**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ТРОИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»**

**КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

**10 ЛЕТ-17 ЛЕТ**

СОСТАВИЛА:

учитель начальных классов

И.Н.Мажникова

пгт.Троицкое, 2023 год

**Содержание:**

1. Пояснительная записка ………………………………………..3
2. Тематическое планирование…………………………………..7
3. Содержание программы……………………………………….8
4. Список литературы……………………………………………26
5. Приложения…………………………………………………....27

**Пояснительная записка**

В настоящее время сложились весьма неблагоприятные условия, которые существенно осложняют психическое развитие и воспитание подрастающего поколения. Эти условия формируются под влиянием целого комплекса социально-психических и биологических факторов: увеличение родового травматизма, неблагоприятная экологическая обстановка, недостатки медицинского контроля и помощи, ухудшение материально-экономического положения людей, возрастающая занятость родителей, неуклонный рост разводов и конфликтов в семьях, негативная информация, насилие, агрессия, захлестнувшие телеэкраны. Все это определяет распространенность состояний психического дискомфорта, в особенности легких его форм, выражающихся в личностной деформации и отклонении в поведении детей.

Наличие у детей четко очерченных форм девиантного поведения является ориентиром для проведения профилактической и коррекционной работы. Характерными для детей младшего школьного возраста являются следующие варианты девиантного поведения: активный протест (враждебность), пассивный протест (избегание), тревожность и неуверенность в себе.

Подростковый период онтогенеза – это остропротекающий переход от детства к взрослости, где выпукло переплетаются противоречивые тенденции развития. Подросток – это личность, находящаяся на особой стадии формирования её важнейших черт и качеств. Личность ещё недостаточно развита, чтобы считаться взрослой, и в то же время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил. Непонимание окружающих, непризнание воспринимаются как личная неудача, которая приводит к проявлению форм девиантного поведения. Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм.

**Основными причинами**попадания детей в группу риска являются следующие обстоятельства жизни этих детей:

* пьянство одного или обоих родителей;
* асоциальное поведение одного или обоих родителей (тунеядство, попрошайничество, воровство, проституция и пр.);
* устройство на квартире родителями притонов для криминальных и асоциальных элементов;
* сексуальное развращение родителями собственных детей, торговля ими;
* убийство одного из родителей на глазах детей собутыльниками или другим родителем;
* отбывание одним из родителей срока тюремного заключения; лечение одного из родителей от алкоголизма, психического заболевания; жестокое обращение с детьми (побои, избиения с нанесением тяжелых травм, голод и т.д.);
* оставление малолетних детей одних без пищи и воды;
* отсутствие крыши над головой, скитание вместе с родителями без средств к существованию и отсутствие постоянного места жительства;
* побеги из дома, конфликты со сверстниками и т.д.

Учитывая специфику самосознания детей с отклоняющимся поведением, необходимо помочь им изменить негативное отношение к себе, выработать уверенность, воспитать стремление к успеху, сформировать способность к саморегуляции, самоконтролю. Консультативная, коррекционная помощь оказывается ребенку, но носит эпизодический, ситуативный характер, поэтому создание программы, направленной на коррекцию девиантного (отклоняющегося) поведения является актуальным.

**Предполагаемые результаты**

В результате использования рабочей программы коррекционно-развивающей работы с учащимися девиантного поведения предполагается формирование адекватных форм поведения и развитие коммуникативных навыков, а также формирование позитивного отношения к своим возможностям, развитие навыков регуляции своего поведения, снижение уровня эмоционального дискомфорта.

**Целевая группа**: школьники в возрасте от 10–17 лет.

**Организация занятий**: программой предусмотрено 9 занятий по 40 – 45 минут каждое.

**Количество участников**: от 2 до 10 учащихся.

**Этапы проведения коррекционной программы:**

1 этап – цель: создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем, сплочение группы. 1,2 занятие

2 этап – цель: информировать о фактических данных по ПАВ, способствовать изменению отношения учащихся к психоактивным веществам, осознание моделей поведения в различных ситуациях, формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, отстаивание позиции, конструктивное решение конфликтов, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. 3,4, 5,6,7 занятие

3 этап – цель: формирование навыков принятия решений и взаимодействия в группе, отработка эмоциональных состояний, завершение курса 8,9 занятие.

**Цели программы:**

1. Диагностическая: диагностика уровня самооценки, особенностей эмоционально – волевой сферы и поведенческих реакций.
2. Коррекционная: коррекция девиантного поведения и эмоционально – волевой сферы.
3. Развивающая: развитие коммуникативных навыков, волевых качеств личности, формирование у ребенка навыков конструктивного общения, основ саморегуляции, социальной ответственности.
4. Профилактическая : профилактика аддиктивного и делинквентного поведения .

**Задачи программы:**

* Формирование навыков самопознания.
* Формирование умения контролировать свои эмоции, развивать толерантность к окружающим.
* Формирование навыков эффективного общения у подростков.
* Формирование критического отношения к психоактивным веществам: алкоголю, наркотикам, табакокурению.
* Повышение психологической защищенности подростков, поддержка и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения.
* Коррекция агрессивного поведения.
* Формирование положительной нравственной направленности личности.
* Развитие коммуникативных и социальных навыков.
* Обучение ребенка открытому разговору о своих проблемах.
* Снятие эмоционального напряжения методами Арт-терапии
* Закрепление положительной динамики.

**Участники программы:**

* Учителя
* Школьники с девиантным поведением и группы риска.

**Используемые техники:**

* диагностические методики,
* дискуссия,
* мозговой штурм,
* психологические игры и упражнения,
* арт-терапевтические техники,
* обучение отдельным техникам самоконтроля.

**Принципы работы в группе**

* Искренность в общении
* Обязательное участие в работе группы в течение всего времени
* Право каждого члена группы сказать "стоп"
* Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.
* Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого
* Высказываться деликатно, аккуратно
* Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях
* Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.
* Лимит времени

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | тема | предполагаемые сроки |
| Занятие 1 | «Язык общения» |  |
| Занятие 2 | «Тайны моего Я» |  |
| Занятие 3. | «Почему мы это делаем?» |  |
| Занятие 4. | «Как сказать «нет»?» |  |
| Занятие 5. | "Возможна ли жизнь без конфликтов?» |  |
| Занятие 6. | " Неагрессивное настаивание на своем" |  |
| Занятие 7. | "Стресс или дистресс?" |  |
| Занятие 8. | «Понятие выбора и принятия решений». |  |
| Занятие 9. | Заключительное. Подведение итогов. «Мои достижения» |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Занятие 1**

**«ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ»**

Цель: Самопознание и поддержание позитивной самооценки.

Материалы: листы с фигуркой человека для каждого, материалы для рисования.

