

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ
ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ К «ГРУППЕ РИСКА»**

Курган

Методические рекомендации по организации индивидуальной работы с несовершеннолетними, отнесенными по результатам диагностических мероприятий к «группе риска» / Сост. Е.А. Быкова, С.В. Истомина; ГБУ «Центр помощи детям». – Курган, 2022. – 66 с.

Составители:

Быкова Е.А., канд. психол. наук, педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Истомина С.В., канд. психол. наук, педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Издание содержит теоретические и методические материалы для педагогов и психологов общеобразовательных организаций по вопросам организации индивидуальной профилактической и коррекционно-развивающей работы с детьми, отнесёнными по результатам диагностической работы к «группе риска».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ «ГРУППЫ РИСКА».....	5
1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей «группы риска»	5
1.2. Навыки планирования и самоорганизации как ресурс совладания с трудностями у обучающихся «группы риска»	8
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ «ГРУППЫ РИСКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	12
2.1. Специфика профилактической работы с обучающимися «группы риска» в образовательной организации.....	12
2.2. Занятия для обучающихся 8-9 классов, направленные на развитие навыка самопознания и осознания собственных ресурсов при постановке и достижении жизненных целей	13
2.3. Цикл индивидуальных занятий для развития навыков саморегуляции у старшеклассников.....	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	37

ВВЕДЕНИЕ

Все чаще обучающиеся среднего и старшего звена школы не обладают тем набором личностных характеристик, которые нужны для успешной социализации и сопротивления сложным жизненным ситуациям. В частности, важное место отводится вопросу развития таких способностей обучающихся, которые бы воспитывали у них готовность к личностному, социальному и профессиональному самоопределению, планированию собственного будущего, так как они в свою очередь являются важными компонентами становления личности в обществе. Особенно остро данная проблема встаёт у обучающихся «группы риска».

Саморегуляция деятельности и поведения имеет огромное значение в способности подростков удержаться от девиантных форм поведения. Современному подростку организовать свою жизнь достаточно сложно. Общество требует от подростка быть более организованным, самостоятельным и ответственным в выборе своего будущего. Однако это не так просто осуществить, не обладая при этом определенными знаниями об особенностях развития своей личностной саморегуляции поведения и деятельности.

В пособии систематизирован теоретический и практический материал, который может быть использован для индивидуальной работы с подростками и старшеклассниками по развитию у них навыков саморегуляции и планирования собственной жизни, как ресурса противостояния рискам и угрозам окружающей среды.

В основе излагаемого материала – данные отечественных и зарубежных психологов и педагогов, изучающих проблемы формирования навыков саморегуляции поведения и деятельности у подростков и старшеклассников: Абульханова-Славская К.А., Божович Л.И., Головаха Е. И., Зеер Э. Ф., Климов Е. А., Конопкин О.А., Леонтьев А. Н., Моросанова В.И., Осницкий А.К., Пряжникова Е. Ю., Пряжников Н. С., Рубинштейн С. Л., Смагина О. А., Чистякова С. Н., Ясюкова Л.А. и др.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ «ГРУППЫ РИСКА»

1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей «группы риска»

Понятие «дети группы риска»

Понятие «дети группы риска» достаточно часто встречается в психолого-педагогической теории и практике. Однако достаточно разнообразные его определения требуют уточнения данного термина. Слово «риск» означает возможность, большую вероятность чего-либо, как правило, негативного, нежелательного, что может произойти (не произойти). В связи с этим, когда говорят о детях «группы риска», подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых неблагоприятных факторов, которые могут сработать или не сработать. Фактически речь идет о двух сторонах риска. С одной стороны, это риск для общества, который создают дети данной категории. Это понятие позволяет выделить категории людей, семей, поведение которых может представлять определенную опасность для окружающих и общества в целом, поскольку противоречит общепринятым нормам и правилам.

Однако в последнее время эта категория детей рассматривается специалистами прежде всего с точки зрения того риска, которому подвергаются они сами: риска потери жизни, здоровья, нормальных условий для полноценного развития и т.п.

Группы факторов, позволяющих отнести детей и подростков к данной категории

Е.И. Казакова, выделяет три основные группы факторов риска, которые создают вероятностную опасность для ребенка: психофизические, социальные и педагогические. Близок к этому подход В.Е. Летуновой, которая выделяет такие группы факторов риска, как:

- *медико-биологические* (группа здоровья, наследственные причины, врожденные свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения, заболевания матери и ее образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);
- *социально-экономические* (многодетные и неполные семьи, несовершеннолетние родители, безработные семьи, асоциальные семьи, неприспособленность к жизни в обществе);
- *психологические* (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, трудности общения, невротические реакции и т.д.);
- *педагогические* (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, отсутствие интереса к обучению и др.).

Категории детей «группы риска»

Л.Я. Олиференко под понятием «дети группы риска» подразумевает следующие категории детей:

- дети с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинко-патологической характеристики;
- дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств (дети-сироты);
- дети из неблагополучных, асоциальных семей;
- дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке;
- дети с проявлениями психолого-педагогической и социальной дезадаптации.

В обобщенном виде классификация детей «группы риска» по трем основным факторам представлена в таблице 1.

Таблица 1

Категории детей «группы риска»

<i>Медицинский фактор</i>	<i>Психологический фактор</i>	<i>Социальный фактор</i>
Дети с ограниченными возможностями (слепота, глухота, умственная отсталость, ДЦП, ранний детский аутизм и др.)	Дети с психологическими проблемами в развитии интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой сферах	Дети из неблагополучных семей. Дети-сироты. Педагогически запущенные дети

И.В. Дубровина отмечает, что психологи и педагоги, работающие с детьми, достаточно часто сталкиваются со случаями осложнений психического развития, большая часть которых является лишь отклонением от нормы, а не симптомом психического заболевания. Она выделяет следующие наиболее часто встречающиеся трудности в поведении и развитии детей дошкольного и школьного возраста: нарушения поведения (гипер- и гипоактивность, различные формы девиантного поведения), отставание в развитии (педагогическая запущенность, ЗПР), особенности психофизиологического развития (леворукость), эмоциональные нарушения (агрессивность, тревожность, демонстративность, замкнутость).

Автор считает, что осложнения психического и личностного развития ребенка обусловлены, как правило, двумя факторами: ошибками воспитания (педагогический фактор) и минимальными поражениями нервной системы (медико-биологический фактор). Зачастую оба этих фактора действуют одновременно, поскольку взрослые нередко недооценивают или игнорируют, а иногда и вовсе не знают, те особенности нервной системы ребенка, которые лежат в основе трудностей поведения, и пытаются исправить его различными неадекватными воспитательными воздействиями.

Довольно часто дети, имеющие риск в поведении, обучении, отношениях, называются трудными. С точки зрения педагогов они неудобные, неуправляемые, агрессивные, не понимают учителей и сверстников. Трудный ребенок чаще, чем другие, испытывает разного рода неудачи, которые раздражают или пугают родителей и педагогов, в результате за ним закрепляется «ярлык» неудачника, который становится установкой и для самого ребенка. Риск – ожидаемое неблагополучие при неуспехе деятельности – приводит к осложнениям, препятствует как школьной, так и социальной адаптации ребенка.

Таким образом, *основная отличительная особенность детей «группы риска»* заключается в том, что формально, юридически они могут считаться детьми, не требующими особых подходов (как правило, у них есть семья, родители, они посещают обычное образовательное учреждение), но фактически в силу причин различного характера, от них не зависящих, эти дети оказываются в ситуации, когда не реализуются в полной мере или вообще попираются их базовые права – право на уровень жизни, необходимый для полноценного развития, и право на образование. Это происходит вследствие того, что не всегда в условиях учебно-воспитательного процесса к таким детям применяется индивидуальный подход, без которого решить их проблемы практически невозможно. Сами дети своими силами не могут разрешить эти проблемы. Они или не могут их осознать, или не видят выхода из трудной жизненной ситуации, в которой оказались. При этом дети «группы риска» не только испытывают воздействие крайне негативных факторов, но очень часто не находят помощи и сочувствия со стороны окружающих, тогда как оказанная в нужный момент помощь могла бы поддержать ребенка, помочь ему преодолеть

трудности, изменить отношение, ценностные ориентации, понимание смысла жизни и стать полноценной личностью.

Исходя из вышеприведенной трехфакторной классификации детей «группы риска», по психологическому фактору можно выделить следующие категории детей с проблемами в развитии (таблица 2):

- дети с недостаточными способностями к обучению (ЗПР);
- дети с высокими способностями к обучению (одаренность);
- дети с нейродинамическими нарушениями поведения (гиперактивность, гипоактивность);
- дети с особенностями развития межполушарной асимметрии (леворукость, амбидекстрия);
- дети с отклонениями в эмоциональной сфере (агрессивность, тревожность, демонстративность, замкнутость).

Обозначенные проблемы детей «группы риска» следует рассматривать как отклонения в развитии не выходящие за границу нормы, как «крайние варианты» нормы. При этом уровень отклонения может быть как достаточно высоким, так и слишком низким.

Таблица 2

Категории детей с психологическими проблемами в развитии

<i>Дети с отклонениями в развитии интеллектуальной сферы</i>	<i>Дети с нейродинамическими нарушениями поведения</i>	<i>Дети с отклонениями в эмоциональной сфере</i>	<i>Дети с особенностями развития межполушарной асимметрии</i>
- дети с задержкой психического развития; - одаренные	- гиперактивные; - гипоактивные (медлительные)	- агрессивные; - тревожные; - демонстративные; - шизоидные (замкнутые)	- леворукие; - амбидекстры

Также в психолого-педагогической литературе при описании особенностей обучающихся «группы риска» используется термин «*детское неблагополучие*», как определенное состояние здоровья (включая психоэмоциональные характеристики), социальное состояние ребенка, и средовые характеристики по следующим параметрам:

- материальная необеспеченность,
- недоступность или недостаточность медицинских услуг, образования,
- деструктивные отношения в семье и со сверстниками,
- поведение, ведущее к ухудшению условий жизни и здоровья самих несовершеннолетних и их окружения, риски различного рода (в настоящее время среди них физическое и психологическое насилие, употребление ПАВ, суицидальное поведение и комплекс рисков, связанных с интернетом) исходящие извне и из ближайшего окружения ребенка,
- низкая степень удовлетворенности жизнью у детей.

В отечественном нормативно-правовом поле применяются близкие к понятию «неблагополучие» термины: используются категории «трудная жизненная ситуация» и «социально опасное положение». Понятие «трудная жизненная ситуация» определяется как обстановка объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно.

При этом основная задача коллектива образовательной организации состоит в создании таких условий, которые позволят нивелировать (минимизировать) влияние неблагоприятных факторов, способствующих актуализации вероятности риска по отношению к жизнедеятельности ребенка. Знание теоретических основ данной проблемы позволит понимать источники и причины детского неблагополучия для разработки и реализации оптимальных технологий психолого-педагогического сопровождения.

Таким образом, существуют различные подходы к определению категории «группы риска». В общепринятом смысле под данной категорией понимаются дети, имеющие проблемы в обучении, поведении, развитии эмоциональной сферы и в целом ненормативном уровне психического развития.

