

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Тюменской области
«Тобольский медицинский колледж им. В.Солдатова»



**Комплексная программа
профилактики девиантного
поведения в студенческой среде
«Ладонь в ладони»**

Разработчики:

С.А. Игумнова – преподаватель психологии

Е.А. Боршова - преподаватель психологии

Наличие факторов социального риска в большинстве означают возникновение социальных отклонений в поведении подростков и молодежи, рождают беспризорность и преступность среди несовершеннолетних и требуют к себе повышенного внимания всех субъектов профилактики.

В существующих условиях образовательные учреждения вынуждены взять на себя огромную ответственность не только в деле обучения, но и в воспитании подрастающего поколения, принять необходимые меры для формирования здорового образа жизни, законопослушного поведения, предотвращения правонарушений среди студентов. Все это обуславливает необходимость создания программы по профилактике девиантного поведения студенческой молодежи.

Настоящая комплексная программа направлена на работу по первичной профилактике наркотизации студенческой молодежи, суицидального и агрессивного поведения, формированию и развитию системы ценностных ориентаций.

Рецензент:

Дедюрина Т.В., заместитель директора по воспитательной работе МАОУ «Лицей» г. Тобольска

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Паспорт программы.....	6
3. План мероприятий программы.....	12
4. Приложения:	
- Приложение 1 «Диагностический минимум».....	24
- Приложение 2 Программы: «Адаптационный период», «Психологическое сопровождение студентов ».....	38
- Приложение 3. Программа психологической студии «Радуга».....	48
- Приложение 4 Программа студенческого клуба ЗОЖ «Vita».....	68
- Приложение 5 План работы центра «Здравие».....	70
- Приложение 6. Программа по развитию толерантности.....	71
- Приложение 7. Программа по формированию семейных ценностей.....	96
- Приложение 8. Досуговая деятельность.....	108
- Приложение 9. Планы совместной работы с ведомствами профилактики.....	109
- Приложение 10. Фото проведенных мероприятий в рамках программы.....	110

Пояснительная записка

Современное поколение в России находится в очень сложной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Молодежь и, особенно, студенты, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация студенческой молодежи, а также различные виды злоупотреблений психоактивными веществами и алкоголем. Остро стоят проблемы профилактики суицидального, агрессивного поведения, а так же правонарушений.

Сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение случаев преждевременной смерти, увеличение средней продолжительности жизни и повышение ее качества являются сегодня актуальнейшими проблемами не только сектора здравоохранения, но и общества в целом. В последние годы проблема профилактики неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека выдвинулась на одно из первых мест среди других общемировых проблем. Образовательные учреждения,

Располагая огромными информационными ресурсами, способны внести большой вклад в работу по пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркомании, злоупотребления психоактивными веществами среди студентов.

Настоящая комплексная программа направлена на работу по первичной профилактике наркотизации студенческой молодежи, суицидального и агрессивного поведения, формированию и развитию системы ценностных ориентаций.

Профилактика девиантного поведения студентов является одним из основных направлений воспитательной работы Тобольского медицинского колледжа, обеспечивающей стойкое неприятие к употреблению наркотических и психоактивных веществ, способствующей профессиональной и творческой самореализации студентов, овладению знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни.

Концепция программы основана на необходимости осуществления системной работы по профилактике правовой безграмотности, девиантного поведения, негативных зависимостей среди обучающихся и опирается на следующие идеи:

- опоры на базовые потребности обучающихся;

- развития гражданского потенциала личности в процессе воспитания;
- формирования единого воспитательного пространства для нравственного развития и последующего самосовершенствования личности студента;
- формирования в обучающихся осознанного отношения к собственному будущему и будущему своих детей.

При этом важным является формирование у всех субъектов образовательного процесса установки на творческую деятельность путем внедрения активных, эффективных технологий и психолого-педагогических методик на основе единых принципов:

- гуманистической направленности, признания уникальности и своеобразия каждого ребенка, приоритетности отношения к нему как к части будущего человеческого и интеллектуального потенциала государства;
- комплексного подхода учебного заведения, правоохранительных органов, органов здравоохранения, социальных служб к деятельности по профилактике детской преступности, безнадзорности несовершеннолетних, улучшение обстановки в неблагополучных семьях, выявление и устранение причин, способствующих девиантному поведению.

Паспорт программы

Наименование программы: Комплексная программа профилактики девиантного поведения студентов «Ладонь в ладони»

Основания для разработки:

- Государственная программа Тюменской области «Антинаркотическая программа» до 2020 года
- Государственная программа Тюменской области "Комплексная программа по профилактике правонарушений, проявлений терроризма и усилению борьбы с преступностью" до 2020 года.

Основные разработчики программы: ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»:

- Преподаватель психологии - С.А. Игумнова
- Преподаватель психологии – Е.А. Боршова

Исполнители программы: педагогический и студенческий коллективы колледжа

Цель программы:

Создание условий для эффективной профилактики девиантного поведения обучающихся через реализацию комплексно-профилактических мероприятий.

Задачи программы:

- Формирование культуры здоровья студентов на основе осознания здоровья как ценности, формирование мотивации на здоровый образ жизни.
- Создание ситуации нетерпимого отношения ко всем видам психоактивных веществ (ПАВ).
- Создание воспитательной среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности.
- Формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений).
- Помощь в осознании своих этнических, политических, религиозных стереотипов и их влияние на поведение.
- Формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их.

Сроки реализации программы: 2015-2017 гг.

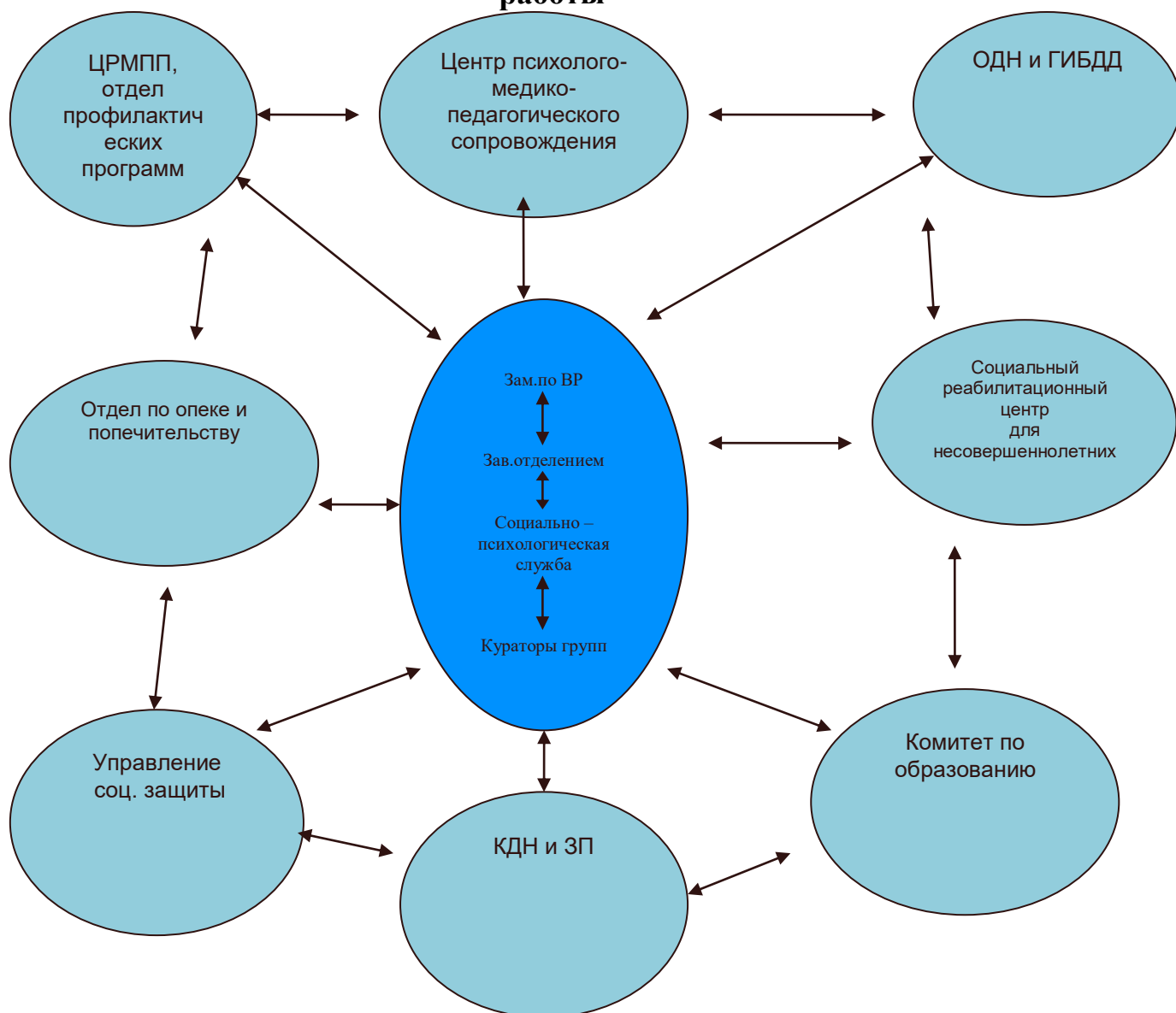
Нормативно - правовые документы, регламентирующие профилактическую работу в колледже:

- Конституция РФ
- Семейный кодекс РФ
- Уголовный кодекс, Кодекс РФ «Об административных правонарушениях»
- ФЗ РФ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- ФЗ РФ № 87 «Об ограничении курения табака»
- ФЗ № 436 от 29.12.10 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- Законы и постановления Тюменской области по направлениям профилактики

Концептуальные ориентиры программы:

- Мы перестанем преждевременно умирать, когда поймем, что наше духовное и телесное здоровье, а также здоровье общества и природы, жизнью которых мы живем, есть дело каждого и всех.
- Мы станем на путь выздоровления, когда поймем сами и поможем понять нашим детям, что здоровая жизнь – это долг человека перед собой, своим народом, человечеством.
- Мы начнем выздоравливать, когда поймем, что здоровая жизнь – это феномен человеческой культуры, выздоравливающий в лоне здоровой семьи, укорененной в здоровую социально-экономическую почву, возделываемую духовно и физически здоровым народом и правовым государством.
- Мы укрепим нашу личность, когда расширим свое мировоззрение и вместим в него самую идею полноценного общения, без стереотипов и ярлыков.
- Мы обретем гармоничную жизнь, когда освоим, что она представляет собой интерес не только сознательной, но, прежде всего, сознательно-волевой жизнедеятельности человека и общества, продукт культуры человеческого духа.
- Мы будем счастливы, когда на практике убедимся в том, что именно культура духа и поведения есть фундаментальная база как физического, так и психологического здоровья, есть само здоровье и сама жизнь.
- Мы будем здоровы, когда поймем, что жизнь без зависимостей, агрессии и конфликтов – высшая ценность на шкале социальных ценностей, сущность национальной идеи, системообразующее начало совокупности всех общественных отношений.
- Мы обретем гармонию, когда культура духа и поведения станет реальной властью над телом и чувственной природой человека, силой, удерживающей его от порочной жизни, наркотической зависимости, от шага в нравственную и физическую смерть.