Ход занятия:

1. Упражнение «Кем я восхищаюсь и почему?»

Ребята называют людей, которыми они восхищаются (звезды, кумиры, члены семьи, друзья) записываем на доске и обсуждаем те качества, которыми восхищаются дети.

1. Упражнение «Кто Я»

На листах с фигурой человека, ребята должны написать внутри человека ответ на вопрос КТО Я? Посмотреть, кто больше написал и какие, похвалить. Подвести к понятию статус.

1. Провести диагностику самооценки (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)
2. Обратная связь:
3. Что больше всего понравилось на занятии?
4. Что было самое трудное?
5. О чем ты узнал сегодня?
6. Твои пожелания.

**Занятие 2.**

**«ТАЙНЫ МОЕГО Я»**

Цель: Самопознание и выработка толерантности.

1. Упражнение «Какой Я?»

Каждому нужно написать 5 своих качеств, которые отвечают на вопрос: «Какой Я» По листочкам каждого остальные должны отгадать кто это.

1. Упражнение «Зато ты?».

Ребята сидят в кругу и каждый на листочке пишет свое имя и фамилию, и качества, которые ему не нравятся в себе. Затем по кругу передается лист, каждый должен написать, что – то положительное о хозяине листа. Когда листы возвращаются хозяину, идет обсуждение.

1. Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера

(ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

1. Подведение итогов.

ВЫВОД: все разные, у каждого есть положительные и отрицательные качества.

**Занятие 3**

**«ПОЧЕМУ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?»**

Цель: информировать о фактических данных по ПАВ, способствовать изменению отношения учащихся к психоактивным веществам.

Ход занятия:

1. Упражнение «Согласен, не согласен» (ПРИЛОЖЕНИЕ №3)

В противоположных частях аудитории вывешиваются надписи: «СОГЛАСЕН» И «НЕ СОГЛАСЕН» Ведущий зачитывает утверждения, которые касаются ПАВ. Участники должны определиться в какую часть аудитории они перейдут.

1. Исследование проблемы

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав детям следующие вопросы:

Какой процент подростков курит? (реальные цифры 11,4%).

Какой процент взрослых курит? (реальные цифры 30,8%).

Подвести к выводу: Курят гораздо меньше людей, чем мы думаем. В действительности курильщики составляют меньшинство. Большинство взрослых и подростков не курят. С 2001 по 2010 год количество старших подростков, которые курили, снизилось с 29 до 18,7%. 33,3% взрослых мужчин и 54% взрослых женщин никогда не курили.

Какой процент населения употребляет алкогольные напитки?

Реальные цифры таковы - 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.

3. «Мозговой штурм» (ПРИЛОЖЕНИЕ №4)

Обсудить причины употребления ПАВ подростков. Разделить доску на две части. Озаглавить одну половину "Причины употребления ПАВ", а другую "Причины неупотребления ". Попросить детей перечислить причины того и другого. Каждое мнение выписывается отдельно и не изменяется. Добавить к спискам те причины, о которых дети не подумали. Обсудить последствия.

**Занятие 4.**

**«КАК СКАЗАТЬ "НЕТ!»**

Цель: Обучения приемам противодействия групповому давлению.

Ход занятий:

1. Упражнение "Поменяйтесь местами".

Проводится в парах. Участник с номером один должен уговорить участника под номером два поменяться местами. Уговаривать можно любыми способами, но без применения физической силы.

Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления. Вопросы: Кому удалось уговорить поменяться местами. Каким способом вам удалось этого достигнуть?

Вывод: особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е**. групповому давлению,** так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим ("стадное чувство", например, в ситуации паники). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку.

1. Игра "Театр кукол".

Участники разбиваются на тройки. В каждой тройке выберите "марионетку" и двух "кукловодов". Нужно разыграть маленькую сценку кукольного представления, где кукловоды управляют всеми движениями "марионетки". Сценарий сценки нужно придумать самостоятельно, не ограничивая свое воображение. После репетиции тройки представляют по очереди свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После выступления всех участников психолог приглашает всех сесть в круг.

Обсуждение: Какие чувства испытывали "марионетки", а какие чувства испытывали "кукловоды"? Какие желания появились у вас в ходе работы?

Предполагаемые ощущения: неудобстве, напряжении, бессилии, а также о чувстве ответственности, комфорта, удовлетворения.

Вывод: состояние зависимости делает отношения между людьми искаженными, неполноценными. Попытки заставить другого человека что-нибудь сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называется давлением.

1. "Виды группового давления"

Обсуждение способов группового давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников. После обсуждения на доске вывешивается плакат:

**"Виды группового давления"**

Лесть. Шантаж. Уговоры. Угрозы.

Насмешки. Похвала. Подкуп. Обман.

Запугивание. Призыв "делай как мы".

1. Упражнение «Качества характера»

Обсуждение: Как вы считаете, какие качества характера человека могут помочь сопротивляться групповому давлению? (Выслушать ответы детей). Возьмите альбомные листы и карандаши. Положите на листок свою ладонь и обведите ее. На каждом пальце напишите свои черты характера, которые помогут вам отказаться от давления.Например: сила воли, эмпатия, смелость, честность и др. В конце упражнения ведущий подводит обучающихся к выводу: из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее.

Под спокойную музыку участники выполняют задание. По окончании работы ведущий предлагает на доске повесить все листочки. Желающие озвучивают свои работы.

1. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя.

Обсудить приемы отказа (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

**Главные выводы занятия**: намного легче использовать приемы, обладая знаниями и уважая себя и окружающих. Всегда важно помни о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтобы в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор.

**Занятие 5.**

**"ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ?»**

Цель: развитие навыков общения в конфликтных ситуациях.

Ход занятий:

1. Введение.

Конфликты - это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты.

Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт.

1. Упражнение "Как разрешать конфликтные ситуации"

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

Из списка ситуаций выбирается одна и предлагается участникам обдумать все возможные варианты ее решения.

Записываются ответы на доске, и после проигрывания ситуаций обсуждаются варианты, выбираются среди них; приемлемые.

* Кто-то дразнит или обзывает тебя.
* Учитель несправедливо обвиняет тебя в воровстве.
* Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно издевается над тобой.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

1. Упражнение "Конфликт в транспорте"

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два - рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один - впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий - втайне от двоих. Задача двоих: "войти в автобус" и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, "у окна" и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

-Почему "третий" все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?

-Были ли моменты, когда "третьему" хотелось освободить это место?

-Какие чувства испытывали играющие?

-Чей способ решения проблемы самый успешный?

-Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Дискуссия на тему занятия. Обсудите следующие вопросы:

-В чем причины конфликтов?