1.2. Навыки планирования и самоорганизации как ресурс совладания с трудностями у обучающихся «группы риска»

Понятие саморегуляции в психологической науке является достаточно новым и изучается в различных аспектах. Так, принято выделять две формы саморегуляции:

1. *Произвольная (осознанная) саморегуляция* – форма, функционирование которой связана с целевой деятельностью. При произвольной саморегуляции мотив деятельность есть не что иное, как некое побуждение к исполнению деятельности, связанной с удовлетворением потребности, достижением определенных целей или намерений. Здесь стоит отметить, что по Д.М. Леонтьеву, человеческая деятельность носит целенаправленный характер. Отсюда следует, что при произвольной регуляции человек соотносит свою деятельность с эталонами, принятыми в обществе. Когда мы говорим о саморегуляции деятельности и поведения, то имеем ввиду произвольную (осознанную) саморегуляцию.

2. *Непроизвольная саморегуляция* – связана с клеточной организацией организма человека и заключается в передачи информации от того или иного органа или системы органов в центральную нервную систему.

Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта». Благодаря наличию психической саморегуляции человек может контролировать свою деятельность, согласно своему видению происходящей с ним действительности. Именно благодаря этому обучающийся «группы риска» может ставить цели и корректировать их в соответствии со своими планами, что приведет к более эффективной жизнедеятельности.

К.А. Абульханова-Славская, изучая личность человека, считает, что личностная регуляция способствует развитию независимости субъекта деятельности от внешних воздействий, тем самым преодолевая личностные барьеры при совершении акта действия. Саморегуляция по мнению автора есть нечто иное, как механизм, при помощи которого гарантируется централизующая, направляющая, активизирующая позиция субъекта деятельности. В этом смысле формирование (развитие) навыков саморегуляции у обучающихся «группы риска» должно опираться на вид ведущей в данном возрасте деятельности: дошкольный возраст (игровая деятельность), младший школьный возраст (учебная деятельность), подростковый возраст (общение со сверстниками), юношеский возраст (учебно-профессиональная деятельность). Именно саморегуляция поведения в значимой деятельности позволит достичь более высоких результатов.

В своей научной работе Б. В. Зейгарник рассматривает *саморегуляцию поведения* как сознательный процесс, который направлен на управление эмоциональным состоянием, волевой сферой и потребностями. Она выделяет два

уровня саморегуляции: операционно-технический, который связан с сознательной организацией деятельности человека, и мотивационный, который напрямую связан с мотивационно-потребностной сферой.

Второй уровень подразделяется на две формы, одна из которых связана с регулировкой волевого поведения, а вторая связана с конфликтами, которые возникают в мотивационной сфере на основе сознательной перестройки и порождения новых смыслов. Первая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным (что является частым случаем в жизни обучающегося «группы риска», и является составляющей деятельности переживания).

Одним из первых отечественных ученых, кто заговорил о важной роли саморегуляции в жизни человека, был О.А. Конопкин. Он первым заложил концептуальные основы психологии саморегуляции и выделил в ее основе функциональные звенья, которые представлены на рисунке 1.

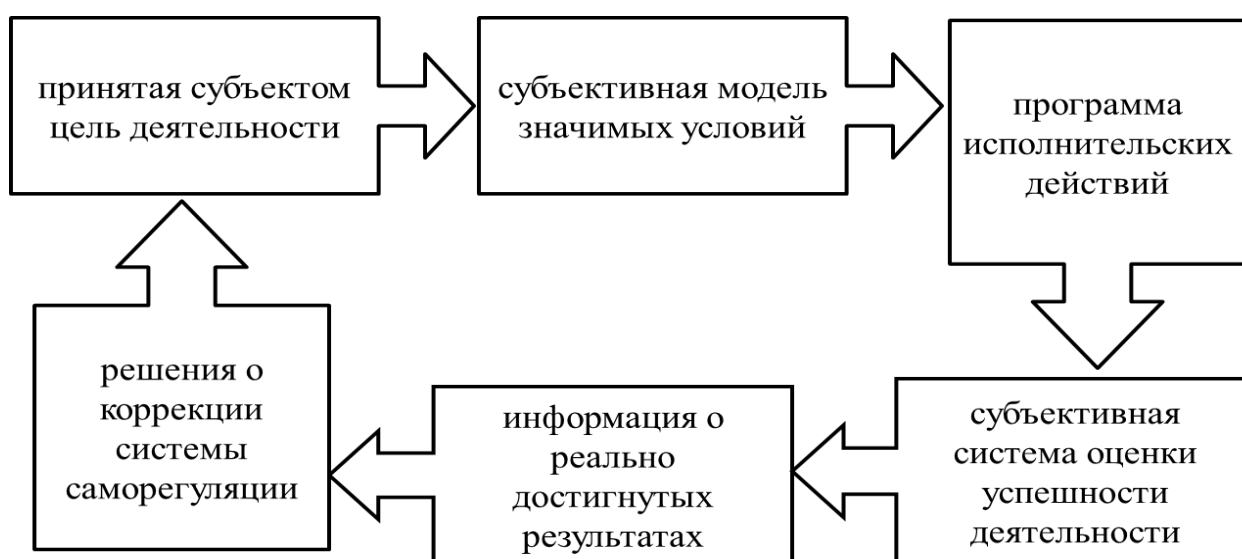


Рис. 1 Функциональные звенья процесса саморегуляции по А.О. Конопкину

Прежде чем начать выполнять какую-либо деятельность субъект всегда ставит перед собой цель, в том виде, в котором она понятна и доступна ему, то есть в том виде, в котором она есть. После этого субъект деятельности ставит перед собой задачи по достижению этой деятельности – то составляет субъективную модель значимых условий деятельности. Когда цель и задачи поставлены, происходит выполнение самой программы исполнительских действий. Цель считается достигнутой тогда, когда она соответствует субъективной системе оценки успешности деятельности. Если же соответствия не обнаружены, то субъект деятельности может принять решения о том стоит ли ему корректировать программу действий или не стоит. В этом случае мы говорим о звене коррекции системы саморегуляции. Если же человек принимает решение о продолжении работы над достижением цели, то каждое звено ему нужно «проходить» заново, но уже с внесенными поправками.

Е.Р. Алимova в своей работе весомое место в развитии саморегуляции отводит мотивации. По ее мнению, у людей, имеющих потребность и мотивацию в саморазвитии, больше шансов успешнее и быстрее развить саморегуляцию. Однако даже самый замотивированный и целеустремленный человек может сталкиваться с определенными трудностями организации своей деятельности.

А.К. Осницкий в своих работах отмечает, что осознанная регуляция любой деятельности будет успешна тогда, когда ученик сам является активным субъектом

этой деятельности. На ум сразу всплывает известная русская поговорка «Где хотенье, там и уменье». Действительно, работа по развитию навыков саморегуляции будет успешна тогда, когда ученик сам, методом проб и ошибок придет к единственно верному ответу. В этом случае можно говорить о накоплении регуляторного опыта.

Согласно мнению А.К. Осницкого человек по своей природе является существом реактивным и импульсивным. Под этими понятиями ученый понимает разные способы реагирования и построения деятельности и активности человека в различных жизненных ситуациях. Однако это не говорит о том, что человек не может контролировать свое поведение. Благодаря способности накапливать общественный и культурный опыт человек может сам проектировать свою сознательную активность благодаря осознанности и целенаправленности.

Такой активностью является деятельность, которая отличает людей от мира животных. Способность проектировать в процессе какой-либо деятельности стает возможной благодаря наличию сознания, которое дает возможность человеку быть включенным в общественную жизнь (активность), а также накапливаемой субъектностью (приобретением социального опыта взаимодействия). Все это приводит к тому, что происходит развитие и накопление опыта саморегуляции и самоуправления.

Если мы говорим об импульсивном поведении, то стоит отметить, что оно возникает вместе с появлением определенной потребности. Если удовлетворение этой потребности можно осуществить с помощью «подручных материалов» без требования дополнительных условий, то сознание в работу может не включаться. В обратном случае, если же удовлетворение потребности требует создание дополнительных условий и усилий, то включение сознания в работу становится неизбежным. Такое поведение становится деятельно организованным, благодаря которому происходит постановка целей, задач для последующего их разрешения. Однако деятельность, которая возникла в результате определенной потребности, все же регулируется сознанием [59].

Среди зарубежных ученых внимание заслуживают работы немецкого психолога Ю. Куля. Ученый считает, что саморегуляция – это процесс управления и контроля поведения в условиях, которые носят непостоянный характер. Саморегуляция считается составной частью волевой регуляции, возникающая вместе с возникновением различных препятствий внешней среды и внутриличностных барьеров.

Развитие навыков саморегуляции у детей подросткового и старшего школьного возраста представляется необходимым условием их успешной социализации и противостояния рискам и угрозам окружающей действительности. Именно в этом возрасте в сознании учащихся формируется или уже сформирована система представления о своих возможностях.

Юношеский возраст – это период жизни человека, когда на первый план выходит способность деятельно и практично ставить цели и решать специфические задачи какой-либо деятельности, а также соотносить имеющиеся ресурсы для достижения поставленной цели. Именно от этого возрастного периода зависит успешность планирования всей жизни будущего взрослого человека. Приобретение навыков решать возникшие проблемы здесь и сейчас, проявление общественной позиции и своего мнения, осуществление общественно-значимого поступка или действия – все это является фундаментом, основной будущей жизни человека и то, насколько подросток-юноша научится это делать в данном возрастном периоде, зависит его будущая взрослая жизнь.

Одним из благоприятных факторов развития саморегуляции деятельности и личностной активности подростка является перестройка структуры волевой активности. Склонность подростков к самоанализу, размышлению, погруженность в

себя являются благоприятными предпосылками и одним из важных условий развития саморегуляции деятельности.

Самоконтроль и внутренняя стимуляция к удержанию цели способствуют тому, что подростков мог успешно контролировать свое поведение под определенные рамки, которые устанавливает какая-либо деятельность. Однако, у обучающихся «группы риска» в силу недостаточного развития эмоционально-волевой регуляции не всегда позволяют юноше грамотно распределить личные ресурсы для достижения целей, выстраивании внутреннего плана действия. Отсюда следует, что одним из основных факторов низкого развития саморегуляции деятельности является низкий уровень развития эмоционально-волевой регуляции.

Следовательно, именно в этом возрасте взрослым необходимо создать условия для успешного развития личности подростков и старшекласников, помочь им развить те качества, свойства, процессы, помогающие в выборе эффективной жизненной стратегии. На наш взгляд, таким важным фактором является осознанная саморегуляция.

При использовании потенциала саморегуляции в психолого-педагогическом сопровождении «группы риска» необходимо учитывать следующие важные положения:

1. *Человек является социальным существом* и все его действия подчинены законам, принятым в том обществе, в котором он находится. Соответственно и саморегуляция активности будет подчинена этим нормам и правилам.

2. *Опосредование поведения социальным нормам*: это обратная связь между человеком и социумом. Общеизвестен тот факт, что животные чаще всего действуют согласно прошлому опыту, который строится на механизме проб и ошибок. Человек должен действовать по другому: используя речь и символические системы как главные механизмы усвоения социальных норм, на основе которых выстраивается прошлый опыт.