Межведомственное взаимодействие в рамках профилактической работы



Методы работы:

- диагностические методики;
- мини-лекции, беседы, встречи с представителями ведомств профилактики;
- интерактивные игры;
- тренинговые занятия;
- социальные и психологические акции;
- экскурсии.

Основными направлениями профилактической работы являются:

- Профилактика наркомании и употребления психоактивными веществами.
- Профилактика национального и религиозного экстремизма, формирование навыков толерантного поведения.
- Профилактика насилия и жестокости в СМИ и Интернет.
- Профилактика правонарушений и пропаганда правовых знаний в студенческой среде.
- Профилактика агрессивного и суицидального поведения молодежи.
- Профилактика семейного неблагополучия и сексуальных злоупотреблений в отношении детей.

Основные направления профилактической программы реализуются через следующие **направления воспитательной деятельности в группе:**

- Формирование правовых знаний, профилактика асоциальных явлений.
- Формирование ценностного отношения к собственному здоровью, окружающему миру.
- Формирование способности предупреждения возможности неблагополучий в развитии личности студента, профилактика случаев суицида.
- Формирование толерантного сознания, противодействия проявлениям политического, национального и религиозного экстремизма.
- Приобщение к системе культурных ценностей, умение видеть и понимать прекрасное.
- Формирование культурно-нравственных ценностей семейной жизни.
- Взаимодействие с родителями (или лицами их заменяющих).

Оценка эффективности программы:

Оценка изменений в знаниях, установках и поведении подростков

Эта оценка призвана ответить на вопрос: «Изменилась ли группа обучающихся в результате выполнения поставленных профилактической программой задач?» Ее метод - измерение с последующим сравнением одних и тех же показателей (знаний, установок, поведения) до начала и после завершения реализации программы.

Поведенческими показателями могут служить, например, употребление алкоголя. В качестве установок могут измеряться установки подростков по отношению к людям, употребляющим наркотики или совершивших преступления. Инструментом данного вида оценки являются опросники.

Оценка процесса внедрения профилактической программы

Эта оценка призвана ответить на вопрос: «Осуществлялись ли все необходимые профилактические мероприятия так, как это написано в программе?» Оценка процесса внедрения программы служит цели отслеживания качества ее внедрения: выполнение мероприятий программы в

полном объеме, качество проведенных мероприятий, количество участников и т.д.

Инструменты мониторинга:

Беседа

Беседы с участниками профилактической программы на всех уровнях всегда полезны. Можно задать вопросы и выслушать интересные мнения. При этом часто обнаруживаются как слабые места, так и наиболее успешные моменты программы. В результате можно решить, какие части программы должны быть изменены, а какие расширены и использованы в будущем.

Наблюдение

Для наблюдения можно посетить профилактическое мероприятие или занятие. При этом на собрании, например, можно подсчитать, сколько человек приняли в нем участие, кто на него пришел, а кто не пришел, насколько аудитория была заинтересована в обсуждении проблемы, какие вопросы задавались и нужно ли проводить такое собрание еще раз в будущем.

Интервью

Обычно интервью используются для получения детальной информации о том, что думает, и что чувствует аудитория в отношении какого-либо мероприятия. Поэтому перед проведением интервью важно хорошо продумать вопросы, которые вы хотите задать. Большинство интервью длятся от получаса до часа. Однако перед тем как делать какие-либо заключения об аудитории, следует провести не менее четырех интервью.

Опросники

Опросники являются наиболее широко используемым инструментом оценки эффективности. Они позволяют собрать максимальное количество информации от большего количества участников опроса в кратчайший срок. Типичные опросники содержат как закрытые, так и открытые вопросы. Закрытые вопросы - это вопросы с ограниченным количеством ответов, которые могут быть предоставлены в виде множественного выбора, ответов типа да/нет и шкал. Закрытые вопросы легче формализовать и оценить. Но несколько открытых вопросов, т.е. вопросов на которые не существует единственно правильного ответа, в каждом опроснике также необходимы. Они позволяют составить общее впечатление об опрашиваемой группе респондентов.

Диагностический минимум для оценки эффективности программы:

- Опросник «Отношение к асоциальным явлениям»
- Анкета «Профилактика девиантного поведения»
- Диагностика уровня толерантности «Индекс толерантности»
- Опросник определения уровня агрессивности Басса-Дарки
- Опросник суицидального риска (в модификации Т.Н. Разуваевой)
- Анкета «Отношение современной молодежи к браку и семье»
- Опросник «Ценностные ориентации» М. Рокича
- Оценка микроклимата в студенческой группы (автор В.М. Завьялова) (Приложение 1)

Ожидаемые результаты

В результате профилактической работы ожидаются положительные результаты по следующим направлениям:

- расширение правовых знаний студентов;
- снижение правонарушений среди несовершеннолетних;
- формирование знаний обучающихся о последствиях зависимостей;
- помощь обучающимся в правильной организации своего свободного времени;
- профилактика физических и эмоциональных отклонений в здоровье студентов;
- формирование у обучающихся представления о ЗОЖ;
- развитие творческого потенциала студентов;
- получение необходимой информации о себе самом, способах получения такой информации, формирование готовности к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми;
- овладение навыками саморегуляции, эффективного общения, активного слушания, диалога;
- стремление к личностному росту, самопознанию, саморазвитию, свободному выражению своих мыслей, чувств и переживаний;
- формирование умения адекватно воспринимать окружающую действительность, адаптироваться к реальным социально-экономическим, психологическим условиям, быть способным к ответственному принятию решения в ситуации выбора.

План мероприятий программы

І. Профилактика наркомании и употребления психоактивных веществ

№ п/п	Мероприятие	Курс	Срок	Ответственный
1.	Работа по комплексной программе: «Адаптационный период» «Профилактика правонарушений и сохранению контингента»	1 1-4	В течение периода	Психолог, соц.педагог
2.	Проведение тематических классных часов, часов куратора	1-4	В течение периода	Кураторы
3.	Исследование социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в колледже	1	Ежегодно, сентябрь - октябрь	Психолог
4.	Создание банка данных колледжа о студентах, требующих особого педагогического внимания	1-4	Ежегодно, октябрь	Соц.педагог, психолог, председатель методического объединения кураторов
5.	Проведение комплексной анкеты «Профилактика девиантного поведения»	1-2	Ежегодно, ноябрь - декабрь	Соц. педагог
6.	Деятельность клуба ЗОЖ «Vita»: пропаганда здорового образа жизни	1-4	В течение года	Руководитель клуба
7.	Работа психологической студии «Радуга»	1-4	Согласно плану работы студии	Психолог
8.	Деятельность центра «Здравие» по направлению «Санитарно – просветительская работа»	1-4	В течение года	Руководитель направления
9.	Просмотр и обсуждение фильма «Технология спаивания»	1-2	февраль	Психолог
10.	Профилактические беседы специалистов о вреде наркотиков,	1-3	в течение периода	Соц. педагог, психолог

	алкоголя, никотина: <ul style="list-style-type: none"> • «Употребление алкоголя: проблема общественная или личная?» • «О вреде энергетических напитков» • «Пивной фронт: за кем победа?» 			
11.	Ведение радиорубрики «Сохрани свое здоровье», стихи в поддержку ЗОЖ	1-4	Май	Руководитель клуба ЗОЖ «Vita»
12.	Рандеву «Твой выбор», посвященный Международному дню отказа от курения	1-4	Ноябрь	Руководитель клуба ЗОЖ «Vita», члены клуба
13.	Проведение лектория «Алкоголь и подросток»	1	По отдельном у плану	Специалисты АУ СОН ТО «СРЦН»
14.	Приказ о запрете курения	1-4	В течение периода	Соц.педагог, кураторы
15.	Рейды в общежитии	1-4	В течение периода	Соц.педагог, кураторы
16.	Просмотр видеороликов, направленных на профилактику наркомании и употребления ПАВ (общежитие колледжа)	1-4	В течение года	Соц. педагог, психолог, воспитатель
17.	Слайд-обзор «Сквозь века...», посвященный Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом.	1-4	Апрель	Руководитель клуба ЗОЖ «Vita», члены клуба
18.	Сотрудничество с ЦРМПП (отдел с АУ ТО «Социально- реабилитационным центром для несовершеннолетних»: организация профилактических и просветительских мероприятий (тренингов, просмотра видеороликов и слайд-презентаций, бесед)		В течение года	Соц.педагог, психолог
19.	Проведение тренинга убеждающего воздействия «Умей сказать НЕТ» (общежитие) (Приложение 6)	1-2	Второе полугодие	Психолог
20.	Проведение конкурсной программы	1	Ноябрь	Руководитель