-Как можно предотвратить конфликт?

-Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

-Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорения?

**Главные выводы:** в межличностном общении могут возникнуть ситуации, в которых человек, особенно молодой, испытывает затруднения в обращении к партнеру или не знает, что и как ответить, чтобы не создать конфликта. Приемлемым считается ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнеру, честность, прямоту, тактичность, откровенность.

1. Диагностика поведения в конфликтной ситуации К. Томаса

(ПРИЛОЖЕНИЕ №6)

**Занятие 6**

**" НЕАГРЕССИВНОЕ НАСТАИВАНИЕ НА СВОЕМ"**

Цель: научить подростков неагрессивно настаивать на своем.

Ход занятий:

Введение: Есть множество ситуаций, в которых трудно честно и открыто выражать свои чувства и настаивать на своих правах, когда они нарушаются. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями, то есть постараетесь неагрессивно настаивать на своем.

1. Мозговой штурм.

Перечислить общеизвестные ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например, сказать "нет" другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что-то, что сводит вас с ума; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

1. Виды поведения и их причины.

На приведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами.

Первый - быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предполагает избегание конфронтации, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку.

Второй - агрессивное поведение. Это включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование.

Третий - неагрессивное настаивание на своем, которое предполагает умение постоять за свои права, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своих правах и не выражают свои чувства. Например, не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

1. Выгоды неагрессивного настаивания на своем.

Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ:

* личное удовлетворение;
* повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите;
* возрастающая самооценка;
* повышение чувства контроля за своей жизнью;
* понижение тревоги из-за межличностных конфликтов;
* повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх;
* уважение и симпатия со стороны окружающих.

1. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем

Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать "нет" или стоять на своем, когда что-то требуют или просят.

Умение сказать "нет" включает три компонента:

а) скажите о вашей позиции;

б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;

в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;

б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: "Ты мне нравишься на самом деле", "Я на тебя очень зол", "Я ценю, что ты это сказал", "Это меня на самом деле злит" и т.д.

Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу;

**Главные выводы занятия:**

неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей.

Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

**Занятие 7.**

**" СТРЕСС ИЛИ ДИСТРЕСС"**

Цель: познакомить учащихся с понятием "стресс", влиянием стресса и дистресса на организм, психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, провести диагностику на выявление способов преодоления трудностей.

Ход занятий:

1. Введение.

Мы часто говорим и слышим о том, как сохранить отношения любви и дружбы, избежать разочарований. Но иногда потери неизбежны. Переживания утраты, предательства, разлуки, да и более прозаические - волнение перед экзаменами, ощущение несправедливости, большие перегрузки, одиночество и недостаточный отдых могут привести к сильному стрессу и депрессии. Вот об этом мы сегодня и поговорим.

Юные годы - время нелегкое. Перед вами постоянно стоит проблема выбора, вы по-новому оцениваете себя, других людей. В нашей сегодняшней жизни полно совершенно реальных вещей, которые являются стрессорами.

Мы уже несколько минут говорим о стрессе, и, вероятно, каждый из вас вкладывает свой смысл в это понятие. Как вы думаете, что такое стресс?

-Что такое стресс? В переводе с английского «стресс» - это «напряжение, давление, нажим». Его вызывают холод, жара, негативная информация, нанесенная обида, сильные эмоции вообще.  Известный канадский биохимик Ганс Селье сформулировал понятие стресса как «неспецифичный ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс сам по себе явление повседневное. Состояние стресса можно определить, как появление необходимости разрешить возникшую ситуацию и адаптироваться в новых условиях. Так можно ли жить без стресса? Ответ один – нельзя. Жизнь-это постоянный источник изменений, и приспосабливаться к новым условиям нам приходится каждый день. Стресс (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

**Положительные стрессы** (например, рождение ребенка, свадьба, поступление в институт и т.д.) обогащают и украшают нашу жизнь. В таком случае организм сам регулирует работу всех жизненно важных органов и продолжает функционировать в нормальном режиме после эмоционального взрыва. Такое нервное напряжение даже полезно, потому что мобилизует умственные и физические возможности, повышает самооценку и уверенность в себе.

**Отрицательные стрессы.** Кратковременные отрицательные стрессы (например:напугала собака, грянул гром и т.д.) можно считать безвредными, если нет тяжелых заболеваний сердечно-сосудистойсистемы. Длительный отрицательный стресс, дистресс является причиной возникновения многих заболеваний. Особенно вредны подавленные, невыраженные негативные чувства.

Стресс и дистресс. Часто путают понятия стресса и дистресса, психологи говорят, что стресса невозможно избежать. Жизнь - это постоянный стресс (т. е. необходимость приспосабливаться). А приспособляемость, - это главная отличительная черта живого существа. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Если стресс продолжительный, неконтролируемый, то у организма нет возможности нормализовать уже активированные процессы и физиологические изменения в организме могут нанести вред здоровью. Скандалы в семье, материальные проблемы, потеря работы, или близких людей могут быть причиной длительного стресса на долгие месяцы, и даже годы. Опасным для психического и физического здоровья человека является **продолжительный, хронический стресс или дистресс*.*** Такой стресс возникает в результате затяжных конфликтных ситуаций, когда отрицательные эмоции переходят в форму «застойного» возбуждения структур мозга и нарушаются основные биоритмы организма: сон, и гормональные функции, механизм саморегулирования отдельных наиболее ослабленных функциональных систем организма. В результате длительных стрессов развиваются неврозы, психозы, алкоголизм, нарушения сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта. Эти тяжелые последствия усугубляются, если существует склонность  к злоупотреблению курением и алкоголем. Возможны даже такие критические исходы, как инфаркт миокарда и инсульт

Дистресс (горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) - это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

Некоторые эмоциональные факторы превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием.

Фазы развития стресса.

Концепция биологического стресса выделяет три фазы развития стресса:

1.реакция тревоги;

2.фаза сопротивления;

3.фаза истощения.

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление. Однако, если стрессор оказался слишком сильным или врожденным, приспособляемость организма недостаточна, наступает истощение, могущее привести к болезни или даже летальному исходу. Психологи считают, что каждому человеку присущ определенный уровень некоей адаптационной энергии и поэтому к одной и той же ситуации одному человеку приспособиться легко, а другому подчас невозможно, т. е. у каждого свои стрессоры.

1. Шкала Ридера для самооценки уровня стресса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | Да, согласен | Скорее согласен | Скорее не согласен | Нет, не согласен |
| 1. Пожалуй, я человек нервный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Я очень беспокоюсь о своей работе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. В моей семье часто возникают напряженные отношения | 1 | 2 | 3 | 4 |

Оцените свое состояние по таблице уровня психического стресса по среднему баллу (сложите все баллы и разделите на 7)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень стресса** | **Средний балл** | |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| высокий | 1 - 2 | 1 – 1,82 |
| средний | 2,01 - 3 | 1,83 – 2,82 |
| низкий | 3,01 - 4 | 2,83 - 4 |

1. Способы реагирования на стрессы.