3. *Феномен совместного распределения деятельности* толкуется как распределение деятельности между людьми по достижению конкретной деятельности. Обязателен тот факт, что действия должны быть подчинены закону группы – действия одного человека не имеет смысла, если они не согласованы с действиями членом этой же группы. В контексте этой идеи следует то, что регуляция приобретает групповой характер – одна цель, одни задачи, общие действия выполняют всю люди в группе. Поэтому важно, чтобы все участники действия были подчинены одной идее, иначе исход может быть не тот, каким его ожидают. Таким образом, можно сделать вывод, что на протекание общего процесса регуляции влияет уровень развития саморегуляции каждого члена группы.

Саморегуляция выступает в роли замкнутого круга реагирования, который зависит от многих личностных и внешних обстоятельств. Исходя из вида деятельности и условий ее осуществления саморегуляция реализуется многими психическими средствами: целями, понятиями, определениями, чувственными образами и т.д. При этом человек не раздается с уже готовыми, высокоразвитыми навыками саморегуляции. На протяжении всей жизни человек тренирует, развивает в процессе игровой, учебной, бытовой и профессиональной деятельности.

Таким образом, проблема саморегуляции и ее влияния на жизнь человека не потеряла своей актуальности до сих пор. При взаимодействии с окружающим миром обучающиеся «группы риска» непрерывно сталкиваются с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей, взаимодействующих с ним людей.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ «ГРУППЫ РИСКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1. Специфика профилактической работы с обучающимися «группы риска» в образовательной организации

С целью организации индивидуальной работы с обучающимися, направленной на развития навыков саморегуляции поведения и деятельности, способности ставить и достигать цели, самопознания, повышения способности сопротивляться негативным жизненным ситуациям разработана серия занятий, которые могут быть использованы школьными психологами, педагогами и классными руководителями образовательных организаций.

Профилактика – это комплекс мер социально-психологического и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность в целях предупреждения отклонений в ее поведении.

Цель психопрофилактической работы: снижение факторов риска негативной среды, повышение ресурсов стрессоустойчивости и эмоционального благополучия детей и подростков.

Задачи психопрофилактики:

- Развитие интереса к себе, формирование навыков самопознания.
- Развитие навыков жизнестойкости.
- Формирование представлений о собственных сильных сторонах и ресурсах.
- Предупреждение возникновения девиаций среди подростков и старшеклассников.

Психологическая профилактика предполагает:

- ответственность за соблюдение в образовательном учреждении психолого-педагогических условий, необходимых для полноценного психического развития и формирования личности ребенка на каждом возрастном этапе;
- своевременное выявление таких особенностей ребенка, которые могут привести к определенным сложностям, отклонениям в его интеллектуальном и эмоциональном развитии, в его поведении и отношениях;
- предупреждение возможных осложнений в связи с переходом детей на следующую возрастную ступень.

Наиболее подробно проблема психопрофилактики в сфере образования рассмотрена в трудах И.В. Дубровиной, которая выделяет три ее уровня.

I уровень — первичная профилактика. Специалист службы сопровождения работает с детьми, имеющими незначительные эмоциональные, поведенческие и учебные расстройства и осуществляет заботу о психическом здоровье и психических ресурсах практически всех детей. На этом уровне в центре внимания находятся все учащиеся школы, как «нормальные», так и с проблемами.

Многие авторы отмечают, что именно школы являются оптимальными системами для профилактики психического здоровья, и рассматривают школьных психологов в качестве основных специалистов, проводящих в жизнь такую первичную профилактику.

II уровень — вторичная профилактика. Она направлена на тех детей, у которых проблемы уже начались, т.е. на «группу риска». Вторичная профилактика подразумевает раннее выявление у детей трудностей в учении и поведении. Основная ее задача — преодолеть эти трудности до того, как дети станут социально или эмоционально неуправляемыми. Вторичная профилактика включает консультацию с родителями и учителями, обучение их стратегии для преодоления различного рода трудностей и т. д.

III уровень — третичная профилактика. Внимание концентрируется на детях с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами, его основная задача — коррекция или преодоление серьезных психологических трудностей и проблем. Работа ведется с отдельными учащимися.

Общий алгоритм организации профилактической работы по результатам социально-психологического тестирования:

1 Проанализировать результаты тестирования и выделить обучающихся «группы риска».

2 Выделить общие направления коррекционной и развивающей работы по «группам риска», на их основе спроектировать профилактические программы.

3 Выделить обучающихся, с которыми необходимо дополнительно провести индивидуальную коррекционно-развивающую работу, составить индивидуальную программу.

Наиболее эффективны следующие *групповые методы*:

- систематические психологические тренинги, дифференцированные по проблемам и возрасту учащихся;

- уроки психологии, в содержание которых включены знания, умения и навыки работы с типичными психологическими проблемами учащихся определенного возраста (урок может проходить в форме творческой работы, мониторинга и т.д.);

- беседы и лекции по интересующим детей темам, актуальным проблемам возраста (урок может проходить в форме лекции – беседы, лекции – диспута, лекции – объяснения).

Индивидуальная профилактическая работа проводится в сроки необходимые для оказания социальной и иной помощи несовершеннолетним, или до устранения причин и условий, провоцирующих появление риска. При планировании мероприятий с каждым несовершеннолетним обучающимся «группы риска» в рамках организации индивидуальной профилактической работы необходимо учитывать возрастные, психологические, физиологические и иные индивидуальные особенности ребенка.

Таким образом, индивидуальная профилактическая работа позволяет успешно решать предупредительные и коррекционные задачи по исправлению таких особенностей личности и поведения обучающихся «группы риска» по данным диагностического обследования.

Необходимость профилактической работы не теряет своей актуальности, так как в настоящее время проблемы асоциального поведения, употребления наркотических веществ несовершеннолетними, совершение ими преступлений, продолжают сопровождать период взросления и развития школьников.

Необходимо предупредить негативное развитие, чем принимать меры по исправлению ситуации.

2.2. Занятия для обучающихся 8-9 классов, направленные на развитие навыка самопознания и осознания собственных ресурсов при постановке и достижении жизненных целей

Цель цикла занятий: развитие ресурсов стрессоустойчивости через познание своих сильных сторон.

Задачи:

1. Развитие интереса к себе, своим сильным сторонам и ресурсам.

2. Развитие навыков борьбы со стрессом.

3. Развитие навыков противостояния сложным жизненным ситуациям, рискам и угрозам внешней среды.

4. Снятие психоэмоционального напряжения.

Время проведения занятий – от 40 минут, до 1 часа, в зависимости от ресурсов и возможностей подростка, степени его мотивации к деятельности

Занятие № 1. Познаю себя

Цель: развитие интереса у подростков к самому себе.

Задачи:

1. Формирование интереса к своему внутреннему миру.
2. Развитие рефлексивных навыков.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами работы.

2. Основная часть.

Легенда о напыщенном мандарине.

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках – живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое – выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках – живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

- Как ты понимаешь выражение «Все в твоих руках»?
- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

Обсуждение тех ситуаций в жизни подростка, где он может влиять на события.

Методика «Галактика моей жизни». Подросток на отдельном листе бумаги рисует галактику своей жизни с имеющимися там планетами и звездами. По желанию, школьник, выбрав роль астронома, может рассказать ведущему о планетах своей жизненной галактики.

Упражнение «Доволен ли я собой?». Подростку предлагается разделить лист на две части. Одну часть озаглавить «Не доволен собой», другую — «Принимаю себя».

В графе «Не доволен собой» следует откровенно написать о том, что вызывает недовольство именно сегодня, сейчас. На эту работу выделить 5–6 минут.

В графе «Принимаю себя» отметить, что радует в себе именно сегодня, что принимают в тебе окружающие тебя люди, что привлекает их в тебе. На работу отводится 5–6 минут.

По окончании работы обсуждаются сделанные записи.

Упражнение «Моё лучшее Я». Представь себя в идеале. Начерти таблицу из пяти граф. Обозначь название первой графы «Качества характера», названия остальных пока остаются пустыми. Запиши в первой графе восемь качеств характера этого человека, нумеруя их.

Теперь обозначь названия всех остальных граф таблицы: «Всегда», «Обычно», «Иногда», «Никогда». Подумай, какие из записанных тобой качеств присущи тебе, а затем отметь звездочкой в нужной графе.

После выполнения этого задания ведущий проводит обсуждение по вопросам: «Каким человеком ты хотел бы стать? Поступаешь ли ты когда-нибудь против совести только потому, что боишься осуждения и насмешек? Представь, что ты можешь стать кем угодно. Кем ты себя видишь?».

3.Рефлексия «Хвастовство». Подростку предлагается похвастаться каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе». Обсуждаются субъективные ощущения, когда говоришь о себе хорошие вещи и насколько это принято в современном мире - хвалить себя. И какие ресурсы могут дать человеку представления о своих сильных сторонах.

Занятие № 2. Мои жизненные цели.

Цель: развитие целеполагания, способности к планированию.

Задачи:

1. Дать знания о теоретических основах мотивации и потребностей человека.
2. Развить способности к целеполаганию и планированию.
3. Повысить интерес к собственным ресурсам планирования времени.

Ход занятия.

1.Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Педагог: «В психологии понятие «желание» тесно связано с понятием потребностей. Одной из самых популярных теорий о потребностях является теория А. Маслоу.

По А. Маслоу существует 5 групп или уровней потребностей. Низший уровень – основные или физиологические потребности, такие, как потребности в пище, одежде, жилище и т.д., которые определяются биологической природой человека. Более высокий уровень - потребности в защищенности от «ударов судьбы», таких, как несчастные случаи, болезни, инвалидность, нищета и др., которые могут нарушить возможность удовлетворения потребностей предыдущего уровня - физиологических потребностей. Еще более высокий уровень - социальные потребности, то есть потребности в общении, взаимоотношениях с другими людьми. По А. Маслоу, потребности каждого уровня связаны с возможностью удовлетворения потребностей предыдущего уровня, и социальные потребности вызваны стремлением более полно удовлетворить потребности в защищенности. Следующий уровень - потребности признания, или потребности «Эго». Это – потребности в престиже, уважении окружающих, славе и т.д. Наивысший уровень потребностей - потребности в самосовершенствовании, или потребности развития.

Все виды потребностей человека удовлетворяются последовательно, от нижнего иерархического уровня потребностей - первичных потребностей к все более высоким уровням потребностей. Например, если первичные потребности удовлетворены, то мотивом деятельности может служить уже удовлетворение потребностей следующего уровня - потребностей в безопасности. Если возможности для удовлетворения потребностей на этом уровне отсутствуют, то активность человека, как правило, переносится на следующий, более высокий, уровень, вплоть до 4-го уровня - потребностей признания или потребностей «собственного Я».

Упражнение «Коллаж». Подростку предоставляется возможность из открыток, вырезок из журналов составить коллаж на тему «Мои потребности и желания».

По итогам работы – обсуждение.

В последующем данный коллаж вешается на видное место и по достижению целей и исполнения желаний можно вычеркивать их из коллажа.

Притча «Жизнь и кофе».

Однажды выпускники престижного колледжа зашли в гости к своему мудрому профессору, некогда многому их обучившему. Постепенно разговор зашёл о жизненных трудностях, и тогда преподаватель предложил ребятам кофе.

После согласия мужчина ушёл, а вскоре вернулся с кофейником и уставленным разнообразными чашками подносом. Одни были красивыми и дорогими, сделанными из хрусталя или фарфора, другие – простые и неказистые, пластмассовые, дешёвые.

– Посмотрите, что вы выбрали, - начал профессор, когда каждый из его учеников взял по чашке.