	«Знания против миражей» (профилактика табакокурения)			Центра «Здравие»
21.	Организация встреч с представителем службы Госнарконтроля (общешитие колледжа)	1-4	В течение периода	Воспитатели общешития, соц. педагог
22.	Работа совета профилактики		Один раз в месяц согласно плану	Зам. директора по ВР, члены Совета
23.	Организация досуговой деятельности студентов: вовлечение в работу кружков и секций, в волонтерскую деятельность	1-4	В течение года	Педагог- организатор, руководители направлений волонтерского движения
24.	Обсуждение на заседании МОК вопросов, связанных с профилактической работой в группах		Согласно плану МОК	Соц.педагог, председатель МОК, кураторы
25.	Участие в мероприятиях различного уровня, направленных на профилактику наркомании и употребления ПАВ		В течение года	Зам. директора по ВР

**II. Профилактика национального и религиозного экстремизма,
формирование навыков толерантного поведения**

№ п/п	Мероприятие	Курс	Срок	Ответственные
1.	Проведение социологического опроса и составление социального паспорта группы, колледжа	1-4	Ежегодно, сентябрь - октябрь	Председатель МОК
2.	Проведение тренинговых занятий, направленных на преодоление этнических и религиозных стереотипов и формирование толерантного сознания «Интересные люди»	1-4	Ежегодно, ноябрь - декабрь	Соц.педагог

3.	Проведение Дня толерантности	1-4	Ноябрь	Структурные подразделения колледжа
4.	Проведение акции «Дерево толерантности»	1-4	Ноябрь	Соц. педагог, психолог
5.	Видеолекторий по профилактике национального и религиозного экстремизма	1-4	В течение периода	Соц. педагог, психолог
6.	Проведение мероприятий, посвященных памятным датам России: <ul style="list-style-type: none"> • День солидарности в борьбе с терроризмом (информационный час) • День народного единства (радиопередача) • День героев Отечества (музейные уроки) 	1-4	В течение периода	Зав.музеем, зав.библиотекой
7.	Посещение музеев г. Тобольска, представляющие экспозиции, посвящённые военной истории, городского музея боевой славы	1-4	В течение периода	Зав.музеем, кураторы групп
8.	Участие в городских митингах, посвященных: <ul style="list-style-type: none"> • Дню памяти жертв политических репрессий • Дню снятия блокады Ленинграда • Дню памяти воинов – интернационалистов • Дню памяти узников фашистских концлагерей • Дню победы 	1-4	Октябрь Январь Февраль Апрель Май	Зав.музеем
9.	Фестиваль национальных культур «Мы вместе»	1-4	Ноябрь	Педагог-организатор, воспитатели общежития

10.	Оформление книжных выставок, проведение обзоров, посвященных: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Международному дню пожилых людей ✓ Дню памяти жертв политических репрессий в России ✓ Дню народного единства ✓ Международному дню толерантности ✓ Международному дню инвалидов 		По плану работы библиотеки	Зав.библиотекой,
11.	Уроки мужества	1-2	январь	Зав.библиотекой
12.	Встреча с ветеранами и жителями Ленинграда «Был город, фронт, была победа»	1	январь	Зав.музеем
13.	Проведение Интернет – тестирования: «Уровень толерантности», «Отношение к асоциальным явлениям»	1-3	Ежегодно, по отдельному плану	Психолог, соц.педагог, зам.директора по ВР
14.	Активная форма работы с элементами тренинговых занятий « Жить в мире с собой и другими»	1-3	В течение периода	Психолог
15.	Индивидуально – коррекционная работа со студентами с низким уровнем толерантности через психологическую студию «Радуга»		В течение периода	Психолог, соц.педагог
16.	Обсуждение на заседании МОК вопросов, связанных с профилактикой национального и религиозного экстремизма		Согласно плану МОК	Председатель МОК
17.	Уроки толерантности «Не проходите мимо»	1-2	Ежеквартально	Зам. директора по ВР
18.	Фестиваль «Дебют первокурсника»	1	ноябрь	Педагог – организатор,

				тьюторы
19.	Участие в мероприятиях различного уровня, направленных на профилактику экстремизма		В течение года	Зам. директора по ВР, педагог-организатор

III. Профилактика насилия и жестокости в СМИ и интернет

№ п/п	Мероприятие	Курс	Срок	Ответственные
1.	Уроки по медиабезопасности	1-4	В течение периода	Преподаватели информатики
2.	Часы куратора «Игромания. Последствия зависимости»	1-4	Первое полугодие	Психолог, соц.педагог
3.	Оформление странички сайта колледжа «Медиабезопасность»		Сентябрь	Администратор сайта
4.	Работа «Почты доверия» на сайте колледжа	1-4	В течение периода	Психолог
5.	Обеспечение сетевыми фильтрами, исключающими доступ обучающихся к ресурсам сети Интернет, несовместимыми с задачами воспитания		В течение периода	Системный администратор
6.	Слайд – презентация «Скажи насилию НЕТ»	1-2	В течение периода	Соц.педагог
7.	Видеолекторий по профилактике насилия и жестокости	1-4	В течение периода	Соц.педагог, психолог
8.	Профилактические занятия в виде тренинга «Бойся сетей, общения приносящих»	1-2	В течение периода, по заявкам	Соц.педагог, психолог
9.	Анкетирование «Профилактика интернет-	1	Январь	Руководитель клуба ЗОЖ

	зависимости»			«Vita», члены клуба
10.	Обзор и обсуждение педагогической литературы и периодических изданий по вопросам профилактики насилия в СМИ и интернет		В течение периода	Зав.библиотекой

IV. Профилактика правонарушений и пропаганда правовых знаний в студенческой среде.

№ п/п	Мероприятие	Курс	Срок	Ответственные
1	Выявление студентов I курса, требующих особого педагогического внимания	1	Сентябрь, октябрь	Кураторы групп, соц.педагог, психолог
2	Создание банка данных колледжа о студентах, требующих особого педагогического внимания	1-4	Октябрь	Соц.педагог, психолог, председатель МОК
3	Закрепление наставников-преподавателей студентам, состоящим на учете в КДН	1-4	В течение года	Соц.педагог
4	Анализ карт корректирующих и предупреждающих действий	1-4	1 раз в семестр	Зав.отделениями, соц.педагог
5	Проведение часа куратора, классных часов	1-4	В течение периода	Кураторы групп
6	Индивидуально – коррекционная работа		В течение года	Соц.педагог, психолог
7	Предоставление оперативной информации о правонарушениях студентами колледжа и противоправных действиях		В течение года	Инспектор ОДН
8	Проведение Дня профилактики в общежитии колледжа		Ежемесячно	Инспектор ОДН, соц.педагог, воспитатель общежития
9	Профилактические встречи с представителями ГИБДД,		Сентябрь	Зам. директора по ВР

	ОДН, прокуратуры			
10	Организация встречи с представителями социально-реабилитационного Центра для несовершеннолетних «В гостиной юриста»	1-2	Март	Зам.директора по ВР
11	Проведение часа куратора «Сколько стоит глупость?»	1	В течение периода	Кураторы групп
12	Выпуск радиогазеты «Сохрани свое здоровье»	1-4	Апрель	Руководитель клуба ЗОЖ «Vita», члены клуба
13	Пропаганда правовых знаний среди студенческой молодежи: <ul style="list-style-type: none"> • «Устав учебного заведения. Права и обязанности студента» • «Закон обо мне. Мне о законе» • «Почем мы такие?» (о культуре поведения) 	1-4	В течение года (по запросу кураторов)	Соц.педагог
14	Слайд-презентация «В мире прав и обязанностей»	1	Декабрь - январь	Соц.педагог
15	Видеолекторий по пропаганде правовых знаний	1-2	В течение периода	Соц.педагог
16	Работа совета профилактики		Последний четверг месяца	Зам.директора по ВР, кураторы, соц.педагог, психолог
17	Оформление уголка правовых знаний (в общежитии)	1-4	В течение периода	Соц.педагог
18	Организация досуговой деятельности студентов: вовлечение в работу кружков и секций, в волонтерскую деятельность	1-4	В течение года	Педагог-организатор, руководители направлений волонтерского движения

V. Профилактика суицидального поведения молодежи

№ п/п	Мероприятия	Курс	Сроки проведения	Ответственные
1	Работа по комплексной программе «Адаптационный период»	1	В течение периода	Психолог
2	Диагностика несовершеннолетних студентов на предмет выявления суицидального риска (опросник суицидального риска, модификация Т.Н. Разуваевой)	1-2	Ежегодно, ноябрь	Психолог
3	Час психолога «Формируем позитивное мышление»	1-2	Ежегодно, октябрь	Психолог
4	Осуществление мониторинга на основе диагностических данных с целью коррекционной работы	1-4	в течение периода	Кураторы, психолог
5	Слайд - обзор «Стресс мешает жить» (Всемирный день психического здоровья)	1-4	Октябрь	Руководитель клуба ЗОЖ «Vita», члены клуба
6	Осуществление сотрудничества с психолого-педагогическим центром города		в течение периода	Психолог, соц.педагог
8	Проведение всемирного Дня предотвращения самоубийств: Слайд – обзор «Я хочу, чтоб ты жил...»	1-2	сентябрь	Руководитель психологической студии «Радуга»
9	Тренинг-беседа «Стратегии преодоления конфликтных ситуаций. Конфликт-независимость»	1-3	В течение года, по запросу кураторов	Психолог
10	Работа студенческой психологической студии «Радуга»	1-4	в течение периода	Психолог, соц.педагог
12	Проведение тематических классных часов «Мы выбираем жизнь»	1-3	в течение периода	Кураторы групп, председатель МОК
13	Тренинг «Выбор есть всегда»	1-2	Второе полугодие	Психолог
14	Обсуждение итогов диагностики с кураторам групп	1-4	Ноябрь	Соц.педагог
15	Организация досуговой деятельности студентов:	1-4	В течение года	Педагог-организатор,