Выбор правильного способа реагирования на стрессоры является одним из главных моментов, обеспечивающих гомеостаз (равновесие) организма. В некоторых случаях имеет смысл что-то "пропустить мимо ушей", а иногда нужно "принять вызов". Есть такое мудрое высказывание: "Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого" (Рейнольд Нейборо).

Как ни парадоксально это звучит, для счастья человеку требуется определенный уровень стресса - он различен для разных людей. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Люди нуждаются в чем-то большем, чем просто пища, одежда и жилье. Однако, люди, беззаветно преданные своему идеалу и готовые посвятить свою жизнь совершенствованию в выбранной области, также встречаются нечасто. Большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, какое бы занятие он не избрал. Кто не умеет изучить себя, тот будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела или постоянной чрезмерной перегрузкой.

1. Копинг-тест Лазаруса**,**определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. (ПРИЛОЖЕНИЕ №7)
2. Релакс-тренинг – не только эффективное средство для нормализации общего состояния человека. Его можно по праву называть антистрессовой программой, своего рода учебным пособием для достижения сложнейшего искусства управления, владения собой в самых критических ситуациях.

* Подберите оптимальный способ разрядки в зависимости от условий работы и образа жизни.
* Упражнение 1
* Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. Выдох должен быть заметно длительнее вдоха.
* Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается, и наконец, исчезает напряжение.
* Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые, пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облако. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
* Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, не думая о всевозможных волнениях при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 до 1.

Необходимо понять, что никто за вас не в силах изменить приоритеты вашего образа жизни. Следовательно, как можно меньше бесплодных эмоций и как можно больше здравого смысла, настойчивости, упорства.

**Занятие 8.**

**«ПОНЯТИЕ ВЫБОРА И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ».**

Цель: отработать навыки взаимодействия и обучить навыкам принятия решений.

Ход занятия:

* 1. Ведение в тему занятия.

    В жизни каждого из нас возникают трудные жизненные ситуации, и все мы по-своему реагируем на неприятности и по-разному ищем выход из сложной ситуации. Одни мирятся и приспосабливаясь «плывут по течению». Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей. Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать. А многие, проклиная судьбу лишь жалуются на сложную жизнь и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

     Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать, как можно больше о возможных вариантах и путях преодоления трудных жизненных ситуаций.

     Трудная ситуация выводит человека из равновесия. Для выхода из нее иногда бывает очень сложно найти решение. Это может быть связано с недостаточным количеством информации, которой располагает человек, или же наоборот с избытком, что затрудняет поиск решения. Эмоциональные переживания, связанные с неприятными ситуациями, оказывают влияние на активность мозга, повышая или понижая его, что тормозит принятию решения.

     Однако есть люди, которых привлекают трудноразрешимые задачи, и к ним относятся шахматисты, ученые, изобретатели. Они сами активно ищут интеллектуальные и практические трудности, бросая вызов телу и мозгу.  
Трудности познавательного характера рассматриваются как условие или результат этих ситуаций.

* 1. Игра – загадка «Соедини точки». (ПРИЛОЖНЕНИЕ №8)

Участникам раздаются листы с девятью точками. Необходимо соединить все точки 4 линиями. На задание дается 5 минут. Обсуждение:

Кто справился?

Было ли трудно?

Что испытывали?

Вывод: для того, чтобы решить проблему нужно выйти за пределы наиболее очевидных ответов.

* 1. Дискуссия «Выходы из трудной ситуации»

Есть несколько выходов, как поступить с той или иной трудностью:

      1. Бороться

      2. Ничего не предпринимать

      3. Бежать

**Что выбрать?**

* Борьба — естественная реакция организма, но так человек попадает в водоворот агрессии, и, в конце концов, он ломается.
* Ничего не делать-то, как обычно и поступаем все мы. Сдержанно выносим все удары, просто потому что боимся показать себя и дать отпор.
* Бегство бывает разным.?

      Химическое бегство (таблетки, алкоголь, наркотики) позволяет забыть агрессию и при таком состоянии реальность перестает восприниматься.

      Географическое бегство — смена декораций, но от себя и своих проблем не убежишь.

     Бегство артистическое — вот что самое интересное. С помощью него создаются величайшие предметы искусства, когда агрессия трансформируется в чистую энергию и дает нам творить прекрасные вещи. Это выброс эмоций.

     Поиск — вот что требуется при любой проблеме, ведь выходов всегда много. Превращайте агрессию и энергию трудностей в свое русло.

4.Психологическая игра «Бункер»

Сценарий психологической игры «Бункер» используют, чтобы отработать ролевое взаимодействие и навыки принятия решения.

Игроки сидят за столами по кругу

Для игры понадобятся: бумага и ручки

**Описание игры**

«Итак, представьте, что произошла ужасная катастрофа – ядерная война. Вы попали в числе счастливчиков, оказавшихся в бункере. Покинуть его совершенно невозможно – на поверхности все уничтожено, а уровень радиации гораздо выше допустимого. В подземном убежище есть все необходимое, чтобы продержаться около года. Есть небольшая надежда на то, что в скором времени радиация приблизится к приемлемому уровню и вы сможете выйти из бункера. Судьба населения человечества вам неизвестна. Возможно именно вам выпала роль основателя новой цивилизации».

Затем следует список персонажей на выбор. (ПРИЛОЖЕНИЕ №9)

Если ведущий захочет изменить список персонажей, он должен понимать, что каждый из них имеет важные для данной игры психологические черты, без которых сюжетная нить может потеряться. После распределения ролей дается следующая инструкция:

«Неожиданно героям становится известно, что запаса кислорода не хватит на всех по причине того, что бункер не был рассчитан на такое количество человек. А это значит, что кому-то придется покинуть убежище и погибнуть на поверхности, иначе всем грозит смерть. Вам предстоит выбрать того, кто должен уйти, учитывая важность нахождения того или иного персонажа в защищенном бункере. Найдите убедительные доказательства в защиту своего героя, дабы не вылететь из игры. Запаса кислорода хватит лишь на 10-15 минут».

Количество игроков, подлежащих исключению зависит от того, сколько человек играет и выбирается ведущим. Чаще всего это 2-3 человека.

**Время**

У игроков есть 15 минут на то, чтобы принять решение. Если по прошествии отведенного времени решение не было принято, все игроки считаются проигравшими. При желании сценарий психологической игры может быть изменен и дополнен.