– Вы все взяли лишь самые красивые и привлекательные чашки, оставив дешёвые на подносе. Это и есть источник ваших бед – вы стремитесь получить всё лучшее для себя. Но главное не то, что снаружи, а что внутри. От красоты чашки не зависит вкус кофе, а именно он является вашей главной целью.

Задумайтесь: кофе – это наша жизнь, а деньги, общество, работа – это всего лишь чашки. Мы стремимся к самой красивой чашке, забывая наполнять её содержимым. Но ведь она служит всего лишь средством, помогающим поддержать жизнь. Главное – кофе и его вкус.

Обсуждение:

- Какая главная мысль притчи?

- Согласен ли ты с главной мыслью притчи? Если нет, то почему?

Упражнение «Линия жизни». Нарисуй линию своей жизни, включая все прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как ты представляешь его себе? Раздели её на три части, которые соответствовали бы твоему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где ты находитесь сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая—впереди. Поделись своими мыслями о прошлом (запиши их под отрезком —прошлое). Где твои истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что Тебя занимает, увлекает сейчас? (запишите их под отрезком —настоящее) Что будет в будущем. Твои цели и мечты? (запиши их под отрезком —будущее). На отдельном листе, разделением пунктиром посередине на верхнюю и нижнюю половины, отметь точку сегодняшнего дня.

Результаты работы обсуждаются с подростком. Акцент делается на умении и необходимости постановки целей на каждом этапе жизненного пути.

Упражнение «Моя рабочая неделя». Подростку предлагается подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. Подчеркивается, что невозможно полностью избежать ситуаций цейтнота, которые нарушают наши планы и создают стрессовые ситуации в жизни. Однако можно попытаться свести их к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен по двести подростка к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и стресс, с ним связанный.

Предлагается подумать, что имеется в школе для того, чтобы избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть: режим дня, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п.

Можно обсудить: чем вызвана необходимость режима дня в школе? Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), почему? Можно ли так же распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться по поводу посещения каких-либо внешкольных учреждений; выяснить, выполняет ли подросток некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

На бланках «Моя рабочая неделя» подросток, глядя в свой дневник, закрашивает дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым – со средней нагрузкой, зеленым – с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил в течение недели и каждого дня.

По окончании работы обсуждается, в какое время для данного ребенка может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета), и предлагает, как можно этого избежать.

Можно обсудить варианты:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда есть внешкольные занятия;
- не браться за несколько дел одновременно.

Следует обратить особое внимание, что, планируя свои дела, необходимо учитывать время для отдыха.

3.Рефлексия «Хвастовство». Подростку предлагается похвастаться каким-либо своими способами оптимального использования времени. Рассказать о том на что он тратит свободное время. Обсудить целесообразность этих трат времени. Обсуждаются субъективные ощущения, когда ты спланировал и все успеваешь и остается время на то, что тебе нравится.

Занятие № 3. Мои ресурсы борьбы со стрессом.

Цель: актуализация ресурсов подростка в борьбе со стрессовыми ситуациями

Задачи:

- 1.Формирование представлений о стрессе.
- 2.Актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях.
3. Поиск собственных ресурсов и сильных сторон личности при борьбе со стрессом.

Ход занятия.

1.Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Упражнение «Цвет моего настроения». Подросток озвучивает цвет, ассоциирующийся у него с его настроением в данный момент. Психолог кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес» и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий (это – эмоции). Подростку предлагается дать определение понятию «эмоция». После того как все варианты высказаны, психолог обобщает их высказывания и приводит следующее определение: эмоция – это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно.

Упражнение «Ассоциации к слову «Стресс». Подростку предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминает правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Педагог называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации к данному слову. Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску.

Обсуждение:

- Как ты считаешь, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?
- Как для тебя выглядит «Стресс»?

Упражнение «Скульптура стресса». При помощи пластилина подростку предлагается создать скульптуру под названием «Стресс».

Затем дается задание: Представь, что ты пришёл в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что ты чувствуешь и думаешь, когда рассматриваешь эту скульптуру? Что ты понимаешь, видя эту работу? Что в этой скульптуре кажется самым важным?

Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?».

- Что такое стресс?

- Какие эмоции и чувства за ним стоят?

- Откуда он берется? Почему появляется?

- Твоё отношение к стрессу?

- Стрессовые ситуации – это какие?

- Какие ситуации для тебя стрессовые? Возможно обсуждение конкретных ситуаций в жизни подростка, вызывавших у него состояние стресса.

Упражнение «Ладонка моего стресса». Дается чистый лист бумаги и предлагается обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у тебя сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для тебя ситуацию».

Далее предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой. Разбираются ситуации, являющиеся стрессовыми для подростка. Обобщает все сказанное обучающимся и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для всех людей.

Упражнение «Мой способ». Подростку предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ, которую можно использовать для преодоления некоторых стрессовых ситуаций в своей жизни.

3.Рефлексия «Хвастовство». Подростку предлагается похвастаться каким-либо своими способами выхода из критических ситуаций. Обсуждаются субъективные ощущения, когда самостоятельно получается найти выход из критической ситуации.

Занятие № 4. Я уверен в себе

Цель: развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед стрессом.

Задачи:

1. Развитие навыков уверенного поведения.

2.Формирование представлений о связи стресса со способами поведения.

3.Формирование умения дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей.

Ход занятия.

1.Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Упражнение «Напряжение – расслабление». Подростку предлагают представить, что он смотрит фильм, но звук выключен. Задается вопрос, по каким признакам можно понять, что герой ведет себя уверенно или неуверенно. Называются признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения.

Подростку предлагают описать грубое поведение. Затем можно предложить представить, что он слушает радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения

признаки уверенного поведения фиксируются на листе. Следует спросить, какие чувства вызвал уверенный герой, какие—неуверенный, а какие—грубый? С кем приятнее общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо.

Необходимо подвести подростка к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и т.п.

Игра «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый». Педагог представляет трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...
2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...
3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. По завершении упражнения обсуждается, какая тактика была самой эффективной и почему: грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой. Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Упражнение «Обычно я чувствую неуверенность/уверенность, когда...». Подростку предлагается дописать на листке конец фразы: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...». В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий; обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые использует человек, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т.п.

Далее таким же образом называются ситуации, когда он чувствует уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...». В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах или возможности получить помощь, необходимую информацию, понимание окружающих т.п.

Необходимо подвести подростка к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Аутотренинг. Подростку сообщается, что существуют техники, которые помогают сохранять уверенность в себе в сложной ситуации и придают человеку спокойствие. Одна из таких техник называется Аутотренинг.

Она доступна каждому человеку. Аутотренинг можно активно использовать, когда ощущаешь себя одиноким и неспособным выйти из кризиса, когда думаешь, что у тебя нет сил и нет рядом людей, которые бы тебя поддержали...

Попробуй в эти минуты остаться с собой наедине, включите спокойную музыку, и вы обязательно отыщите внутренние ресурсы, которые помогут тебе справиться с этой ситуацией.

Давай попробуем сейчас ощутить на себе действие этой техники. Пожалуйста, сядь так, чтобы тебе было удобно. Закрой глаза.

Педагог говорит под медитативную музыку размеренным, спокойным голосом. Делает паузы между предложениями (где-то секунд 5).

«Дыши ровно! Расслабься! Ты ощущаешь приятную тяжесть в руках и ногах. Твои веки становятся тяжелыми. Дыши ровно и глубоко. Ты ощущаешь приятное тепло в теле. Ты ощущаешь приятную тяжесть в руках и ногах. Твои веки становятся еще тяжелее... Дыши ровно и глубоко... Вдох... Выдох... Вдох... Выдох... Ты перестаешь ощущать свои ноги и руки. Ты как будто паришь в воздухе. Ты ощущаешь невероятную легкость. Такую легкость, что вот-вот полетишь... Перед твоими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни... Ты вспоминаешь и видишь перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с тобой за последнее время... Ты видишь ситуации, с которыми ты когда-то с успехом справился... Зарядись от них силой и уверенностью, энергией и бодростью... Почувствуй уверенность в себе! Найди место этой силе в твоём теле... Это твой неисчерпаемый запас! Когда тебе будет плохо, ты сможешь обратиться к нему, и он поможет ... Почувствуй, как ты силен! Насладись этим ощущением... Ты как будто стоишь на высокой-высокой скале, и весь мир принадлежит тебе! (дайте подростку секунд 20-30) Это очень приятное ощущение!

Ты чувствуешь себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех... И как только я произнесу слово «три», ты откроешь глаза и будешь ощущать себя свежим и бодрым, способным справиться с любыми невзгодами... Раз, два, три...»

Обсуждение:

- Удалось ли следовать за моим голосом?

- Поделись своими ощущениями, чувствами от упражнения?

Аутотренинг – это специфическая техника, и она действительно может подходить не всем. Однако мы привыкли разговаривать как бы сами с собой, когда находимся наедине. И в кризисных ситуациях этот голос может стать нашим единственным помощником.

К аутотренингу необходимо привыкнуть. Его можно проводить и индивидуально, говоря себе, что «вы обязательно справитесь, обязательно найдете решение, выход из трудной жизненной ситуации». Подбадривайте себя. Ведь вы действительно в силах изменить любую ситуацию!

3.Рефлексия «Я уверен в себе». Подростку предлагается обсудить, что придает уверенность в себе, какие события в жизни способствовали поднятию самооценки. Завершить занятие можно продолжением фразы «Я уверен в себе, потому что...»

Занятие № 5. Учусь не рисковать собой.

Цель: актуализировать представления о безопасном поведении в жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями.
2. Формирование стремления к социально приемлемым формам удовлетворения потребности в острых ощущениях.
3. Формирование тактики поведения в опасной ситуации, понимания, что многие опасности возникают из-за неправильного поведения подростков, убеждения в том, что стремление избегать или минимизировать опасность и обращаться за помощью к окружающим является проявлением осмотрительности и зрелости.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Беседа «Что люди делают, чтобы испытать острые ощущения?». Подростку предлагается сравнить переживание острых ощущений и переживание стресса (можно привести такие примеры, как катание на аттракционах, просмотр «ужасиков» и волнение накануне контрольной работы или ответственного выступления). Подводя итог, педагог подчеркивает мобилизирующий потенциал стресса и острых ощущений. Острые ощущения схожи с «приятной» частью стресса – приливом сил, азартом (об этой стороне стресса говорилось на третьем занятии).

Педагог сообщает, что полное отсутствие стресса в жизни человека так же вредно для него, как и сильный стресс. Следует предложить подростку подумать, почему (возникновение скуки, утрата интереса и т.п.). Напомнить ситуации, когда подросткам бывает нечего делать, подчеркнуть, что именно в подобных случаях ребята чаще всего совершают необдуманные поступки, приводящие к проблемам. Предложить привести примеры таких ситуаций, подчеркнуть их негативные последствия.

Обобщая сказанное, педагог показывает, что, испытывая потребность в стрессе, люди сами его зачастую провоцируют, забывая о том, что позитивный потенциал стресса (прилив сил, обострение внимания) очень непродолжителен, а за ним следует разрушительная фаза (резкая усталость, притупление внимания, страх, паника).

Например:

- при просмотре «ужасика» ты испытываешь удовольствие, а ночью тебе снится страшный сон;

- ты не можешь оторваться от игры на компьютере, а потом не в состоянии сконцентрировать внимание на уроках.