	вовлечение в работу кружков и секций, в волонтерскую деятельность			руководитель и направлений волонтерского движения
--	---	--	--	---

V. Профилактика семейного неблагополучия и сексуальных злоупотреблений в отношении детей

№ п/п	Мероприятия	Курс	Сроки	Ответственные
1	Выявление фактов жестокого обращения с детьми, предупреждения насилия и преступлений в отношении несовершеннолетних	1-4	В течение года	Кураторы, педагог-психолог, воспитатели общежития, соц.педагог
2	Проведение диагностик: «Определение уровня агрессивности и толерантности у кураторов групп», «Изучение взаимоотношений между куратором и студентами группы», «Изучение микроклимата студенческих групп»	1-4	В течение года, согласно плана педагога-психолога	Педагог-психолог
3	Консультации юриста колледжа	1-4	В течение периода	юрист колледжа
4	Обеспечение беспрепятственного доступа к выходу на интернет-сайт www.teldoverie.ru	1-4	В течение периода	Системный администратор
5	Формирование, ведение и анализ банка данных семей и несовершеннолетних «группы особого внимания»	1-4	В течение периода	Соц.педагог, психолог
6	Работа психологической студии «Радуга»	1-4	В течение периода	Психолог
7	Работа Совета профилактики		1 раз в месяц	Зам.директора по ВР
8	Заседание Совета общежития «Общежитие – твой дом, ты хозяин в нём»		Ежемесячно	Воспитатели общежития
9	Организация социальной реабилитации несовершеннолетних, индивидуальной профилактической работы с		В течение года	Кураторы, педагог-психолог

	несовершеннолетними, подвергшимися насилию			
10	Проведение тренинга по формированию семейных ценностей «Семь равных Я»	1-4	Декабрь – январь	Соц.педагог, руководитель клуба ЗОЖ «Vita», члены клуба
11	Проведение рейдов в общежитии колледжа с целью выявления фактов жестокого обращения с детьми		В течение периода	Кураторы, соц.педагог воспитатели общежития, зав.отделениями
12	Проведение комплексной профилактической анкеты	1-2	Октябрь - ноябрь	Соц. педагог
13	Изучение жилищно – бытовых условий студентов, состоящих в банке ГОВ	1-4	Раз в полугодие	Соц. педагог, зам .директора по ВР
14	Проведение цикла уроков семьи «Идеалы семейной культуры»	1-4	Ежемесячно	Зам. директора по ВР
15	Проведение родительских собраний по вопросам профилактики семейного неблагополучия	1-4	В течение периода	Психолог, соц. педагог
16	Консультативная работа	1-4	В течение периода	Психолог, соц. педагог

Приложения

Диагностический минимум, применяемый для мониторинга эффективности программы

Экспресс - опросник "Индекс толерантности"

Для диагностики общего уровня толерантности можно использовать экспресс-опросник "Индекс толерантности". В его основу лег отечественный и зарубежный опыт в данной области (Солдатова, Кравцова, Хухлаев, Шайгерова). Стимульный материал опросника составили утверждения, отражающие как общее отношение к окружающему миру и другим людям, так и социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляются толерантность и интолерантность человека. В методику включены утверждения, выявляющие отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Специальное внимание уделено этнической толерантности – интолерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции). Три субшкалы опросника направлены на диагностику таких аспектов толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.

Обработка результатов

Для количественного анализа подсчитывается общий результат, без деления на субшкалы. Индивидуальная или групповая оценка выявленного уровня толерантности осуществляется по следующим ступеням:

22-60 – низкий уровень толерантности. Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.

61-99 – средний уровень. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

100-132 – высокий уровень толерантности. Представители этой группы обладают выраженными чертами толерантной личности. В то же время необходимо понимать, что результаты, приближающиеся к верхней границе (больше 115 баллов), могут свидетельствовать о размывании у человека "границ толерантности", связанном, к примеру, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Также важно учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности (особенно если они имеют представление о взглядах исследователя и целях исследования).

Для качественного анализа аспектов толерантности можно использовать разделение на субшкалы:

I. Этническая толерантность

Субшкала "этническая толерантность" выявляет отношение человека к представителям других этнических групп и установки в сфере межкультурного взаимодействия

До 19 баллов – низкий уровень

20 – 31 – средний уровень

32 и более баллов – высокий уровень

II. Социальная толерантность

Субшкала "социальная толерантность" позволяет исследовать толерантные и интолерантные проявления в отношении различных социальных групп (меньшинств, преступников, психически больных людей), а также изучать установки личности по отношению к некоторым социальным процессам

До 22 баллов – низкий уровень

23 – 36 – средний уровень

37 и более баллов – высокий уровень

III. Толерантность как черта личности

Субшкала "толерантность как черта личности" включает пункты, диагностирующие личностные черты, установки и убеждения, которые в значительной степени определяют отношение человека к окружающему миру.

До 19 баллов – низкий уровень

20 – 31 – средний уровень

32 и более баллов – высокий уровень.

Бланк методики

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными

утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения:

1. В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности 6 5 4 3 2 1

2. К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение 6 5 4 3 2 1

3. Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные 6 5 4 3 2 1

4. Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности 1 2 3 4 5 6

5. Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей 1 2 3 4 5 6

6. К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться 6 5 4 3 2 1

7. Я могу представить чернокожего человека своим близким другом 1 2 3 4 5 6

Итого:

II.

8. В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение 1 2 3 4 5 6

9. Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах 6 5 4 3 2 1

10. С неопытными людьми неприятно общаться 6 5 4 3 2 1

11. Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества 6 5 4 3 2 1

12. Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше 6 5 4 3 2 1

13. Для наведения порядка в стране необходима "сильная рука" 6 5 4 3 2 1

14. Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители 1 2 3 4 5 6

Опросник уровня агрессивности Баса – Дарки

Различные авторы в своих исследованиях, монографиях по-разному определяют агрессию и агрессивность:

- как врожденную реакцию человека для "защиты занимаемой территории" (Лоренц, Ардри);

- как установку к господству (Моррисон);
- как реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорни, Фромм).

Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Миллер, Дуб, Доллард).

Под агрессивностью понимают свойство, качество личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самоценность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям

40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Опросник суицидального риска (в модификации Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.

3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1 (ключ)

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных <u>барьеров</u>	8, 9, 18	2, 3

Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов

- 1. Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.
- 2. Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.
- 3. Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
- 4. Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».
- 5. Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствии Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».
- 6. Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».
- 7. Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
- 8. Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
- 9. Антисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это

представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Опросник "Ценностные ориентации" М. Рокича

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: "Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вс

лед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);

- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);

1 В группе обычно бодрое и жизнерадостное настроение.	В группе обычно настроение подавленное, мрачное.
2 Группа активна, работоспособна.	Группа пассивна, инертна.
3 Обстановка в группе спокойная, деловая.	Обстановка в группе нервная, напряженная.
4 В группе студенты чувствуют себя уютно.	В группе студенты чувствуют себя неуютно.
5 Студенты знают и чувствуют, что группа в случае необходимости защитит и поддержит их.	У студентов нет уверенности в поддержке группы в трудную минуту.
6 Студенты относятся друг к другу с симпатией.	Взаимоотношения в группе отличаются антипатией.
7 Коллектив справедливо относится ко всем своим членам, воздает каждому по заслугам.	Коллектив делится на предпочитаемых и пренебрегаемых. Необъективен в оценке отдельных членов группы.
8 Отношения отдельных микрогрупп внутри коллектива характеризуется взаимопониманием, тактичностью, сотрудничеством в общих для коллектива делах.	Группировки внутри коллектива конфликтуют между собой, их члены замыкаются в своих интересах, не хотят понимать других.
9 Конфликты в группе возникают редко, по серьезным причинам.	Конфликты возникают часто, разрешаются с трудом, болезненно.
10 В критические периоды группа сплочается. Руководствуется принципом «Один за всех и все за одного».	В трудные периоды в коллективе возникает рассеянность, ссоры, взаимные упреки.
11 Новички чувствуют к себе доброжелательное и заботливое отношение группы.	Группа проявляет безразличие или недоброжелательность к новичкам.
12 Студентам нравится бывать вместе в институте и вне его.	Студенты не стремятся бывать вместе, каждый живет своими интересами.
13 Студенты любят свою группу, радуются ее успехам, огорчаются неудачам.	Студенты свою группу не ценят. Безразличны к ее достижениям, легко соглашаются на переход в другую группу.
14 Студенты серьезно относятся к учебе, стремятся овладеть тайнами профессии.	Учеба не считается первостепенным делом, стремление к учебным успехам не поощряется.
15 В группе царит требовательность и нетерпимость к лентяям и прогульщикам.	К лентяям и прогульщикам относится снисходительно.
16 Студенты принимают активное участие в общественной жизни группы.	Студенты пассивны в общественной жизни группы.
17 В группе серьезно относятся к распределению	Поручения распределяются по

общественных поручений, учитываются пожелания и склонности каждого.	принципу: «Лишь бы не мне».
18 Студенты с желанием включаются в трудовые дела группы.	Группу нелегко поднять на общее трудовое дело.
19 Актив группы пользуется авторитетом и доверием.	В активе группы находятся люди, не пользующиеся поддержкой и уважением коллектива.
20 Отношения между группой и куратором характеризуются доброжелательностью.	Отношения группы с куратором характеризуются антипатией, конфликтностью.

- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманное, рациональное решение);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступить перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Оценка микроклимата в студенческой группе (автор В.М. Завьялова)

Просим вас заполнить данную карту. В ней предлагаются показатели, характеризующие микроклимат студенческой группы. Карта составлена по принципу полярных суждений. Слева – суждения, раскрывающие психологический климат с положительной стороны, справа – с отрицательной стороны. Между полярными суждениями расположены цифры 3-2-1-0-1-2-3. Ваша задача: во-первых, выбрать одно из полярных суждений (слева или справа), отражающее типичную картину взаимоотношений в вашей студенческой группе и обычного настроения в ней; во-вторых, отметить кружком одну из цифр, которая соответствует степени выраженности каждого показателя.