**Занятие 9**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ**

Цель: подведение итогов групповой работы, получение обратной связи от участников группы; создание позитивной атмосферы прощания.

**Ход занятия:**

1. Упражнение «Жизненная прямая».

      Задание: нарисовать линию и представить, что это символический рисунок жизненного пути. Отметить на ней главные, по мнению обучающихся, события, которые уже произошли с ними, и точку “сегодняшнего дня”. Необходимо подвести ребят к выводу, что в жизни кроме праздников, удач и хороших дней бывают и отрицательные события. Подросткам предлагается вспомнить, как они решали свои трудные жизненные ситуации, был ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни, характере после этих ситуации. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

**Вывод:** К каждому “препятствию” нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления любого жизненного препятствия.

1. Упражнение «Мои достижения»

Цель: осознание позитивных событий своей жизни, развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Описание: «В каждом из нас уже сейчас есть то, чем можно гордиться – наши достижения. Нужно гордиться своими успехами и не боятся о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей». Детям предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

-Я горжусь тем, что я …

- Особенно хорошо мне удаётся…

-У меня хорошо получается…

- Своим успехом я считаю…

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

3.Обратная связь «Письменный отзыв»

Участники пишут на листах свои ощущения в процессе участия в программе, анонимность по желанию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что проблема девиантного поведения изучается давно, в современном мире она не становится менее актуальной. Все больше подростков вовлекается в такие формы поведения, как хулиганство, воровство, кражи, избиения, угон автомашин, бродяжничество, наркомания, сексуальные девиации и другие, что является высокой степенью риска как для самого подростка, так и для общества в целом. Основными факторами, влияющие на формирование девиантного поведения у несовершеннолетних, являются внешние условия физической среды, социальные условия, внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки, внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения. Данные факторы влияют на формирование не только девиантного, но и нормативного поведения, то есть в зависимости от воздействия могут быть как факторами риска, так защиты. В силу сложного характера поведенческих нарушений их предупреждение и предотвращение требует хорошо организованной системы медицинских, социальных и психолого-педагогических профилактических воздействий. Задача специалистов, работающих с детьми и подростками, состоит в выявлении причин отклонений в их поведении и помощи в преодолении трудностей при формировании нового социально приемлемого поведения, не наносящего вреда ни социуму, ни самой личности. При этом необходимо помнить о том, что, в первую очередь, разрушению асоциальных установок у несовершеннолетних способствует отношение доверия и принятия со стороны взрослых. Важно дать детям возможность почувствовать, что они нужны и полезны конкретным людям и всему обществу.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «Воспитание трудного ребёнка: Дети с девиантным поведением» под ред. М.И, Рожкова. - М.: Владос, 2001.
2. Змановская «Девиантология» (Психология откланяющегося поведения) Е.В. Академия, М.: 2003.
3. Игры - обучение, тренинг, досуг…/Под ред. В. В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 1994.
4. Касаткин и др. «Здоровье: Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе» - М., 2003. - 136 с.
5. Лидерс «Психологический тренинг с подростками» А.Г./ Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений//Академия,М.: 2003.
6. Мухина «Возрастная психология» В.С. - М., 2000.
7. Колосов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников-М., 1984.
8. Немов Р.Н. Общие основы психологии. - М., 1999.
9. Осипова «Общая психокоррекция» [текст]А.А.// Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: ГНОМ и Д, 2001.
11. «Психокоррекционная и развивающая работа с детьми» [текст]Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. /Под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Академия, 2001. - 160 с.
12. Бадмаев «Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников» - М.: Магистр, 1999.
13. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков.-М.:Академический проект, 2007
14. Грановская М.Р. Основы практической психологии / М.Р.Грановская. М., 1998.
15. Квинн В. Н. Прикладная психология / В.Н.Квинн. СПб : Питер, 2000.
16. Леонгард К. Акцентуированные личности / К.Леонгард. Киев: Высшая школа, 1989.
17. Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. - М.: ИЦ Академия, 2001.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждения | Очень часто (4) | Часто (3) | Иногда (2) | Редко (1) | Никогда (0) |
| 1 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
| 2 | Постоянно чувствую свою ответственность за работу |  |  |  |  |  |
| 3 | Я беспокоюсь о своем будущем |  |  |  |  |  |
| 4 | Многие меня ненавидят |  |  |  |  |  |
| 5 | Я обладаю меньшей инициативой, чем другие |  |  |  |  |  |
| 6 | Я беспокоюсь за свое психическое состояние |  |  |  |  |  |
| 7 | Я боюсь выглядеть глупцом |  |  |  |  |  |
| 8 | Внешний вид других куда лучше, чем мой |  |  |  |  |  |
| 9 | Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми |  |  |  |  |  |
| 10 | Я часто допускаю ошибки |  |  |  |  |  |
| 11 | Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми |  |  |  |  |  |
| 12 | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |  |
| 13 | Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще |  |  |  |  |  |
| 14 | Я слишком скромен |  |  |  |  |  |
| 15 | Моя жизнь бесполезна |  |  |  |  |  |
| 16 | У многих неправильное мнение обо мне |  |  |  |  |  |
| 17 | Мне не с кем поделиться своими мыслями |  |  |  |  |  |
| 18 | Люди ждут от меня очень многого |  |  |  |  |  |
| 19 | Люди не особенно интересуются моими достижениями |  |  |  |  |  |
| 20 | Я слегка смущаюсь |  |  |  |  |  |
| 21 | Я чувствую, что многие не понимают меня |  |  |  |  |  |
| 22 | Я не чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |  |
| 23 | Я часто волнуюсь и напрасно |  |  |  |  |  |
| 24 | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди |  |  |  |  |  |
| 25 | Я чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
| 26 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной |  |  |  |  |  |
| 27 | Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я |  |  |  |  |  |
| 28 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
| 29 | Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди |  |  |  |  |  |
| 30 | Как жаль, что я не так общителен |  |  |  |  |  |
| 31 | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте |  |  |  |  |  |
| 32 | Я думаю о том, чего ждет от меня общественность |  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера**

**Инструкция**: «Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберите несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности».

Для проведения исследования потребуется 13 карточек с описанием характерологических типов:

***Карточка «А»***

Я – прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя — нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

***Карточка «Б»***

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

***Карточка «В»***

Пожалуй, главное в моем характере – беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

***Карточка «Г»***

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

***Карточка «Д»***

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается – расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

***Карточка «Е»***

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо-, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня неспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

***Карточка «Ж»***

Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня — принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я – педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

***Карточка «З»***

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

***Карточка «И»***

Я – человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами.

Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить – ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

***Карточка «К»***

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспылю, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираться, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распущенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присуши аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

***Карточка «Л»***

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть. Ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты? я достигаю такого положения, что мне все завидуют' и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее, удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

***Карточка «М»***

Я – человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению, беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

***Карточка «Н»***

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда – не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства – всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Интерпретация результатов методики производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли два первых места. Результаты аутоидентификации необходимо сопоставлять с данными наблюдения, беседы, обобщения независимых характеристик и другими методами научного психологического исследования.

***Словесные портреты характерологических типов зашифрованы буквенными обозначениями:***

* А – меланхолический
* Б – гипертимный
* В – циклоидный
* Г – эмоционально-лабильный
* Д – неврастенический
* Е – сензитивный
* Ж – психастенический
* 3 – шизоидный
* И – паранойяльный
* К – эпилептоидный
* Л – истерический
* М – неустойчивый
* Н – конформный

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Информация о курении**

Курение табака возникло в глубокой древности. При раскопках могил фараонов в Египте были найдены глиняные курительные трубки. Изображения трубок сохранились и на древних индийских картинах. Но широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки (1492 год). Матросы увидели, что индейцы сворачивают в трубочку листья какого-то высушенного растения, поджигают один конец, а дым вдыхают. Эти трубочки индейцы называли «сигаро». Для курения они также использовали трубки. Семена табака вывезли с острова Гаити в Испанию. Табак быстро распространился по Европе. В России широкое распространение табак получил в 17 веке. Произошло это благодаря Петру Первому, который, бывая в Европе, сам стал заядлым курильщиком, а затем в 1697 году снял все запреты на табак. Вначале табаку приписывались целебные свойства. Но уже в 18 веке стали появляться сведения о вреде табака. И все иллюзии относительно его лекарственных свойств рассеялись. В организме нет ни одного органа, который не был бы подвержен отрицательному действию никотина. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний лёгких, раковой болезни. 90% случаев рака лёгких наблюдается у людей, которые курят. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Наиболее ядовит никотин. Это один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином. Собака погибает от 0, 5 капли никотина. Человеку нужно 2-3 капли. Выкурив 20-25 сигарет, человек получает смертельную дозу. Не погибает потому, что эту дозу получает не сразу. Известны примеры, когда люди погибали, выкурив сразу большое количество сигарет (юноша погиб, выкурив подряд 10 сигарет). Приобщение к курению происходит в 14-19 лет. После 25 лет происходит постепенное уменьшение числа курящих, особенно этот процесс заметен после 40-45 лет. А вот женщины часто начинают курить в 20-30 лет.

Многие ребята стремятся поскорее стать взрослыми. Или хотя бы казаться взрослее. Но для того чтобы вырасти красивым, умным и сильным, нужно непременно быть здоровым. А для этого нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом, многому учиться и никогда не заводить вредных привычек! А ещё всем детям просто необходимо знать о страшных опасностях, которые угрожают не только здоровью человека, но часто и его жизни тоже. Курение ежегодно ухудшает здоровье тысяч людей. Даже некурящий человек, длительное время находящийся в накуренном помещении, может испытывать чувство лёгкой интоксикации (отравления): у него возникает головная боль, тошнота, недомогание. Вот почему, заботясь о здоровье людей, закон запрещает курение в общественных местах. А если взглянуть только на некоторые факты, станет понятно, насколько опасно курение для здоровья людей.

• Курильщики в 15 раз чаще болеют различными заболеваниями сердца.

• Табак является причиной 95 % случаев возникновения рака лёгких.

• Каждые 4 минуты в нашей стране умирает человек, смерть которого вызвана курением.

* Курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, недостаточность сердца, бронхит.
* Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
* Каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его жизни.
* Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества - смолы, никотин, угарный газ.
* Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
* Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
* Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.
* Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить.
* За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%.
* Сегодня главная проблема - это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. (За 10 лет их количество возросло на 10%)
* Курение ухудшает аппетит и память, замедляет рост, способствует значительному снижению веса.
* От курения портится цвет кожи и разрушаются зубы.
* Курильщики часто болеют.
* Курильщику никогда не стать знаменитым спортсменом!
* В среднем курящий человек живёт на 6—8 лет меньше, чем его некурящий сверстник.
* Вот почему твои родители очень огорчатся, узнав о том, что ты приобрёл вредную привычку курить.

**Курение опасно для здоровья!**

**"Алкоголь: мифы и реальность"**

* Небольшие дозы алкоголя: снижают способность ясно мыслить и принимать решение; заставляют почувствовать небольшое расслабление; заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.
* Большие дозы алкоголя: замедляют деятельность отдельных областей мозга; вызывают головокружение; снижают координацию; приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния; приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.
* Некоторые люди могут: временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.
* Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.
* Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск.
* Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.
* Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой.
* Наилучший способ поднять настроение - это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.
* Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю.
* Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п..
* Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
* Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

В традициях разных народов существуют разнообразные пищевые предпочтения. Но обращает на себя внимание редкое сходство по отношению к одному виду жидкости. Лечебной ценности он не представляет, но является психоактивным. Дикий виноград существовал на Земле ещё до появления человека. Развитие культурного виноградарства происходило постепенно. Сначала люди научились из винограда получать вино. А примерно в 800 году н.э. арабские алхимики путём возгонки научились получать алкогольные напитки. Люди практически сразу обратили внимание на отрицательное воздействие алкоголя на организм человека. Алкоголь влияет на все органы человека. Особенно на головной мозг. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Алкоголь — это наркотический, нейротропный, протоплазматический, внутриклеточный яд. Все начинается вроде бы безобидно, но это не так. Подростки пробуют алкоголь дома на каком-то торжестве или в компании друзей. Кому-то он не нравится, но они не отказываются. Далее они пробуют еще раз, а через небольшой промежуток времени систематически употребляют его. Постоянно употребление вызывает зависимость и потерю контроля над количеством выпитого. Очевидно, что подростки начинают ощущать себя взрослыми при распитии. Но в это время алкоголь разрушает все системы и органы человека. Он буквально убивает изнутри. Неужели это стоит того?! Главным составляющим компонентом является этанол или этиловый спирт, который является очень токсичным для человека. Частое употребление приводит к нарушению психики. Дети становятся эмоционально нестабильными, также возникают проблемы с развитием. Больше всего страдает мозг. Так как дети находятся в процессе обучения, они должны воспринимать, запоминать и учиться использовать информацию, но алкоголь начинает разрушать связи между нервными клетками. Повреждение нервной системы может повлечь за собой появление психических расстройств. Во время алкогольного опьянения множество детей становятся агрессивными, вспыльчивыми, что может привести к плачевным последствиям. Алкоголизм – это болезнь, но есть люди, которые не наносят своему здоровью и своей жизни вреда, так как пьют редко, в умеренных дозах и соблюдают культуру питья.