Педагог предлагает привести собственные примеры, когда проявляются две стороны стресса: положительная и разрушительная.

Подводя итог, педагог обращает внимание на примеры рискованного, неосторожного поведения и подчеркивает, что оно рано или поздно приводит к негативным последствиям. Так, человек в состоянии азарта начинает какое-то действие, а потом, сталкиваясь с реальной опасностью, впадает в панику (отрицательная сторона стресса) и теряет силы.

Упражнение «В ситуации опасности». Обсуждается: можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций, можно ли свести к минимуму опасности, есть ли правила поведения в опасных ситуациях.

Обобщая высказывания, педагог предлагает подумать, что следует спасать в первую очередь в ситуации опасности, что является самым важным для человека. После размышлений в середине круга раскладываются три листа с различными надписями: «Жизнь и здоровье», «Честь и достоинство», «Деньги и вещи». Предлагается разложить эти листы в соответствии с очередностью того, что (по их мнению) надо спасать в первую, вторую и третью очередь при возникновении опасности.

По завершении педагог подчеркивает, что такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность имеют смысл только в том случае, если есть сам человек, то есть если он смог сохранить свою жизнь и здоровье.

Таким образом, первое, что необходимо спасать — это жизнь и здоровье.

Беседа на тему «Стресс и опасность». Педагог напоминает, что на одном из занятий обсуждалась эмоция страха, который всегда возникает, когда мы в опасности, и делает вывод, что страх – это предупреждение, сигнал, который может парализовать человеческую волю, а может мобилизовать ресурсы человека (привести примеры или предложить подросткам сделать это самостоятельно).

На основании приведенных примеров педагог обращает внимание, что есть опасности, которые возникают независимо от человека, и те, которые явились следствием неправильного поведения самого человека. Около половины серьезных

травм, получаемых подростками, связано с их собственным поведением, нарушением ими правил, принятых в быту, в школе, на транспорте. Особо выделить ситуации, когда подростки ведут себя слишком рискованно, поддаваясь на провокации сверстников.

Подростку предлагается привести примеры того, как можно удовлетворить потребность в острых ощущениях, не подвергая себя риску столкнуться с негативными последствиями стресса, и обсудить, как могут помочь занятия спортом почувствовать азарт, творчество – способствовать приливу сил, а путешествия и общение с интересными людьми – удовлетворить потребность в ярких переживаниях.

Мозговой штурм «Жизнь это...». Подросток записывает свои ассоциации к слову «жизнь», а потом отвечает на вопросы:

- Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя?
- Как ты понимаешь фразу «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье»?

3.Рефлексия «Стресс». Подростку предлагается вспомнить стрессовые ситуации, которые происходили с ним, какие стороны стресса в них проявлялись. При обсуждении необходимо спросить о конкретных примерах из жизни подростка.

Далее необходимо проанализировать и сделать вывод о том, какие качества нужно развивать для противостояния стрессу.

Занятие 6. Учись распознавать манипуляции

Цель занятия: формирование навыка распознавания манипулирования.

Задачи:

1. Развитие представлений о специфике манипулирования другими людьми.
2. Формирование навыков отказа в случае манипуляции.

Ход занятия.

1.Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Упражнение «Выгодная сделка». Педагог делает подростку следующее предложение: «Покупка дома в Сочи – мечта любого любителя моря. Однако, ты скажешь, что это ни по карману ни тебе, ни родителям. Но это не так уж дорого. Допустим, что небольшой дом стоит 50 тысяч долларов (≈2 млн. руб). Однако, если вы покупаете его не на 20 лет, а на один год, цена сокращается в 20 раз. Если же вам в течение года дом нужен только на один месяц, то сумму нужно разделить еще на 12. Если же вы планируете отдыхать в течение года только две недели, то вам нужно заплатить всего 104 доллара (≈4375 руб). После этого в течение 20 лет ежегодно вы можете приезжать в этот дом – он целиком ваш на две недели. Не нужно платить за дорогую гостиницу или снимать чужую квартиру. В вашем распоряжении целый дом. Это предложение действует в течение 3-х дней. Если вы в состоянии заплатить именно сейчас, заключив со мной договор, то вы получите 25%-ную скидку и право на временное пользование домом в Сочи всего за 78 долларов (≈3300 руб). Кстати, мои знакомые воспользовались этим предложением пару лет назад и очень довольны».

Обсуждение:

- Не правда ли выгодно?
- Хотел бы иметь такой вариант?
- Приходилось ли в действительности сталкиваться с подобными предложениями?
- Согласился ли бы на подобное предложение?
- Возникло ли у тебя ощущение, что в данном предложении что-то не так?

- Не кажется ли, что тобой управляют?

- Если - да, то почему?

Информационный блок «Манипуляции в нашей жизни». Манипуляция — один из способов управления людьми путем создания иллюзий или условий для контролирования поведения. Это воздействие направлено на психические структуры человека, осуществляется обычно в скрытой форме. Основная цель - изменение мнений, побуждений и целей людей в нужном некоторой группе людей направлении

Хочется сказать, что манипуляция тождественна обману, лжи, подаче заведомо ложной информации. Манипуляция — это именно стремление управлять другим человеком (его мышлением, поведением, взглядами, вкусами, ценностями) без его ведома (то есть неосознанно для него) и ему во вред. Это важное дополнение. Если человек осознаёт манипуляцию, то она невозможна. Кстати, вот вам единственный способ избегать любых манипуляций в свой адрес - это осознавать их.

Цель тех, кто желает манипулировать сознанием других — дать объектам такую информацию, которую они заведомо готовы слушать, принимать и действовать в соответствии с этой информацией. Это направление действия очень выгодно манипуляторам. А значит, это окажет воздействие и на поведение, причем объекты будут уверены, что поступают в полном соответствии с собственными желаниями. Целью манипулятора является мягкое подведение объекта к выбору. Этот выбор является несвободным и неосознанным.

Условие успешной манипуляции заключается в том, что в подавляющем большинстве случаев преобладающее большинство граждан не тратит время и силы для проверки различного рода информации, в частности предоставляемую СМИ, знакомыми, авторитетными людьми и т.п.

Жертвой манипуляции человек может стать лишь в том случае, если он выступает как соавтор, соучастник. Манипуляция рассматривается не как насилие, а скорее как соблазн к осуществлению какого-либо действия (либо бездействия).

В зависимости от эмоций, которые появляются у объекта манипулирования, можно выделить формы манипуляций:

- *положительные формы:*

- заступничество,
- успокаивание,
- комплимент,
- невербальные заигрывания (обнимание, подмигивание),
- сообщение хороших новостей,
- общие интересы...

- *отрицательные формы:*

- деструктивная критика (высмеивание, критика личности и поступков),
- деструктивная констатация (негативные факты биографии, намеки и упоминания о прошлых ошибках),
- деструктивные советы (рекомендации по изменению позиции, способа поведения, безапелляционные повеления и указания).

Попробуем выделить некоторые виды манипуляций, предлагаю рассмотреть следующую классификацию:

- манипуляции в бизнесе (имеется в виду ситуации, когда мы выступаем как потребители чьей-то продукции);
- манипуляции в коллективе (имеется в виду коллектив сослуживцев, отношения начальник-подчинённый, коллектив друзей, одноклассников);
- манипуляции в семье (отношения супругов, родственников, влюблённых);
- манипуляции в воспитании и образовании;
- манипуляции в СМИ;

- манипулирование в общественной жизни (политика, общественно-социальные вопросы).

Сегодня мы более подробно рассмотрим манипулирование в рамках межличностного взаимодействия, прежде всего в отношениях со сверстниками, возможно, родителями. Однако, я надеюсь, что навыки, которые будут отработаны тобой в процессе работы пригодятся при распознавании манипулирования и в других сферах.

Чаще всего выделяются следующие виды манипуляций:

- Использование внушения.
- Перенос частного факта в сферу общего, в систему.
- Использование слухов, домыслов, толкований.
- Метод под названием «нужны трупы».
- Метод «страшилок».
- Замалчивание одних фактов и выпячивание других.
- Метод фрагментации.
- Многократные повторы или «метод Геббельса».
- Создание лжесобытий, мистификация.

Одной из форм противодействия манипуляции личностью является критический анализ поступающей информации, организация получения информации из разных источников.

Способов ответа на манипулирование несколько:

- Внешнее согласие (начать с того, с чем согласен, можно даже привести аргумент в пользу слов оппонента). Состоит в том, что адресат выделяет из речи манипулятора те положения, с которыми может согласиться. Остальную информацию пропускает «мимо ушей», либо перефразирует её.

- Перефразирование «-» в «+», констатация фактов. Как правило, применяется при манипуляциях отрицательной формы (вызывающих отрицательную эмоцию у объекта манипулирования).

- Изменение темы разговора, оттягивание окончательного ответа (принять информацию к сведению и отложить решение на завтра, «утро вечера мудренее»).

- Игнорирование отрицательной оценки или отказ от ответа (например: «не буду отвечать на эту реплику, ответить на неё — значит унизиться самому»; «этот вопрос я обойду молчанием...» и т.п.).

Работа с реальными жизненными ситуациями. Подросток и педагог по очереди оглашают ситуации, в которых другой человек не сможет отказать и выполнит твою просьбу, даже в ущерб собственным делам.

Обсуждение:

Почему человек не сможет отказать?

На какие его психологические характеристики или состояния вы ориентируетесь?

Какие причины отказа существуют, но не проговариваются?

3.Рефлексия «Манипуляции». Подростку предлагается вспомнить, случались ли в его жизни ситуации, когда он вставал на место манипулятора/жертвы манипуляции. Какие эмоции он при этом испытывал? Важно проанализировать, какие из перечисленных видов манипуляций и способы ответа были использованы в примерах.

Занятие 7. Учуь отказывать.

Цель: отработка навыков уверенного отказа от предложения употребления ПАВ.

Задачи:

1. Развитие представлений о специфике манипулирования другими людьми.
2. Формирование навыков отказа в случае манипуляции.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Приветствие. Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Упражнение «Такое со всяким может случиться!». Подростку предлагается разыграть с педагогом предложенные ситуации (на карточках уже предложены фразы отказа, но обучающийся может придумать свои):

Ситуация 1

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим.

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Ситуация 2

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят.

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Ситуация 3

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрячься.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман.

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Ситуация 4

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки.

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Упражнение «Правила уверенного отказа». Подростку предлагается прочитать и обсудите их с педагогом.

– Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

– Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

– Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

– Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

– Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

– Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Упражнение «Просьба». Подростку предлагаю прослушать и обсудить ситуацию.

«Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом

стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза».

Обсуждение:

- Что, на твой взгляд, следует сделать молодому человеку?
- Какие варианты отказа ты можешь предложить?
- Что бы ты сделал на месте Сергея?

3.Рефлексия «Качества». Подростку предлагается выделить собственные качества, помогающие успешно выходить из сложных ситуаций. При обсуждении необходимо спросить о конкретных примерах из жизни подростка.

Далее необходимо проанализировать и сделать вывод о том, какие качества нужно развивать для противостояния отрицательному воздействию окружающих.