- Высокая степень выраженности –3.
- Средняя степень выраженности –2.
- Слабая степень выраженности –1.

Если вы затрудняетесь определить, какое из двух полярных суждений отражает типичный микроклимат вашей студенческой группы, то отметьте цифру 0.

Например, обращаясь к первой строчке, вы знаете, что в вашей группе обычно бодрое и жизнерадостное настроение. Но выраженность этого показателя, по-вашему, средняя. Вам нужно отметить кружком цифру 2 в левой от нуля части

Обработка и интерпретация результатов теста

Обработка данных (вариант Н.П.Фетискина)

Для определения психологического микроклимата (ПМ) необходимо сложить все положительные баллы, затем отрицательные и из большей суммы вычесть меньшую.

Оценить уровень ПМ по баллам:

- 50-60 баллов – высокая степень благоприятности ПМ;
- 40-49 баллов – средне-высокая степень благоприятности ПМ;
- 21-39 баллов – средняя степень благоприятности ПМ;
- 11-20 баллов – средне-низкая степень благоприятности ПМ;
- 0-10 баллов – незначительная благоприятность ПМ.

Неблагоприятность ПМ характеризуют баллы с отрицательным знаком, подобно позитивно-уровневой квантификации.

Составляется профиль ПМ, показывающий выраженность каждой из исследуемых составляющих.

Комплексная анкета «Профилактика девиантного поведения»

Инструкция: внимательно прочитайте вопрос, выберите тот вариант ответа, который вы считаете наиболее верным. **УКАЖИТЕ:** пол, возраст, группу

1. Когда Вы не слушаетесь родителей (опекунов), они чаще всего:

- кричат на тебя;
- пытаются уговорить, убедить;
- дают подзатыльник;
- не обращают на тебя внимания;
- пугают избиением, ремнем;
- могут ударить, избить;
- пытаются объяснить, что ты не прав;
- другое _____

2. Бывает так, что родители (опекуны) бьют своих детей в тех или иных жизненных ситуациях. Когда, на Ваш взгляд, можно физически наказывать ребенка? (число выборов не ограничено)

- лжет;
- прогуливает учебу;
- поздно возвращается домой;
- ворует;
- неуважительно относится к старшим и родственникам;
- расстраивает родителей;
- курит или употребляет алкоголь
- никогда

3. За что наказывают Вас ваши родители?

- за плохие отметки;
- за пропуски занятий;
- за вранье;
- за плохое поведение;
- родители меня никогда не наказывают
- другое _____

4. Как Вы считаете, почему молодые люди употребляют наркотики?

- это считается престижным, вызывает уважение сверстников;
- чтобы развлечься, поднять настроение, избавиться от скуки;
- чтобы снять напряжение при общении с другими людьми;
- чтобы избавиться от неприятных переживаний
- другое _____

5. Как Вы считаете, где сегодня чаще всего происходит использование подростками и молодежью наркотических средств?

- в школе;
- на улице, во дворе;
- в квартире, где собирается компания
- в клубе

6. Как Вы относитесь к курению?

- осуждаю;
- безразлично;
- приветствую;
- сам(-а) курю

7. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- вообще не употребляю;
- не реже 1 раза в месяц;
- не реже 1 раза в неделю;
- только по праздникам

8. Как часто Ваши родители (опекуны) употребляют алкоголь?

- вообще не употребляют;
- не реже 1 раза в неделю;
- только по праздникам
- регулярно

9. Как долго Вы проводите времени в Интернет – пространстве?

- час-два в день;
- больше 3 часов в день;
- только по необходимости;
- другое _____

10. Пребывание в Интернете для Вас скорее:

- развлечение;
- общение;
- жизнь;
- другое _____

11. Какие сайты в Интернете Вы посещаете чаще всего?

- сайты знакомств;
- игровые, развлекательные;
- поисковые сайты;
- сайты, где есть чаты
- другое _____

12. Если Вы видите на сайте информацию порнографического, ненавистнического содержания, материалы суицидальной направленности, то Вы:

- выходите с этого сайта;
- относитесь равнодушно;
- с интересом будете рассматривать данную информацию

Анкета
«Отношение современной молодежи к семье и браку»

- 1. Какие формы брака для вас приемлемы?** а) по договору
б) по расчету в) только по любви
- 2. Как вы относитесь к «гражданскому» браку?** а) положительно б) отрицательно
- 3. Одобряете ли вы то, что парни вступают в брак чтобы «откосить» от армии?** а) да, если деваться некуда
б) это несерьёзно в) я категорически против
- 4. В каком возрасте, как вы считаете, нужно вступать в брак?**
а) 18-20 лет б) 20- 30 лет в) от 30 лет и старше
- 5. Кто, по-вашему, должен быть главой семьи?** а) мужчина
б) женщина в) совместно г) не думал об этом
- 6. Кто в семье должен приносить основной доход?** а) мужчина
б) женщина в) в равной степени г) по обстоятельствам
- 7. Из-за чего может распасться семья?** а) скука б) измена
в) материальные проблемы г) не сошлись характерами
д) другие причины
- 8. Одобряете ли вы аборты?** а) да б) категорически нет
в) по обстоятельствам
- 9. Как вы относитесь к браку (не вашему) в раннем возрасте (до 18лет)?**
а) нормально б) нормально, но это не надолго
в) отрицательно г) затрудняюсь ответить
- 10. Хотели бы вы вообще вступать в брак?** а) да б) нет в) не знаю

Программа психологического сопровождения студентов ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества перед учебными заведениями, и психологической службой в частности, ставится задача не только подготовить высококвалифицированных специалистов, но и воспитать, сформировать духовно богатую, здоровую, мобильную, конкурентоспособную личность студента способную адаптироваться к условиям новой жизни.

При поступлении абитуриента в колледж ведущая роль принадлежит педагогической готовности к обучению, которая определяется уровнем владения знаниями, умениями и навыками, предусмотренными государственными стандартами, как для полного среднего, так и неполного среднего образования. Безусловно, владения общеобразовательными знаниями, навыками и умениями может облегчить процесс обучения. Однако высокий уровень педагогической готовности сам по себе не может обеспечить достаточно успешного включения студента в процесс обучения в колледже и в студенческую жизнь. Объективные изменения социальной ситуации развития молодого человека требуют внутренней готовности к принятию новых норм и правил процесса обучения и жизнедеятельности.

В колледже обучаются в основном приезжие студенты как на базе 9, так и на базе 11 классов, что сопровождается сменой места жительства, привычного образа жизни.

Многим первокурсникам трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют принадлежности к студенческой жизни. Нередко «плохое поведение» на занятии возникает из-за того, что студент ощущает себя изолированным или беспомощным и с помощью асоциального поведения пытается привлечь к себе внимание.

Резкая смена привычного стереотипа, действовавшего в течение многих лет, может с большей степенью вероятности привести к трудностям при адаптации к новым условиям обучения, сложностям во взаимоотношениях с окружающими, которые в свою очередь могут породить неуверенность, разочарование, потерю интереса к учебе, иногда познавательной деятельности вообще.

Роль психологической службы в данный период немаловажна. Так как студенты испытывают трудности, связанные с уходом из школьного коллектива с его взаимопомощью, устоявшимися правилами, отсутствием навыков и умений самостоятельно регулировать свое поведение и деятельность, неуверенностью в правильном выборе профессии, недостаточной психологической готовностью к ней и возрастным кризисам. Главная задача психологической службы состоит в развитии личности и творческого потенциала будущего специалиста посредством его активизации в самосознании и самосовершенствовании благодаря созданию индивидуально благоприятных условий жизнедеятельности. Также, в помощи студентам на начальном этапе, в первую очередь первокурсникам в скорейшей адаптации к новым условиям жизни и учебы и в преодолении возникающих психо-эмоциональных, интеллектуальных и физических перегрузок, так как на наш взгляд, эффективная психологическая адаптация учащихся определяет степень успешности обучения и профессионального роста в будущем.

Именно поэтому мы уделяем особое внимание психологическому сопровождению студентов в процессе адаптации к условиям обучения, направленного на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психического развития

студента в ситуациях учебного взаимодействия. Психологическое сопровождение опирается на психологическую готовность студента к получению профессионального образования. В связи с этим мы уделяем особое внимание психологической готовности студентов к получению медицинского образования, которая обеспечивает успешность социально-психологической адаптации обучению в колледже. Для реализации поставленной цели была разработаны мероприятия психологического сопровождения студентов колледжа.

Цель мероприятий - формирование духовно богатой, здоровой, творческой, мобильной, конкурентоспособной личности студента, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Задачи мероприятий:

1. Осуществление психологической помощи и адекватного сопровождения студента в процессе обучения, проведение лонгitudного исследования.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности студента для его успешного обучения и воспитания с целью сохранения контингента.

3. Обеспечение индивидуального дифференцированного подхода к каждому студенту на основе психолого-педагогического изучения личности.

4. Содействие развитию и укреплению благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе.

Ожидаемый конечный результат:

1.Повышение интереса к профессии и мотивации к обучению в колледже, качества успеваемости студентов.

2.Снижение показателей отчисления студентов.

3.Совершенствование подготовки специалистов среднего звена.

4.Повышение психологической культуры студентов и педагогов.

5.Улучшение психологического здоровья студентов и педагогов.