В первую очередь колоссальный вред наносится мозгу. Употребление алкоголя приводит к плохой восприимчивости информации. Подростковый организм в 7- 10 раз быстрее привыкает к спиртным напиткам, чем устоявшийся взрослый. Употребление подростком менее серьезных спиртных напитков не говорит о меньшей предрасположенности к алкоголизму.У подрастающего поколения намного быстрее происходит разрушение печени, чем у взрослого человека. Это связано с тем, что у подростков повышена проницаемость стенок сосудов, и печень не так развита, как у взрослого человека. Под воздействием спиртных напитков осуществляется жировое перерождение клеток печени. К сожалению, многие юноши и девушки, начав употреблять спиртные напитки в раннем возрасте, потом уже не могут остановиться, что влечет за собой смертельное заболевание - цирроз печени.

Страдает работа желудочно-кишечного такта. Алкоголь провоцирует изменение свойств и количества желудочного сока, осуществляется нарушение функционирования желудочной железы, что влечет за собой такие серьезные заболевания, как панкреатит и сахарный диабет. Если отдельно рассматривать такой напиток, как пиво, то оно представляет собой мочегонное средство. При его частом употреблении организм теряет все полезные вещества, что очень опасно и практически невосполнимо для молодого человека. Сладкие коктейли, особенно любимые в молодежной среде, производят в желудке абсолютный хаос, так как они содержат этиловый спирт, краситель и сахар.

Также серьезный вред оказывается на сердечно сосудистую систему. При употреблении спиртных напитков подросток становится агрессивным, что влечет за собой психические нарушения. При этом начинает свое развитие тахикардия, появляются проблемы с артериальным давлением.

Зачастую в подростковой среде половые контакты являются следствием воздействия алкоголя. В связи с этим среди молодого поколения выявлено множество случаев заражения инфекциями полового характера, гепатитом В и С, а также СПИД и ВИЧ-инфекциями. Кроме того, в большинстве вариантов случайные связи под воздействием алкоголя влекут за собой раннюю беременность молодых девушек, которые от страха неизвестности совершают аборты и потом на протяжении долгих лет мучаются последствиями такой ошибки. При этом в большинстве случаев такие девушки в дальнейшем не могут иметь детей. Под воздействием алкоголя наносится вред иммунной системе, в связи с чем пьющий подросток чаще других приобретает простудные заболевания инфекционного характера.

Алкоголь оказывает непоправимый вред на репродуктивную систему молодых людей. Так, девушки при распитии спиртных напитков обрекают себя на рождение больного потомства. Кроме того, алкоголь может стать причиной выкидышей или не вынашивания плода в дальнейшей жизни.

Итак, как выяснилось, алкоголь вносит непоправимый вред в организм молодого человека, тем самым создавая проблему для его дальнейшей полноценной жизни.

Главные выводы:

• Алкоголь – психоактивное вещество, относится к категории депрессантов, он замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

• Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьёт. Только небольшая часть взрослых – пьяницы и алкоголики.

• Алкоголь не может сделать человека умнее, сильнее, сексуальнее, могущественнее и т.п. Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

• Умение пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными качествами человека.

• Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

Причины неупотребления: не нравится; вредно для здоровья; не желание иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; вызов другим - показать, что я не такой; никто из моих друзей не имеет вредные привычки; вредит спортивным достижениям; родители не одобряют.

Причины употребления: нравится; снимает раздражение, расслабляет; это привычка; все вокруг это делают; помогает выглядеть и чувствовать себя старше; повышает тонус; дает шанс занять чем-то руки, позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; позволяет мне чувствовать себя независимым.

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 5**

Наркотики — это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости. Наркотические вещества отвечают следующим характеристикам: • способность вызывать эйфорию (приподнятое настроение) или, по крайней мере, приятные субъективные переживания; • способность вызывать зависимость (психическую и (или) физическую), т.е. потребность снова и снова использовать наркотик; • существенный вред, приносимый психическому и (или) физическому здоровью потребителя наркотика; • опасность широкого распространения этих веществ среди населения; • потребление указанного вещества не должно быть традиционным в данной культурной среде. Наркомания — заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

На самом деле психоактивные вещества – не магическое средство и не могут сделать всё то, что им приписывается. Они не дают избавления от проблем. Наилучший способ поднять настроение – это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы.

Главные выводы:

• Психоактивные вещества – это вещества, действующие на мозг и нервную систему человека и вызывающие привыкание.

• Существует множество немедленных и отсроченных воздействий психоактивных веществ на организм человека.

• Употребление психоактивных веществ не делает человека сильнее, умнее, взрослее и т.п. и не является способом разрешения проблем.

• Употребление психоактивных веществ является социально неприемлемым. Подавляющее большинство людей не употребляют психоактивные вещества.

**"Приемы отказа от предлагаемых наркотиков":**

* Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
* "Перевести стрелки": сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
* Смените тему: придумайте что-нибудь еще; придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).
* "Продинамить": сказать, что как-нибудь в другой раз. . .
* "Задавить интеллектом": если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
* Упереться: отвечать "НЕТ" несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
* Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случиться белая горячка, заболеем гепатитом и т. д.).
* Обходигь стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите ее стороной.

**Быть здоровым просто!**

▪ Вести здоровый образ жизни;

▪ Занимать активную позицию;

▪ Быть эмоционально стрессоустойчивым;

▪ Решать проблемы без применения каких-либо веществ (алкоголь, курение или наркотики);

▪ Заниматься спортом;

▪ Иметь собственное мнение и не поддаваться на провокации; ▪ Правильно питаться; ▪ Составить и соблюдать режим дня;

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 6**

**Диагностика поведения в конфликтной ситуации К. Томаса**

**1.**  а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
    б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

**2.**   а) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
    б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.

**3**.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
    б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**4.**   а) Я пытаюсь найти компромиссное решение.  
    б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

**5.**   а) Улаживая спорную ситуацию, я не всегда пытаюсь найти поддержку у другого.  
    б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6.**   а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.  
    б) Я стараюсь добиться своего.

**7**.   а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем, решить его окончательно.  
    б) я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

**8**.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
    б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

**9**.   а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.  
    б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

**10.**   а) Я твердо стремлюсь добиться своего.   
    б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11**.   а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
    б) Я стараюсь успокоить другого, и, главным образом, сохранить наши отношения.

**12.**   а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая, может вызвать споры.  
    б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

**13**.   а) Я предлагаю среднюю позицию.  
    б) я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

**14**.   а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
    б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

**15.**   а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.   
    б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

**16.**   а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
    б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17**.   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.   
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18.**   а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
    б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

**19.**   а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
    б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.