2.3. Цикл индивидуальных занятий для развития навыков саморегуляции у старшеклассников

Для успешного планирования будущей жизни у детей с младшего возраста важно развитие самостоятельности, гибкости, планирования и так далее. У детей «группы риска» планирование будущего и навыки самоорганизации и управления собственной жизнью как правило сформированы крайне слабо, либо совсем отсутствуют.

Цель занятий: развитие процессов саморегуляции и навыков планирования будущего у обучающихся старших классов.

Задачи:

1. Развитие навыков постановки целей, как способности продумывать способы своих действий для достижения поставленных целей.
2. Развитие навыков планирования, как характеристики индивидуальных особенностей целеполагания и удержания поставленных целей.
3. Осознание собственных ресурсов при достижении поставленных целей и планировании будущего.

Продолжительность занятий: 40–60 минут.

Возраст детей: 16–17 лет.

Форма работы: индивидуальная

Занятие 1. «Я и мои цели»

Цель занятия: ознакомление с правилами постановки цели и составления плана работы.

Задачи:

1. Развитие навыка планировать свою деятельность и расставлять приоритеты;
2. Развитие умения ставить мотивирующие, грамотные цели.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Упражнение «Важное качество». Старшекласснику предлагается называть качества, особенности поведения, присущие, с их точки зрения, целеустремленному человеку. Качества повторяться не должны.

2. Основная часть.

Вводное слово педагога:

«Цель в жизни человека чрезвычайно важна, поскольку именно она стимулирует его к действию, поиску ресурсов, преодолению препятствий:

Постановка цели - не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности. Давайте же рассмотрим конкретно, как правильно поставить цель, что нужно учитывать:

Во-первых, сосредоточься на конкретной цели.

Цель есть конкретный образ желаемого результата, которая стимулирует мысли. И чем конкретнее обозначена цель, тем проще ее выполнить.

Во-вторых, сформулируй свою цель в категориях позитивных мыслей.

Существуют две стратегии мотивирования, которые действуют различным образом, в различных направлениях и с различными результатами.

- Направление может быть к тому, чего вы хотите - мотивация достижения успеха.

- Либо же от того, чего вы не желаете - мотивация избегания неудачи.

У каждого из нас доминирует одна из мотиваций.

- Как ты думаешь, какая мотивация больше способствует успеху?

Мотивация избегания неудач — это отрицание, то есть не цель, а антицель.

Мы ведь не ходим по магазину со списком того, чего не собираемся купить. Мы не приходим на вокзал с перечнем поездов, на которые не нужно садиться. Отрицание не дает толчка к действию!

Давай, определим, где речь идет о цели и где, о антицели.

- Я не хочу раздражаться, когда у меня что-то не получается.

- Я хочу быть здоровым.

- Я хочу хорошо сдать экзамены.

- Я не хочу болеть.

В-третьих, определи свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других. Для этого любая цель делится на некоторое количество задач. Чем больше поставлено задач, тем подробнее будет расписан каждый шаг к достижению цели.

В-четвертых, ставь свои цели, коррелируя их со своими ценностями. Свои личные ценности, надо изучать и формировать. Ценности формируются из семьи, мировоззрения. Ценности – это по-другому то, что для вас сейчас важно. То, ради чего будет достигаться цель.

В-пятых, переживи момент достижения своей цели.

Цель — это то, что мы хотим. То, что нужно сделать, чтобы ее достичь, есть задачи.

Цели подталкивают вперед, но конкретные задачи, которые нужно выполнять для их достижения, воодушевляют отнюдь не всегда. И если представить, что вы уже достигли поставленной перед собой цели и получили желаемый результат, это очень хорошо будет стимулировать вас к действию.»

Упражнение «Мои ценности, цели, задачи». Подростку предлагают в течение 10 мин подумай, и заполни таблицу, используя то, что ты узнал только что.

Список моих ценностей	Цели	Задачи

Упражнение «Визуализация моего успешного будущего». (Музыкальное сопровождение).

«Каждый из нас, думает, где и как он хочет жить в будущем, и может быть, даже сформулировали это в виде цели. И вот прямо сейчас, мы потренируемся в конструировании образа этой цели. Твоя задача, слушать мой голос и создавать свои внутренние образы.

- Сядь удобнее и закрой глаза. Глубоко вдохни и выдохни.

- Еще раз вдохни и выдохни.

- Представь себе свой обычный день вашего будущего.

- Итак, вам 26 лет. ты просыпаешься утром. (30 сек)

- Во сколько? Где? Это твоя квартира, дом.

- Оглянись. Что ты видишь вокруг себя? (30 сек)
 - Добавь краски вашей картине. Пусть это будет яркая, приятная для вас картина. Не торопись, попробуй увидеть все, что сможешь предельно подробно и конкретно.
 - Подойди к зеркалу. Как ты выглядишь? (30 сек)
 - Прислушайся к звукам комнаты, к звукам за окном. Может быть, это утреннее пение птиц, а может легкая музыка. (30 сек)
 - Добавь тактильные ощущения - кожей ты чувствуешь приятную утреннюю прохладу или касание нежной теплой ткани. (30 сек)
 - Один ли ты дома или рядом с тобой кто-то еще? (30 сек)
 - Твой образ должен быть позитивным, в настоящем времени и приятным. Он должен тебе нравиться! (30 сек)
 - Медленно возвращаемся мыслями в наше время, сюда, в наше занятие.
 - Вдохни глубоко, и на выдохе открой глаза.»
- Обсуждение представленного, позитивный или негативный образ появился в голове.

3.Рефлексия. Подростку предлагается описать, чему он научился на занятие. Как развивать навыки по планированию своей деятельности. При обсуждении необходимо спросить о конкретных примерах из жизни о развитие навыков планирования своей деятельность.

Далее необходимо проанализировать и сделать вывод о том, какие качества нужно развивать для развитие навыков планирования своей деятельность и расставление приоритетов.

Занятие № 2. «Я и моё время»

Цель: развитие умений составлять индивидуальную программу действий достижения цели, планировать своё время.

Задачи:

- составление плана на неделю с учетом внешних обстоятельств;
- развитие навыка планирования времени и постановки целей.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Вводное слово педагога.

«Время – это то, с чем мы имеем дело каждый день и характеризуем как прошлое, настоящее и будущее. Сегодня мы поговорим о правильном и рациональном планировании нашего времени. Как ты думаешь, насколько часто мы задумываемся о том, правильно ли мы тратим наше время или нет? (отвечают). На самом деле любой человек не всегда задумывается о своем рациональном использовании времени. Как ты думаешь, к чему это приводит? (отвечают). Конечно, нерациональное использование времени может приводит к «завалам» на учебе, к неправильно планированию нашей деятельности в целом, что приведет к регрессу развития личности, а самое главное – к нехватке времени на что-то действительно важное.

Сегодня мы постараемся в вопросе планировании и рациональном использовании нашего времени.»

2. Основная часть.

Упражнение «Время». Предлагается разделить лист бумаги на 4 части. Верхний левый квадрат необходимо подписать как «Важные и срочные дела». Правый верхний подписывается как «Важные и не срочные дела». Левый нижний подписывается как «Неважные и срочные дела». Последний квадрат подписывается «Неважные и несрочные дела».

В идеале, «важные и срочные» дела должны занимать не больше 40% вашего времени (чем меньше – тем лучше). Их мы выполняем всегда сами.

«Важные и не срочные» дела должны занимать не меньше 20% нашего времени. Их также мы заполняем самостоятельно. Таких задач у нас должно быть больше всего. Тогда снизится количество «важных и срочных» дел.

«Не важные, но срочные» дела должны занимать не больше 20% времени. Если их больше – мы сами виноваты. Такие задачи всегда можно перепоручить кому-то или отказаться от ряда подобных дел.

«Не важные и не срочные» дела - нами управляют дела и люди! Нужно отказаться от этих дел немедленно!

Дополнительное время появляется в том случае, если убираем «не важные и не срочные» дела, а также перепоручаем или отказываемся от ряда «не важных, но срочных дел».

Обсуждение проделанной работы.

Упражнение «Дерево». Часто для того, чтобы правильно расставить приоритеты, нужно спланировать все дела по принципу важности или фундаментальности: основательные, на базе которых выполняются все остальные, и небольшие, но тоже необходимые. Подростку предлагается нарисовать на листе бумаги дерево – от корней до листьев. И распредели задачи следующим образом: корни – базовые, основные приоритетные дела; ствол – стратегические направления развития (цели); ветви – действия, способствующие достижению цели (задачи, направленные на достижение цели); листья – конечный результат, твои чувства.

Упражнение «Распорядок дня». Подростку предлагается составить распорядок своего дня. Что ты делаешь обычно в определенные часы. Напротив каждого пункта укажи, зачем ты совершаешь то или иное действие, в третьей графе поясните – к чему в будущем приведет дальнейшее выполнение подобного действия. Например, каждое утро я чищу зубы (первая графа), я чищу зубы, чтобы не скапливались остатки еды, чтобы было свежее дыхание (вторая графа), если я буду чистить зубы дальше, они у меня не будут болеть в будущем.

Может быть, есть тот пункт, который не приносит смысла?

3.Рефлексия «Время». Подростку предлагается рассказать, как он распределяет свое время. При обсуждении необходимо спросить о конкретных примерах из жизни подростка.

Далее необходимо проанализировать и сделать вывод о том, какие качества нужно развивать для того, чтобы правильно распределять свое время.

Занятие № 3. «Я и моё будущее»

Цель: развитие навыков конкретизации и организации своей деятельности, с учетом намеченных жизненных целей.

Задача:

1. Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов;

2. Осознание цели посредством упражнения «Жизненные цели».

Ход занятия

1. Вводная часть.

Знакомство с целью и задачами занятия.

2. Основная часть.

Упражнение «Колесо жизни». Оно заключается в следующем: нужно взять бумагу и ручку, фломастеры. На листе следует начертить круг или большой квадрат, разделить фигуру на 8 частей.

Назвать их следующим образом:

- здоровье;
- личная жизнь;

- семейные отношения;
- деньги;
- работа;
- духовный рост;
- саморазвитие;
- время для отдыха.

Каждый сектор необходимо оценить по 5-бальной системе, и закрасить любым цветом. Обратите внимание, что красный цвет символизирует самые животрепещущие сферы жизни, а зеленый цвет или синий — самые неинтересные сферы жизни. Закончив упражнение, необходимо обсудить сферы жизни, которые требуют большего внимания.

Упражнение «Жизненные цели». Старшекласснику даётся бумага и ручка, ставится таймер на 7 минут. В течение этого времени необходимо написать на листе все, что ты желаешь получить в этой жизни. Не анализируй свои мысли и желания, записывай любое, даже самое фантастическое желание. Количество целей не ограничено, но, как только 7 минут пройдет — запись останавливается.

Далее ставите таймер на 2 минуты и в течение этого времени старшеклассник выбирает из своего списка то, чем он хочет заниматься на протяжении 3 лет.

Следующие 2 минуты (включите таймер) потратьте на внесение или исключение из списка желаний. То, что останется в списке, должно быть реалистично и выполнимо, это должны быть важные для цели и намерения.

Опять таймер на 2 минуты — пишите список целей на полгода, еще 2 минуты потратьте на редактуру списка.

Педагогу необходимо определить точность, реалистичность целей, посмотреть наличие у старшеклассника возможностей для достижения целей.

Упражнение «Атом» моего будущего». Подростку предлагается представить, что сегодня – первый день из его будущего. Необходимо рассказать, как он хочет провести этот день, какие люди, события его окружают, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать. После обдумывания предлагается записать все мысли на листке.