Направления работы службы	Мероприятия	Сроки
1. Работа по адаптации первокурсников	<p>Изучение склонности к медицинской деятельности среди абитуриентов.</p> <p>Проведение диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.</p> <p>Проведение методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование учебной мотивации; - определение уровня тревожности; - определение форм коммуникативной агрессивности; - особенности взаимодействия куратора и студента; - диагностика межличностных и межгрупповых отношений Дж.Морено; - многофакторное исследование личности Р. Кеттелла; - профессионально-медицинский интерес; - склонность к медицинской деятельности; - изучение психологического климата в учебной 	<p>август</p> <p>сентябрь – первая декада октября, март- апрель в течение периода</p> <p>сентябрь – октябрь в течение периода</p> <p>апрель – май в течение периода</p>

	<p>группе</p> <p>Консультации для кураторов и педагогов по вопросам адаптационного периода</p> <p>Групповые и индивидуальные консультации для родителей</p> <p>Проведение адаптационных тренингов. Индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия со студентами с неполной адаптацией и дезадаптацией.</p> <p>Участие в родительских собраниях первокурсников</p> <p>Участие в педагогических советах и консилиумах</p> <p>Работа по предупреждению дезадаптации студентов в ССУЗе. Проведение бесед со студентами на тему: «Планирование учебной нагрузки»</p> <p>Классные часы «Я и окружение», «Я и мой выбор» и т.д.</p> <p>Диагностика уровня агрессивности и уровня тревожности у студентов группы риска, склонности к отклоняющемуся поведению.</p> <p>Тренинговые занятия: формирование объективной самооценки, тренинг личного роста, тренинг общения</p> <p>Консультации для кураторов «Трудности во взаимодействии куратора и коллектива студентов»</p>	<p>октябрь – ноябрь в течение периода</p> <p>апрель-май в течение периода</p> <p>сентябрь – декабрь в течение периода по запросу</p> <p>по запросу в течение периода</p> <p>в течение периода согласно плану психолога</p> <p>октябрь – ноябрь в течение периода</p> <p>в течение периода согласно плану колледжа</p> <p>сентябрь – октябрь в течение периода</p> <p>в течение</p>
--	---	--

<p>2. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании</p>	<p>Консультации для родителей «Как строить взаимоотношения со студентом»</p> <p>Индивидуальная и групповая работа по предупреждению конфликтных ситуаций</p> <p>Лекции «Повышение психологической культуры педагогов», «Стресс и как его преодолеть» и т.д.</p> <p>Тренинги общения, тренинг личностного роста</p> <p>Посещение уроков молодых педагогов</p>	<p>периода (1 раз в квартал)</p> <p>сентябрь-ноябрь в течение периода</p> <p>в течение периода 2-3 раза в месяц</p>
<p>3. Работа со студентами группы риска</p>	<p>Лекции: «Эмоциональная саморегуляция», «Конструктивное разрешение конфликта»</p> <p>Изучение выраженности профессиональных деформация и деструкций.</p> <p>Изучение уровня тревожности, агрессивности, мотивации к профессиональной деятельности</p> <p>Работа по психокоррекционной программе «Возможности профилактики и коррекции профессиональных деструкций в работе преподавателей»</p> <p>Исследование учебной мотивации. Изучение психологического климата в учебной группе.</p> <p>Проведение методики на определение профессионально-медицинского интереса и склонности к медицинской деятельности.</p> <p>Анкетирование выпускников с целью изучения отношения к учебному процессу и студенческой жизни колледжа.</p> <p>Анкетирование студентов (1 – 4 курсы) с целью определения отношения к асоциальным явлениям</p> <p>Проведение цикла лекций: «Как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их», «Правила составления резюме». Оформление стенда «Психология. Ру»</p>	<p>в течение периода по запросу</p> <p>в течение периода</p> <p>в течение периода согласно плану педагога-психолога</p> <p>по запросу</p>

	<p>Тренинги на снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе, закрепление умений конструктивного разрешения конфликта</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации</p> <p>Диагностика коммуникативных организаторских способностей студентов, входящих в состав старостата и совета бригадиров</p> <p>Беседа «Имидж лидера. Каким он должен быть?» и т.д.</p>	<p>октябрь, май</p> <p>сентябрь - май</p> <p>в течение периода согласно плану психолога</p>
<p>4. Работа с педагогическим коллективом</p>	<p>Тренинги «Навыки эффективного общения», «Методы убеждения собеседника»</p>	<p>в течение года по запросу</p>
<p>5. Психологическая помощь студентам</p>	<p>Оформление стенда психологической информации: «Учимся общаться», «Тайны женской и мужской психологии», «Психологическая подготовка к экзамену» и т.д.</p> <p>Индивидуальное и групповое консультирование студентов</p>	<p>в течение года</p>
<p>6. Работа в общежитии колледжа</p>	<p>Индивидуальное и групповое консультирование для обслуживающего персонала</p> <p>Тренинги межличностного взаимодействия</p> <p>Тренинговые занятия с Советом общежития</p> <p>Изучение психологической совместимости студентов.</p>	<p>май</p>
	<p>Выпуск рекламно- информационных и других печатных материалов об утверждении ЗОЖ, оформление информационного стенда.</p> <p>Участие в реализации программ, направленных на ЗОЖ.</p> <p>Организация помощи при табачной зависимости с использованием метода Шичко и других методов и методик, посредством сотрудничества с Центром социальной реабилитации молодежи и подростков.</p>	<p>октябрь – первая декада ноября</p> <p>вторая декада ноября - первая декада декабря в течение периода</p> <p>в течение периода 2-3 раза в месяц</p>

Программа «Адаптационный период» ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Пояснительная записка

Поступление и обучение в медицинском колледже - это особое важное обстоятельство в жизни вчерашнего школьника. Студент автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются новые обязанности, связанные с учебной деятельностью, приобретением необходимых профессиональных знаний, умений и навыков. Новая социальная ситуация требует от студента организованности, ответственности и быстрой адаптации к обучению в колледже. Студенту необходимо адаптироваться к правилам внутреннего распорядка, к внешнему виду (требования к медицинской форме), к специальной учебной нагрузке, к коллективу студентов и преподавателей. Приезжие студенты адаптируются и к проживанию в общежитии, чужому городу.

Таким образом, новая социальная ситуация по иному регламентирует условия жизни первокурсника и выступает для него как стрессовая. Студент испытывает дезадаптацию. Поэтому дезадаптированным студентам- первокурсникам нужен лично – ориентированный, индивидуальный подход с учетом индивидуальных, возрастных и типологических особенностей. Программа «Адаптационный период», в которой отражены причины дезадаптации, условия и мероприятия по их преодолению поможет быстрее и результативнее решить задачу социально – психологической адаптации.

Содержание программы способствует продвижению студента вперед, укреплению у него физического и психического здоровья, формированию статуса студента, повышению мотивации учения - что способствует повышению эффективности учебной деятельности.

ЦЕЛЬ: создание условий для личностного роста студента в период адаптации, его самоутверждение, достижение благополучной эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Формы работы: диагностический минимум, наблюдения, индивидуальное, групповое консультирование, активная форма работы с элементами тренинговых занятий, педагогическая студия, родительский клуб.

Этапы работы:

1-ый этап – первичная диагностика;

2-ой этап – внедрение программы адаптационного периода;

3-ий этап – корректировка программы на основе промежуточного анализа;

4-ый этап – повторная диагностика, выводы.

Задачи адаптационного периода первокурсника

1.Формирование у первокурсников устойчивой учебной мотивации, самооценки, низкого уровня учебной тревожности.

2. Формирование и развитие собственно личностных движущих сил (самооценка, принятие себя и принятие других).

3.Выработка у первокурсников социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом и с новыми педагогами.

4.Формирование потребностей в поисковой активности, в самоопределении, самопознании.

5. Принятие позиции студента медицинского колледжа.

Ожидаемый результат:

Основные знания, умения и навыки, которыми должны овладеть студенты к концу учебного года:

1. Выполнение образовательных задач.

2.Социальная способность к группой активности в студенческо-педагогических ситуациях.

3.Расширение круга общения, увеличение возможности эмоционального контакта с окружающими.

4.Адекватное восприятие и интерпретация поведения другого человека.

5. Улучшение познавательной сферы.

6.Стабильность эмоционального состояния (снижение уровня учебной тревожности).

7. Повышение уровня мотивационной сферы.

Блоки программы	Содержание работы	Форма работы	Цель	Срок
А. Работа со студентами	Первичная диагностика	Собственно диагностика (методика Александровской), опросник СПА Роджерса К., Даймонда Р.	Выявление зоны социально-психологической адаптации	Сентябрь, октябрь
	Диагностика мотивации учения	Собственно диагностика	Выявление мотивации учения	Ноябрь
	Изучение склонности к медицинской деятельности	Собственно диагностика	Выявить степень склонности к медицинской деятельности	Декабрь
	Изучение профессионально-медицинского интереса	Собственно диагностика	Выявление уровня профессионально-медицинского интереса	Январь
	Наблюдения на переменах	Собственно наблюдения	Изучение отношений в системе «Студент-студент», установление социальных контактов	В течение учебного года
	Занятия по программе «Адаптационный период»	Активная форма работы с элементами тренинговых	Создание доброжелательной атмосферы в учебном	Октябрь

		занятий	коллективе, выяснение ожиданий учащихся, коррекция взаимоотношений в системе «Студент- студент»	
	Беседа «Распределение учебной нагрузки»	Собственно беседа	Научить студентов рационально распределять учебное время	Сентябрь
	Беседа «Экзамены, экзамены»	Собственно беседа	Снятие эмоционального напряжения в период подготовки и сдачи экзаменов.	Декабрь, апрель
	Индивидуальные коррекционно- развивающие занятия со студентами, имеющие проблемы в установлении социальных контактов	Индивидуальные и групповые занятия	Коррекция и развитие психических процессов	В течение года
	Повторная диагностика	Собственно диагностика Александровско й, опросник СПА Роджерса К., Лаймонда Р.,	Проведение сравнительного анализа полученных результатов после проделанной работы, определить цели и задачи для дальнейшей работы со студентами	Апрель, май учебного года
	Тренинговая работа	Тренинг «Я и они»	Обучение студентов конструктивному взаимодействию с людьми	Март
		Тренинг по программе «Мир общения»	Развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений	В течение года