**20.**  а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
    б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

**21.**   а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.  
    б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

**22.** а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.   
    б) Я отстаиваю свою позицию.

**23**.   а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
    б) Иногда я представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24**.   а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.  
    б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

**25.**   а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.  
    б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

**26.**   а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.   
    б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

**21**.   а) Зачастую стремлюсь избежать споров.  
    б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28.**   а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.   
    б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

**29.**   а) Я предлагаю среднюю позицию.  
    б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

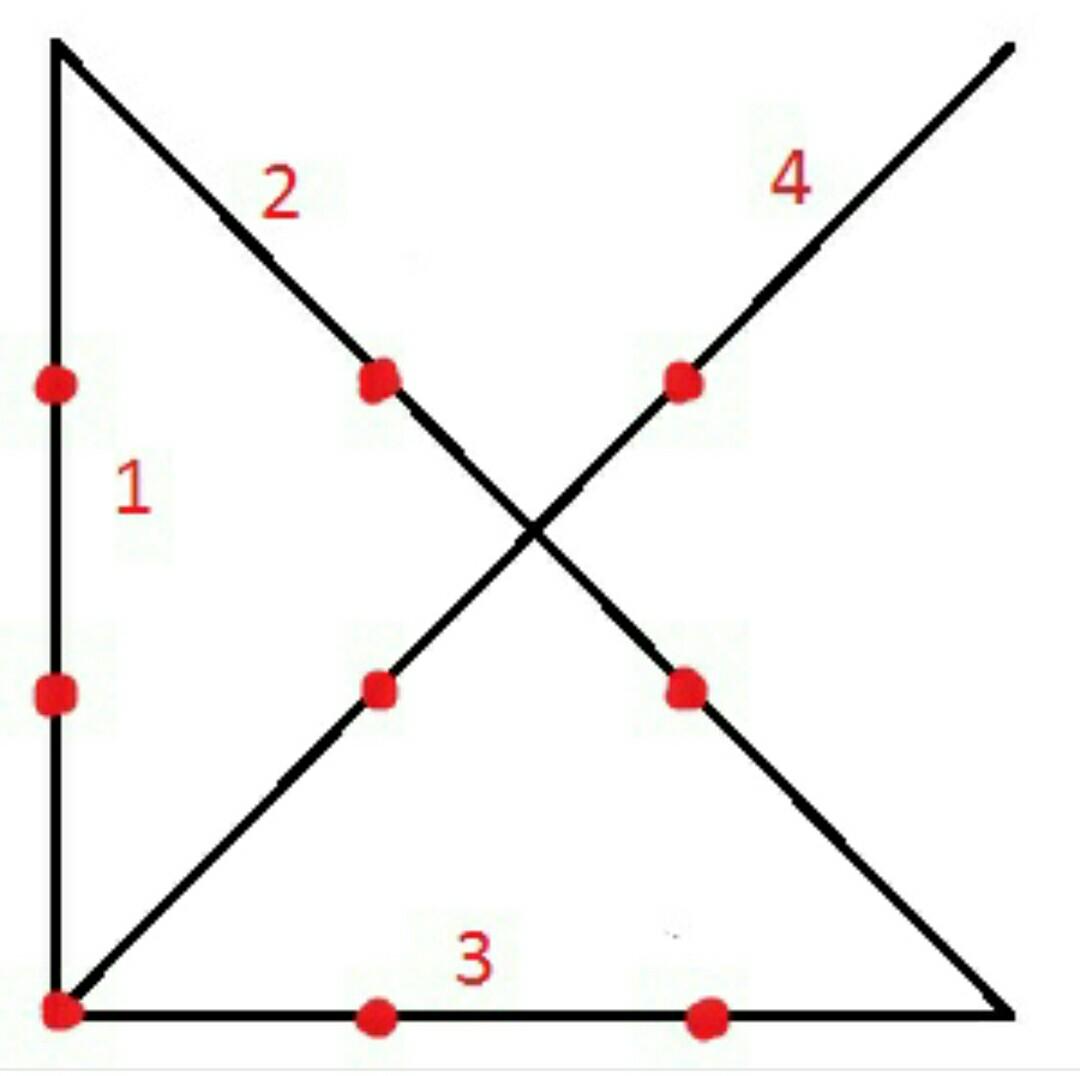
**30.**  а) Я стараюсь не задеть чувств другого.  
    б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха

**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**

***Бланк для ответов копинг-теста***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Оказавшись в трудной ситуации, я ...** | **никогда** | **редко** | **иногда** | **часто** |
| 1 | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ... критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ... надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ... вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ... старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ... спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ... пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ... обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ... менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ... извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ... составлял план действии | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ... старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ... набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ... рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ... находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ... вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ... в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ... отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ... говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ... вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ... отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ... находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ... что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ... молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 8**





**ПРИЛОЖЕНИЕ №9**

**Роли**

1. **Школьница**, 15 лет. Умная и милая девушка, пребывающая сейчас в шоке. Постоянно в слезах и молчит. Симпатизирует 16-ти летнему юношу, также оказавшемуся в бункере.
2. **Юноша**, 16 лет. Отлично развит физически, но абсолютно не заинтересован в учебе. Также испытывает симпатию к школьнице.
3. Молодой человек, 25 лет. Спортсмен, увлекается альпинизмом. Часто конфликтует с окружающими и в свое время был отчислен из службы МЧС за драку.
4. **Мужчина**, 48 лет. Профессор-физик. Весьма образованный, разбирающийся в электронике и строительстве. Имеет проблемы с сердцем.
5. **Студентка**, 19 лет. Обучается в университете физкультуры, специальность легкая атлетика. Несмотря на привлекательность и общительность, кроме достижений в спорте похвастаться ей не чем. Ждет ребенка.
6. **Девушка**, 21 год. Студентка медицинского университета, не блещущая знаниями. Тяжело сказать, выйдет ли из нее высококлассный специалист. Имеет несколько хобби: шитье, вязание.
7. **Мужчина**, 32 года. Знания, полученные во время службы в ракетных войсках, позволяют ему выжить практически в любой ситуации. Имеет превосходную физическую подготовку, увлекается восточными единоборствами. Имеет лишь один недостаток – слабость к алкоголю.
8. **Тренер по физической культуре**, 26 лет. В прошлом учительница, а также инструктор в области туризма. Говорит на трех иностранных языках.
9. **Академик**, чьи работы неоднократно публиковались, 58 лет. Знаток в области гуманитарных наук.
10. **Женщина**, 43 года. Ученый в сфере сельскохозяйственных наук. Способна вырастить урожай даже в самых неблагоприятных условиях. Любит готовить.