока;
- угощения для чаепития.

---

**Ход праздника**

**1. Встреча и регистрация (15 минут)**

- Родители с детьми получают бейджи с именами.
- Фотозона с тематическим баннером «Мы – одна команда».
- Лёгкая фоновая музыка, приветственный фуршет (соки, фрукты, печенье).

**2. Торжественное открытие (10 минут)**

• Приветственное слово ведущего: «Дорогие друзья! Сегодня мы собрались, чтобы показать, что вместе мы – настоящая команда! Давайте познакомимся и зарядимся хорошим настроением!»

• Разминка «Имя + жест»: каждый участник называет имя и показывает любой жест (хлопок, прыжок, поворот), остальные повторяют.

• Деление на 4–5 смешанных команд (по 3–4 семьи в каждой). Команды придумывают название и девиз.

**3. Творческий блок «Семейный герб» (25 минут)**

- Каждая команда создаёт коллективный «семейный герб» на ватмане.
- Материалы: фломастеры, цветная бумага, клей, вырезки из журналов.
- Элементы герба:
  - символ семьи (животное, растение, предмет);
  - 3 слова-качества, которые объединяют команду;
  - рисунок мечты семьи.

• Презентация гербов: каждая команда кратко рассказывает о своей работе.

**4. Игра «Доверительный круг» (15 минут)**

- Участники встают в два круга (внутренний и внешний), лицом друг к другу.

- Задания для пар (родитель + ребёнок):
- улыбнуться и сказать комплимент;
- показать смешной жест и повторить его вместе;
- прошептать на ухо: «Я рад, что мы здесь вместе».
- Круги смещаются по сигналу ведущего.

#### 5. Чаепитие и неформальное общение (20 минут)

- Стол с угощениями, чай, сладости.
- Выставка «семейных гербов».
- Фотосессия команд.

#### 6. Завершение праздника (10 минут)

- **Рефлексия «Ладочки благодарности»:** на бумажных ладошках участники пишут слова благодарности (например: «*Спасибо за смех*», «*Спасибо, что ты был рядом*»).

- **Общий круг:** все берутся за руки и хором произносят: «*Мы – одна команда! Вместе мы сильнее!*»

- Вручение сертификатов «За дружбу, смелость и поддержку» и небольших призов всем участникам.

- Финальное фото на память.

#### Критерии успеха мероприятия

- **Эмоциональный отклик:** улыбки, смех, активное участие всех семей.
- **Взаимодействие:** родители и дети работают в паре, поддерживают друг друга.
- **Сплочение:** команды помогают новичкам, поздравляют соперников.
- **Обратная связь:** положительные отзывы в «ладошках благодарности» и устные комментарии.
- **Визуальные итоги:** яркие фотографии, готовые творческие работы.