		Тренинг уверенности в себе (психология неудачника)	Формирование уверенности в себе.	В течение года
		Тренинг «Психология здоровья»	Формирование ответственного отношения к себе, своему физическому и психическому здоровью	В течение года
		Тренинг «Я и мой выбор»	Формирование позитивного образа Я	Декабрь
		Тренинг коммуникативных умений	Развитие коммуникативных способностей	Ноябрь, декабрь
Б.Просветительская работа с педагогическим коллективом	Собеседование с кураторами, преподавателями	МОК	Обсуждение и принятие программы адаптационного периода	Сентябрь, май
	Собеседование с кураторами, преподавателями	Семинар-практикум	Ознакомление с результатами диагностических исследований	Сентябрь, май
	Групповое консультирование	Консультирование	Оказание психологической помощи педагогам, испытывающим затруднения в обучении студентов	В течение года по запросу педагогов
	Индивидуальное консультирование	Консультирование	Оказание психологической помощи	В течение года
	Посещение лекций, практических занятий	Наблюдение за работой студентов	Изучение готовности студента к совместному сотрудничеству с педагогом	В течение года
	Психологический семинар «Эффективный педагог»	Семинар-практикум, лекции.	Оказание практической и психологической помощи педагогу, куратору	2 раза в год

В.Работа с родителями	Родительский лекторий «Помоги своему ребенку сам»	Лекции, практические занятия	Обучение участников лектория самостоятельно конструировать собственное поведение при взаимодействии с членами семьи; оказание психологической помощи родителям в общении с ребенком	В течение года по запросу куратора, родителей
	Консультации для родителей абитуриентов	Индивидуальные и групповые консультации	Оказание психологической помощи и просвещение родителей	В течение года (март-май)
	Консультации для родителей студентов	Индивидуальные и групповые консультации	Оказание психологической помощи и просвещение родителей	По запросу родителей в течение года

Программа психологической студии «Радуга»

Пояснительная записка

Психологическая культура – это забота о своем психическом здоровье, умение выходить из психологических кризисов самостоятельно и помогать близким людям. Предметом изучения на психологической студии и субъектом этого изучения выступает студент, направляющий свои интеллектуальные силы на самого себя. Ему необходимы такого рода занятия: они помогают ему в понимании других людей («Счастье – это понимание окружающих людей»), они углубляют его представления о себе («Счастье – это понимание самого себя»), гармонизируют его отношения с миром.

Целью программы студии является:

- повышение психологической культуры студентов.

Задачи:

- повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развитие личностно значимых качеств – эмпатии, критичности, адекватной самооценки;
- увеличение факторов жизнестойкости в жизни участников;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- овладение способами и тактиками общения, обеспечивающими установление конструктивного взаимодействия.

Принципы программы:

- принцип диалогизации (и в обмене информацией, и в ролевом взаимодействии, и в межличностном общении обеспечивается равенство партнеров, эмоциональная открытость и доверие);
- принцип проблематизации (стимулирование тенденции к личностному росту);
- принцип персонализации (включение личного опыта студентов);
- принцип позитивного мышления («Какие бы сложные ситуации ни пришлось переживать, какие бы разочарования и потери ни случились, я смогу извлечь из них полезный опыт, чтобы в будущем эффективней справляться с трудностями»).

Методы работы:

- Мини-лекции, беседы;
- Интерактивные игры;
- Применение диагностических методик, их анализ;
- Разработка слайд-презентаций;
- Приемы арт-терапии;
- Упражнения аутотренинга;
- Социально-психологические акции.

Условия проведения и оборудование:

аудитория или любое другое просторное помещение; стулья; старые газеты, журналы; фломастеры, краски, карандаши; тетрадь участника студии.

Количество участников: 20 – 30 человек.

Контингент участников: студенты 1 – 4 курсов обучения.

Ожидаемые результаты реализации работы кружка:

1. Повышение уровня психологической культуры студентов.
2. Активное стремление к самопознанию и самосовершенствованию со стороны студентов.
3. Умение анализировать и усваивать информацию о психологических особенностях человека, его внутреннем состоянии и на основании этих знаний предсказывать его действия, поступки, поведение.
4. Приобретение навыков социальной адаптации, овладение навыками эффективного общения.

I. Основные разделы программы (в соответствии с пожеланиями потенциальных участников)

o Гендерные взаимоотношения

1.1. Любовь или влюбленность?

Форма проведения: беседа.

Основные тезисы

- Влюбленность – это эмоция, а любовь – это чувство. **Эмоция** – это яркое краткосрочное переживание. Влюбленность — это восторженность момента, даже если она продолжается месяцы или годы. **Чувство** – это отношение человека, отличающееся устойчивостью, проникновенностью вглубь души. Любовь – устойчивое чувство, обусловленное сексуальными потребностями и глубокими, длительными переживаниями.
- Сегодня мы живем в обществе, где ценность всякой вещи зависит от рыночного спроса, имидж продукта важнее самого продукта. Средства массовой информации стали настолько могущественными, что создают реальные поведенческие модели. В современном обществе **влюбленность переживается, как любовь**, потому что в нем важен имидж человека, а не его зрелость.
- Во влюбленности человек видоизменяет, искажает реальную действительность, приспособляя ее к возникшим отношениям; в любви он становится неотъемлемой частью отношений, возвышая и укрепляя их. **Испытывали ли вы влюбленность и любовь? Чем характеризуются эти состояния (исходя из вашего опыта)?**
- В состоянии **влюбленности образ** другого человека **обожествляется**, без него жизнь кажется бессмысленной; **в любви** партнер присутствует **всегда**, отношения с ним продолжаются все время, потому что мы построили или строим вместе с ним саму жизнь.
- За влюбленностью скрывается глубокое внутреннее одиночество, человек стремится быть вместе с партнером для того, чтобы чувствовать себя живым; в любви наш духовный мир автономный, независимый от партнера.
- По окончании периода влюбленности человек испытывает ощущение огромной пустоты (возможно, оно всего лишь открывает пустоту, которая была прежде, а теперь стала еще более горькой), а также ощущение обмана, покинутости. В любви же не видно конца, потому что пустоты не было никогда, даже до начала любви.
- Влюбленность - это **обладание** («брать»), любовь - **дар** («отдавать»).
- **Влюбленность поверхностна** и довольствуется внешним; **любовь** черпает силы из **глубины** личности партнера. Любовь никогда не бывает поверхностной.
- Человек может любить по-настоящему только если он вырос, стал психически и духовно зрелым.

1.2. Профилактика добрачных половых связей и аборт

Форма проведения: демонстрация и обсуждение видеофильма «Специальное расследование: ранние роды, ранние браки».

1.3. Выбор спутника жизни

Форма проведения: акция «Мой идеальный супруг» - студенты пишут на листочках в форме лепестков качества идеального для них спутника жизни. Акция рассчитана не только на участников студии, но и на всех студентов колледжа.

1.4. Ценности брака и семьи

Форма проведения: беседа.

Основные тезисы

- Есть элементарные нравственные ценности, имеющие общечеловеческий характер: ценность человеческой жизни и недопустимость убийства, защита чести и достоинства личности, забота о слабых, безнравственность посягательства на честь женщины, уважение к старшим, нравственная защищенность детей. **Какие ценности можете назвать вы?** (здоровье, дружба, товарищество...)

- Вместе с тем в сознании значительной части населения в последние десятилетия распространяются нравственные ориентиры так называемого потребительского общества, среди которых на первый план выдвигаются материальное обогащение, удовольствия, развлечения и т. п. Проявления безусловной любви далеко не всегда можно заметить в современных семьях.

- Позитив, конструктив, ответственность – основа отношений к себе и близким людям.

- Именно отношения между супругами создают здоровую атмосферу для воспитания и личностного развития ребенка. Дети наблюдают за поведением родителей и берут с них пример. **Замечали ли вы такие примеры в реальной жизни? Если да – расскажите о них.** Далее – отрывок из книги В. Сухомлинского «Мудрость родительской любви», подтверждающий данный тезис. Обсуждение отрывка.

- Важно не ругать ребенка, а спрашивать «Зачем ты это сделал?» Если вы услышите хоть какое-то объяснение от ребенка в 6 лет, услышите и в 16.

- Слова «брачный договор» или «брачный контракт» у россиян ассоциируются скорее с зарубежными традициями, чем с реально действующим механизмом по защите имущественных прав супругов. Согласно статистическим данным, меньше 10% вступающих в брак современных россиян приходят к решению заключить брачный договор. **Как вы относитесь к данному явлению? Считаете ли вы заключение брачного контракта демонстрацией недоверия к партнеру, и почему?**

- **Как вы относитесь к так называемому «гражданскому браку»? Каковы плюсы и минусы такого союза?** В данном контексте важно подчеркнуть, что в юридическом смысле гражданский брак – это брачный союз, регистрируемый в органах ЗАГС, без участия церкви (а в бытовом смысле под ним подразумевают сожительство).

- Наш внутренний комфорт – не ценность, а только инструмент, помогающий жить в гармонии. Свое счастье обеспечь себе сам и старайся быть для близких источником положительных эмоций.

2. Проблемы социального взаимодействия

2.1. Конфликты (понятие, стратегии преодоления, конфликтнезависимость)

Форма проведения: беседа.

Основные тезисы

- **Конфликт** (от лат. conflictus - столкновение) - столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе.

- Большинство людей понятие «конфликт» воспринимают негативно и не хотят признаваться в том, что в их жизни есть подобные явления. В действительности **конфликты являются обязательной частью жизни** каждого человека. Известный американский конфликтолог Чарльз Ликсон в своей книге «Конфликт. Семь шагов к миру» написал по этому поводу: «Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс».

- Основные **стратегии поведения** в конфликтной ситуации: соперничество, избегание, компромисс, сотрудничество («win-win»).

- **Модель разрешения** конфликтов: прояснение конфликтной ситуации; сбор предложений; оценка предложений и выбор наиболее приемлемого; детализация принятого решения; выполнение принятого решения.