Обсуждение:

- Что определил как приоритет в будущем?
- Реально ли это?
- Что необходимо, чтобы это стало реальностью?
- Что надо сделать самому, чтобы такое будущее получилось?

Педагог: «Будущее, как мы убедились, делая упражнение, тесно связано с постановкой нами определенных целей и задач для себя. Важно отличать цели, которые мы себе ставим от дел, которые ведут к осуществлению этой цели. Например, цель – хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, договориться с кем-то пойти на дискотеку, прибраться в комнате, чтобы спокойно посмотреть телевизор и т.п.»

Упражнение «Карта желаний».

Вводное слово педагога.

«Считается, что, если что-то очень хочешь, нужно представить образ желаемого как можно точно, а еще лучше в виде картинки или фотографии. Если представлять желаемое каждый день и несколько раз в день, ты тем самым посылаешь запрос во Вселенную, и твоя мечта сбывается.

В психологии есть обоснованное объяснение «визуализации»: создавая образы, мы работаем со своим подсознанием. Образы при этом должны вызывать яркие, положительные эмоции, — тем самым ты мысленно себя программируешь на успех и выбираете те решения, которые ведут тебя к желаемому.»

На листе А4 подростку предлагается создать свою карту желаний – карту визуализации будущего. Он может делать все что хочет: рисовать, вырезать и приклеивать, подписывать то, что он хочет получить в ближайшем будущем.

Инструкция: «Картинки также рекомендуется подписать. При этом важно формулировать фразы так, как будто, то, что ты хочешь получить, у тебя уже есть. Например, «у меня машина ... цвета и марки ...» (вставьте свое желаемое вместо многоточий). Старайтесь избегать фразы «я хочу» и отрицания с частичкой «не».

Если по завершении работы на карте визуализации желаний останутся пробелы, то всегда сможете заполнить их изображениями или фразами позже. Когда у тебя возникнет такое желание.»

Обсуждение проделанной работы.

3.Рефлексия «Жизненные цели». Подростку предлагается ответить на следующие вопросы: «Изменилось ли твоё отношение к жизни?», «Что нового ты узнал для себя, и будешь ли применять эти знания в жизни?», «Какие новые цели видишь?».

Занятие № 4. «Я и мои планы на жизнь»

Цель: осознание учащимися необходимости целеполагания с учетом своих потребностей и мотивов.

Задачи:

- 1.Научить пошаговому способу достижения цели;
- 2.Формирование установки на самоанализ.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Знакомство с целью и задачами занятия

2.Основная часть.

Упражнение «Письмо в будущее».

Педагог: «Представь себе твой идеальный день году так в-м, в котором все твои мечты уже сбылись и вы чувствуешь себя абсолютно счастливым человеком. Визуализируй каждую мелочь: начиная с того, где ты живёшь, какие люди тебя окружают, и заканчивая витающими в воздухе ароматами и ощущениями.

Теперь подробно опиши этот идеальный день в своем письме самому себе, но пиши в настоящем времени, так, как будто это счастливое время уже наступило. Потом посмотри, что получилось.»

Обсуждение проделанной работы.

Беседа «Две столбовые дороги...». Подростку предлагается рассмотреть две картины со следующим описанием:

- Первая дорога– широкая, но неосвещённая. На ней то и дело встречаются булыжники страха и отчаяния, а иногда дорогу преграждают завалы зависти, озлобленности. Пешеходов на ней уйма, но ты все время спотыкаешься о камни отчужденности и одиночества, потому что рядом шагают только глухонемые. Прорываясь через заросли обид, вины, ты устало сталкиваешься с дороги того, кто послабее. Но, в конце концов, тебя эта дорога вымотает и разрушит.

- Вторая дорога – длинная, но светлая, на ней горят фонари веры и уверенности. У прохожих слух острый, так как они слышат не только то, что ты говоришь, но и то, что чувствуешь. По бокам красиво подстрижены газоны взаимоподдержки и выручки, а на клумбах ярко пламенеют цветы любви, доверия и прощения, уютную тень усталому путнику дают деревья взаимопонимания и душевного спокойствия. Возможно, дорога эта тоже утомит, но не разрушит.

Обсуждение:

- Какая картина тебе ближе?
- Бывает, человек метается, а не бывает ли середины? (черно-белая полоса).

Педагог: «Дорога первая – это путь неконструктивного, разрушающего общения. Дорога вторая – это путь конструктивного, созидającego общения. Все, кем овладел страх перед жизнью, стремятся к мучительной первой дороге. У таких людей проблемы с общением. Избавить людей от страха и увлечь их на другую дорогу есть единственный способ: дать им возможность почувствовать себя умными, хорошими, добрыми, любимыми и интересными.»

Упражнение «Размышление». Подростку предлагается ответить на вопросы:

- Зачем мы живем, в чем наше предназначение?
- Для чего ты ходишь в школу?
- Для чего тебя учат в школе?
- Чего ты хочешь достичь в жизни?
- К чему ты стремишься сейчас?

Педагог: «В твоих ответах есть противоречие. Оно заключается в том, что основная деятельность в школе учебная, а интересы твоего возраста заключаются в том, что ты стремишься сейчас к самоутверждению, личностным контактам, поискам личностного смысла. Как быть?»

Понять, что взрослость немыслима без получения знаний. Это личностный смысл учения. В твоем возрасте есть возможности для формирования и самосовершенствования. Сегодня мы будем работать над понятиями

Что такое план или программа действий? Это то, что позволяет нам в жизни стать не неудачниками, а победителями, учит пользоваться своими лучшими качествами своей личности для достижения чего-то. Если человек уверенно, шаг за шагом движется по направлению к своей мечте и стремится жить такой жизнью, какую он себе вообразил, то успех придет к нему.

Задание: программа действий зависит от поставленной цели. Сейчас сформулируй свою цель, определите для себя, чего ты хочешь достичь. Запиши это на листочке.

Мотивы – комплекс факторов, побуждающих человека к деятельности; это те причины – которые заставляют что-то либо делать. Как сказал М. Горький: «Нужно жить всегда влюбленным во что-нибудь недоступное тебе. Человек становится выше ростом от того, что тянется вверх.»

Советы Д. Карнеги «Как добиться успеха», это что нужно изменить в себе, как помочь самому себе:

1. Развивайте силу воли

Успех приходит к тому, кто к нему стремится. Не ждите, что кто-то откроет вас – откройте себя сами. Скажите себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались, прилагая максимум усилий.

2. Следуйте поставленной цели

Всякий успех начинается с какой-то идеи. Сформулируйте ее для себя четко, не предаваясь одним лишь неясным мечтам. Запишите, когда и чего вы хотите добиться. Ориентируйтесь на эту цель, отмечая промежуточные результаты. Если в движении возникает заминка, определите, в чем причина. Сделайте новую попытку, но не теряйте при этом главную цель.

3. Составляйте план действий

Намечайте вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то надо также записывать, если к ним необходимо подготовиться.

4. Оценивайте себя объективно

Охарактеризуйте себя сами, ответив на такие вопросы:

Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества?

Знают ли о них другие?

Нужно задумываться над своими слабостями и учитывать их. Тот, кто лжет сам себе- никогда не добьётся успеха.

5. Следите за своим временем

Определите, в какое время дня вы работаете особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивайте впустую. Рутинные дела выполняйте только тогда, когда все равно становитесь вялым, усталым. Проанализируйте, на что обычно вы тратите время, старайтесь не транжирить его бесцельно.

Упражнение «Прошлые успехи». У каждого из нас есть за спиной уже какой-то прошлый опыт, прошлые успехи – это наша личная сила! Его нужно использовать! Подростку предлагают вспомнить их.

Упражнение «Ресурсы достижения». Это то, что мы лучше умеем делать, наши интересы, склонности. То, что дает нам ощущение радости, уверенности в себе, что окрыляет и наполняет нас энергией (спорт, хобби, музыка, книги, упрямство, сила воли.).

Подростку предлагают продолжить работу над своей целью, которую он предложил в прошлом упражнении, составь список ресурсов, которые ему помогут на пути достижения цели.

Упражнение «Лестница достижений». Все мы стремимся к успеху, хотим быть успешными, но не всегда это у нас получается. Я сейчас открою тебе очень важный секрет: наши мысли определяют особенности нашей личности. То, что мы думаем- определяет нашу судьбу. Поэтому мы должны выстраивать свои мысли и делать себе правильные внушения.

Направим наши мысли на наше будущее- и попробуем написать, каких же успехов ты сможешь достичь через определенные промежутки времени. И на этом же рисунке сделай пометочку, как ты докажешь другим, что достиг прогресса?

3.Рефлексия «Планы». Подростку предлагается ответить на следующие вопросы: «Какие планы есть на ближайшее будущее?», «Что поможет тебе в планировании и реализации планов?».

Занятие № 5. «Я и мои ресурсы»

Цель: осознание и актуализация ресурсов на пути к достижению цели.

Задачи:

1. Построение плана работы с учетом внешних обстоятельств;
2. Оценивание проделанной работы согласно выстроенным критериям.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Знакомство с целью и задачами занятия

2. Основная часть.

Упражнение «Дуем к цели». Старшеклассник записывает на своем листке бумаги фразу «Я хочу достигнуть...» и продолжает ее в соответствии с тем, чего бы хотел лично он. Потом эти листки сминаются в комочки, и участник кладет свой комочек на пол в том месте аудитории, где захочет. После этого он берёт новые листки бумаги и пишет на них «Я уже достиг...» и ту цель, что уже была записана на первом листочке. Эти листы тоже сминаются в комочки и размещаются на полу таким образом, чтобы расстояние между ними и теми комками, которые созданы в первой части упражнения, составляло не менее 3 м.

Далее следует, присев на корточки и дуя на свои комочки, образованные из листов «Я хочу достигнуть...», добиться того, чтобы пригнать их к собственным комочкам из листов «Я уже достиг...».

Упражнение «Ресурсы». Подростку дается задание построить коллаж, отражающий ресурсы – факторы, помогающие преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов.

Как правило, выделяются следующие группы ресурсов:

1. *Внутренние:* личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

2. *Социальные*: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т. д.

3. *Внешние*: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для старшеклассника какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т. п.). Время работы – 25–30 минут, затем происходит обсуждение композиции и рефлексия.

Упражнение «Золотая рыбка».

Педагог: «Представь, что ты поймал золотую рыбку. У тебя есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания – одно личное (например, «хочу новый телефон») и два рабочих (например, «хочу меньше времени проводить в школе и никогда не делать домашнее задание» и т. д.)». Подростку предлагается записать желания на листке озвучить. Например, – Хочу телефон... Педагог рисует телефон.

– Это что?

– Телефон. Получи!

Или: хорошо, у тебя через 10 лет будет телефон, ты же не сказал, когда ты его хочешь?

Или: у меня будет телефон, ты же не сказал, кому ты загадал телефон?

Обсуждение:

- Что сейчас происходило?

Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Педагог: «Постановка цели — это одна из важнейших стадий планирования. В ходе упражнения «Золотая рыбка» мы увидели, что неточности на стадии целеполагания недопустимы. Неудачная постановка цели часто приводит к недостижению ожидаемого результата и отсутствию возможности контролировать процесс его достижения.»

Упражнение «Желания». Подростку предлагается написать свои желания (самые разные). Желательно, чтобы их было порядка 20 шт. Потом на отдельные полоски бумаги выписывается фиксированное количество желаний - до 10. Отбор желаний подросток производит произвольно.

Следующим шагом осуществляется работа в паре. Полоска-желание предъявляется педагогу, оно описывается старшеклассником самым подробным образом и приводя аргументы «за». Педагог держит полоску за другой край и на каждый аргумент «за» приводит свой аргумент «против». Таким образом получается условное «перетягивание». Если у какой-либо стороны заканчиваются аргументы, полоска с желанием остается у напарника. На руках должны остаться только «заряженные» истинные желания, имеющие все шансы стать целями и быть реализованными.

Упражнение «Ресурсы для достижения целей». Подростку предлагается нарисовать в листке солнце. В его центре надо нарисовать цель, которую решил написать подросток. На его лучах теперь нужно написать то, что ему помогает преодолевать трудности в жизни, решать проблемы и достигать намеченных целей.

Обсуждение.

3.Рефлексия «Ресурсы». Подростку предлагается ответить на вопрос «Какие новые ресурсы они в себе нашли благодаря занятию».

Занятие № 6 «Я и мои цели»

Цель: развитие навыков оценки своей деятельности относительно конечного результата работы.

Задачи:

1. Совершенствование гибкости мышления.
2. Развитие способности адекватно оценивать результат работы.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Знакомство с целью и задачами занятия

2. Основная часть.

Упражнение «Мои цели»

Педагог: «Что ты думаешь о своих целях, как ты о них размышляешь и выражаешь их, показывает, какие из этих целей наиболее важны для тебя и как именно ты намерены добиваться их. Важно уметь классифицировать свои цели по степени важности и разбираться в собственной жизненной стратегии. Это помогает посмотреть на собственные цели с разных сторон и позволяет что-нибудь в них подправить, а главное - помогает ясно осознавать цели, что необычайно важно для их достижения. Модель успешной деятельности состоит из четырех частей. Рассмотрим их.

Без правильной постановки цели, без определения того, что тебе нужно, любая деятельность может оказаться неэффективной. Если ты не знаешь, куда идти, то вряд ли ты туда дойдешь. Каждый человек имеет свою внутреннюю систему постановки целей, которая основывается на его системе ценностей. Что для одного является важной целью, к которой он изо всех сил стремится, для другого может быть пустым звуком, совершенно ненужной целью. Некоторые не могут сформулировать цели, хотя и имеют сильную мотивацию для достижения чего-либо. Им не хватает осознания своих целей. Чрезвычайно важно постараться использовать данное нам природой стремление ориентироваться на цель, а также осознавать те цели, которые прежде существовали на подсознательном уровне.»

Обсуждение:

- А ты можешь сейчас сформулировать свои цели?
- Что необходимо, чтобы четко сформулировать цель?
- Это цель значима для тебя?
- А может быть не одна цель?
- А как выбрать какая цель сейчас наиболее важна?

Упражнение «Реальная цель»

Педагог: «Закрой глаза и постарайся как можно яснее представить себе цель, и не только представить в виде образа, а еще и ощутить, почувствовать, потрогать ее, послушать ее, какие звуки она может издавать, и даже попробовать ее на вкус и на запах. А теперь открой глаза и нарисуй, как могла бы выглядеть цель.»

Обсуждение:

- Конкретна ли цель?

Педагог: «Если нет, то успех ее достижения маловероятен. Цель не должна быть похожа на мечту. Выучить английский язык — это очень неконкретно. Надо конкретизировать. Например, научиться читать по-английски книги по программированию. Кроме того, что такая конкретизация позволяет более точно понять, что же все-таки необходимо, это определяет цели более низкого уровня в иерархии целей, и у вас будут выше шансы достичь свою цель.»

- Определены ли сроки достижения цели?

Педагог: «И еще важно определить сроки для достижения цели. «Научиться читать книги по программированию по-английски за три месяца» лучше, чем просто «выучить английский». Человек, как кибернетическая система, действует по

большой части на бессознательном уровне, лучше работает с четко сформулированными, конкретными целями.»

- Есть ли четкий индикатор, по которому можно будет сказать, что цель достигнута?

Педагог: «Должен быть какой-то индикатор, по которому можно определить, добился ли ты цели или нет. При конкретно сформулированной цели ты сможешь увидеть, услышать или как-то иначе почувствовать, что добился успеха. Получить подобное, чувственно фиксируемое свидетельство успеха — это очень важно. Если ты решил поступить в университет, то приказ о зачислении — это будет очевидное свидетельство того, что цель достигнута. Но иногда следует определить самостоятельно тот индикатор, по которому будет определен твой успех или неуспех. Например, если ты решил разбогатеть, то должен определить, что, скажем, наличие миллиона рублей в руках — это и есть такой индикатор.»

- *Насколько сложно достижение цели?*

Педагог: «Хорошо бы точно оценить, насколько сложна задача достижения цели. Ее недооценка, как и переоценка, может снизить твои шансы на успех. В первом случае у тебя может не хватить необходимого желания достижения цели, в другом же цель может отпугнуть своей проблематичностью. Точная же оценка позволит разбить цель на подзадачи, которые бы можно было выполнить оптимально эффективно. Надо задавать сроки выполнения конкретных заданий и главной цели с таким расчетом, чтобы они были реально выполнимы и в то же время требовали достаточного напряжения сил. Время от времени, в зависимости от ситуации, ты можешь или ставить перед собой все более трудные задачи, или, наоборот, уменьшить сложность или увеличить время на выполнение.»

- *Позитивна ли цель?*

Педагог: «Гораздо лучше выражать свои цели позитивным образом, нежели негативным. Вместо «не получить тройку» используй «достичь определенного уровня знаний, соответствующего отличной оценке». Человеческий мозг лучше справляется с позитивными целями.»

- *Есть ли у тебя возможности и ресурсы для достижения поставленной цели?*

Педагог: «Ставя перед собой цель, подумай о том, имеешь ли ты возможности для ее достижения. Необходимо стараться ставить свою цель так, чтобы именно ты мог оказать наиболее сильное воздействие на ситуацию. Цель должна соотноситься с твоими возможностями, именно это является одним из основных условий успешной деятельности.»

Действия помогают приближать тебя к цели. Во-первых, запиши на листе бумаги все, что хочешь. Во-вторых, построй иерархическую структуру так, чтобы цели каждого нижележащего уровня поддерживали цели вышележащего. Обрати внимание на то, чтобы сиюминутные цели были в форме, допускающей их немедленное выполнение, а также на то, чтобы все цели были конкретны. Если это не удастся, вернись к пункту 1 и начните сначала. Построив, в конце концов, иерархию целей, проверьте каждую на соответствие требованиям, описанным в п.п.1-6. Если все в порядке, то поздравляю - ты сделал шаг на пути к главной цели.»

Упражнение «Преодолей препятствие». Подростку предлагается написать на листе бумаги те препятствия, которые могут возникнуть при достижении главной цели.

«Преодолевающий препятствия» должен мобилизовать всю свою волю к победе и постараться быстро понять «что хочет препятствие» и как его следует преодолеть. Педагог помогает старшекласснику определить несколько вариантов выхода из трудной ситуации.

3.Рефлексия «Цель вижу». Подростку предлагается обсудить что нового он узнал на занятии, какие перспективы видит в ближайшем будущем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие необходимых качеств личности подростков является одной из ключевых задач деятельности психолого-педагогической службы образовательной организации. Система профилактики деструкций в их поведении, развитие навыков целеполагания и планирования должна строиться на взаимодействии педагогов и психологов. Иметь огромное желание «спасти детей от беды» – недостаточно, необходимо иметь знания по данной проблеме, а также алгоритм действий в случае обнаружения подобного рода действий. При этом следует придерживаться главного требования – не навредить. Именно поэтому, приступая к реализации любого профилактического мероприятия, необходимо обратить внимание на трех составляющих эффективности профилактики поведения: психологической, педагогической и организационной.

В зависимости от того, какой результат мы хотим получить в итоге профилактического воздействия на личность обучающегося, следует подбирать соответствующие формы, методы и материал для использования.

Важно в системе профилактической работы с подростками проводить мероприятия по формированию способностей замечать риски для жизни и здоровья в окружающей среде и противостоять им, планировать стратегии своей жизни и ставить реалистичные цели, выбирая адекватные пути их достижения.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова Л. Н. Дети группы риска как социально-педагогический феномен // Педагогика : науч. -теорет. журн. РАО. – 2010. – № 9. – С. 28-33.
2. Афанасенкова Е.Л. Организация системы мониторинга образовательной среды как необходимое условие психолого-педагогической профилактики и коррекции поведения учащихся группы риска // Инновационная деятельность в образовании: сборник материалов научно-практической конференции (г. Нижний Новгород, 30 октября 2017 г.). – Н. Новгород: НГПУ им. К. Минина, 2017. – С. 23–27.
3. Басалаева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска: учебное пособие. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2021. – 101 с.
4. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. – М.: МГППУ, 2006.
5. Горяченко Е.А. Развитие способности подростков к моделированию своего будущего: образовательная практика / Е.А. Горяченко. – Текст: непосредственный // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2020. - №2 (66). – с. 133 – 139.
6. Горяшник А. И. Набор основных методов менеджера в управлении временем // Молодой ученый. – 2016. – № 12 (116). – С. 1211-1213.
7. Зеленкова В.В. Возможности арт-терапии при работе с зависимостями // Журн.практ.психолога. – 2006. – №3. – С.134-140.
8. Иванов Д. Д. Тайм-менеджмент современного школьника / Д. Д. Иванов, О. В. Шатунова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2015. — № 3 (3). — С. 188-190.
9. Илатовская, Л. А. Психологическое сопровождение детей группы риска // Социальная педагогика. – 2011. – №4. – С. 89-97.
10. Кадралиева М. А. Формирование жизненных стратегий у учащихся // Молодой ученый. – 2015. – № 16 (96). – С. 413-415.
11. Калашникова Ю. О. Особенности осознанной саморегуляции деятельности учащихся старших классов // Молодой ученый. – 2010. – № 9 (20). – С.

251-254.

12. Круглик Е. Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет // Молодой ученый. – 2016. – № 20 (124). – С. 646-649.

13. Кумарина Г. Ф. Система школьного образования: профилактика деструктивного поведения детей // Социальная педагогика. – 2014. – № 3. – С. 5-19.

14. Неретина Т.Г. Коррекционные развивающие технологии в работе с детьми группы риска // Начальная школа плюс до и после. – 2003. – №8. – С.54-61.

15. Осницкий, А.К. Психология самостоятельности. Методы исследования и диагностики. – Москва-Нальчик: Эльфа, 1996. – 125с.

16. Сорокина А. П. Специфика работы с подростками «группы риска» // Теоретические и прикладные аспекты психолого-педагогической деятельности / сост. Н. В. Бякова. – Шадринск : Шадр. Дом Печати, 2011. – С. 175-183.

17. Суслова И. А. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных учреждений по работе с детьми «группы риска» // Методист. – 2015. – № 1. – С. 47-56.

18. Шульга, Т. И. Дети группы риска: программы оказания помощи // Социальная педагогика : практ. журн. для соц. работников и педагогов. - 2010. - № 5. - С. 89-101.