- При решении спорного вопроса обсуждайте именно ситуацию, а не личности друг друга. Если предмет конфликта — поведение партнера, то именно о поведении и говорите.

- У вас всегда есть «свобода отношения» к ситуации. В конфликтной ситуации вы можете проявлять нетерпимость и агрессию, а можете справиться с возникшими разногласиями на рациональном уровне, показав уважительное отношение к партнеру, проявив к нему внимание и соучастие, что и составляет **суть конфликтнезависимости**.

- Стоит спросить себя: что **лично я сделал** для того, чтобы конфликт был успешно разрешен? Э. Кливер: «Если ты не являешься частью решения, значит, являешься частью проблемы».

2.2. Профилактика агрессивного поведения

Форма проведения: тренинговое занятие.

Программа

Цель: формирование адекватного поведения обучающихся в сложных жизненных ситуациях.

Задачи:

- Получение информации об агрессии и агрессивном поведении.
- Осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.
- Формирование самопринятия и принятия других людей.
- Формирование умения сопереживать окружающим и понимать мотивы и перспективы их поведения (навыки эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений).

Основная часть. Упражнения

«Отношение к миру»

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага.

Подростки делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Ведущий говорит о том, что существует правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Предлагается подумать о своих состояниях, чувствах, эмоциях: «Мы бываем спокойны, бываем тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его».

Теперь один из пары с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
- Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

«Громко и тихо»

Материалы: карандаши или мелки, бумага, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов.

Подросткам предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию «спокойный, тихий». Затем все слушают фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Надо представить, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки, нарисовать несколько ассоциаций.

Обсуждение:

- Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
- Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
- Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
- Какие чувства вызвали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, а какие – громкие, беспокойные?
- Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?
- Сравните две ваши работы. Что в них общего? Чем они отличаются?

«Пара противоположностей»

Материалы: музыкальные инструменты, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов, карандаши, фломастеры, мелки и т.п., ватман (на каждого участника), ножницы, клей, плотная хлопчатобумажная нить.

Ведущий: Весь мир состоит из противоположностей: черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на дуальности «агрессивный – доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи). Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это «Я агрессивный», другая - «Я доброжелательный». Используя журналы и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Для того, чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и

прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. Можно использовать музыкальные фрагменты. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?

Затем проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы.

Обсуждение:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона?
- Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться?

Игра «Ассоциации»

Участники получают **инструкцию**: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово «тумбочка», то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: агрессия...»

Притча «Безвредная змея»

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопрос для обсуждения: в чем мораль этой притчи?

Комментарий: Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости.

«Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает в мусорное ведро.

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения.

2.3. Формирование толерантности

Форма проведения:

- слайд-презентация «Толерантность: гармония в многообразии».
- акция «Дерево толерантности».
- диспут.

Основные тезисы

• Чтобы понять, какую личность мы называем толерантной и чем она отличается от интолерантной, нужно знать, что такое толерантность. В переводе с латинского толерантность означает «терпение». В современной психологической литературе существует множество определений этого понятия (обращение к плакату):

- Т - терпимость к другим мнениям, верованиям и поведению;
- О - отказ от причинения вреда и насилия;
- Л - лучшее качество человека;
- Е - единство, взаимопонимание, дружба;
- Р - равноправие народов и рас;
- А - альтруизм;
- Н - небезразличие к окружающим людям;
- Т - творческое общение;
- Н - наш мир;
- О - ответственность за то, что происходит с нами и вокруг нас;
- С - соблюдение прав человека;
- Т - терпимость к различиям;
- Б - чуткость и снисходительность.

• Отличия толерантной личности от интолерантной (по Г. Олпорту):

1. Знание самого себя. Толерантные люди стараются разобраться в своих достоинствах и недостатках. Они относятся к себе критически и не стремятся во всех своих неприятностях и бедах обвинять окружающих. Интолерантные люди замечают у себя больше достоинств, чем недостатков. В своих проблемах они склонны обвинять

окружающих. Толерантные люди, зная о своих достоинствах и недостатках, менее удовлетворены собой, но потенциал саморазвития у них выше.

2. Защищенность. Интолерантному человеку трудно жить в согласии не только с окружающими, но и с самим собой. Он опасается своего социального окружения, боится своих инстинктов, чувств, живет с ощущением постоянной угрозы для себя. Толерантный человек обычно чувствует себя в безопасности, поэтому не стремится защищаться от других людей. Отсутствие угрозы или убежденность в том, что с ней можно справиться, - важное условие формирования толерантной личности.

3. Ответственность. Интолерантный человек считает, что происходящие события от него не зависят. Он стремится снять с себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него. Эта особенность приводит к формированию предрассудков в отношении других людей. Позиция такая: не я ненавижу и причиняю вред людям, это они ненавидят и причиняют вред мне. Толерантные люди не перекалывают ответственность на других, они всегда готовы отвечать за свои поступки.

4. Потребность в определении. Интолерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей: плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между «своими» и «чужими». Им трудно относиться к событиям нейтрально. Они либо одобряют их, либо нет. Толерантный человек, напротив, видит мир во всем его многообразии.

5. Ориентация на себя - ориентация на других. Толерантные люди больше ориентированы на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. Такие люди стремятся к личной независимости больше, чем к принадлежности к внешним институтам и авторитетам, т.к. им не нужно за кого-то прятаться.

6. Способность к эмпатии. Эта способность определяется как социальная чувствительность, умение формулировать верные суждения о других людях. В одном из экспериментальных исследований выявлялась способность к эмпатии у толерантных и интолерантных людей. В течение 20 минут студенты одного пола и возраста беседовали на разные темы друг с другом наедине. Каждый формировал свое представление о собеседнике. Оказалось, что интолерантные студенты оценивали своих партнеров по своему образу и подобию. Толерантные студенты оказались более точными в своих суждениях и адекватно оценили своих собеседников.

7. Чувство юмора. Чувство юмора и способность посмеяться над собой - важные черты толерантной личности. Такие люди умеют посмеяться над своими недостатками и не стремятся к превосходству над другими.

8. Авторитаризм. Для интолерантной личности чрезвычайно важна общественная иерархия. Когда студентов попросили назвать великих, с их точки зрения, людей, интолерантные назвали имена политических лидеров, имевших власть над другими, а толерантные - имена ученых, артистов. Интолерантную личность устраивает жизнь в авторитарном обществе с сильной властью, где царит строгая дисциплина. Толерантный человек предпочитает жить в свободном, демократическом обществе.

- Толерантный путь развития личности - это путь человека, хорошо знающего себя и поэтому признающего право других на личностные и индивидуальные особенности. Хорошее отношение к себе сосуществует с положительным отношением к окружающим и доброжелательным отношением к миру.

- Вы живете среди людей. Не забывайте, что каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на окружающих вас людях. Проверяйте свои поступки вопросом к самому себе: не причиняете ли вы зла и неудобства людям? Делайте так, чтобы людям, окружающим вас, было хорошо.

3. Аутоагрессия и суицидальное поведение

Форма проведения: практикум с элементами тренинга по профилактике суицидального поведения «Я выбираю жизнь»

Программа

Цель: профилактика суицидального поведения учащихся.

Задачи:

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Основная часть. Упражнения

Психотерапевтическая сказка «Коряга»

Цели: диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание: с закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала насмешки соседей. Долго лежала Коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как идет сравнение себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики, - думала Коряга, завидуя этим деревьям. - Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд).

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, несмотря на это, она была счастлива! (Метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда из желания быть нужным мы толкаем себя на «самоубийство», мы «сгораем»).

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые, и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств... (Бессознательные процессы).

В довершение всех унижений телегу неожиданно трянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю, но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно (пауза). (Вода и шторм – метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис, т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека - шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее – именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят изменения в душе, осознание себя в новом качестве).

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, Коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались кристаллики, сверкающие в лучах солнца... (Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!» На нее никто не смотрел с такой любовью (пауза), и никогда она не слышала такой похвалы в свой адрес (пауза), и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности).

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудесное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество).

Анализ впечатлений учащихся. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы учащихся с последующим обобщением психолога).

Дискуссия на тему «Кризис, суицид»

Цели: повышение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» («Катастрофа», «стресс», «довели» и т.п.)

В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, **по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис?** (Ответы учащихся).

При кризисе может наблюдаться несколько **реакций** (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, **способы выхода** знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций. (Ответы учащихся).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к **самоубийству (суициду)**, т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Дискуссия по методу Джеффа. Учащимся зачитываются различные утверждения и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. **Утверждения:**

Судьба, определенно, несправедлива ко мне.

Лучше вообще не жить, чем жить плохо.

Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда.

Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я могу их наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!

Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует **обсуждению и анализу** различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, **почему** люди совершают этот шаг? Какими **мотивами** они руководствуются? (Размышления и ответы учащихся).

Психология самоубийства есть, прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от

безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (хотя чего уж там красивого?), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций»

Цели: проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень непросто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм.

Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста?

Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ – это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Упражнение «Проблема»

Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошло, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?»

Алгоритм разрешения проблемы (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.

- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой шторм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбор из них наиболее эффективных, приводящих к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долгосрочным, направленным на себя — направленным на окружающих), анализ предполагаемых последствий.
- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения»

Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

Упражнение «Похвались соседом»

Цели: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе, или нет.

Рефлексия

Учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не пообедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... – сказал ему капитан».

О чем эта притча? (ответы учащихся). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо. Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить перед собой жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

4. Развитие эмпатии и коммуникативных умений

Форма проведения: тренинг «Гений общения».

Программа

Тренинг разработан для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний партнеров и отношений между людьми невозможно эффективное планирование, принятие решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций.

Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, доверия, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания других людей, принятия решения.

Проведение тренинга коммуникативных умений по представленной программе способствует воспитанию активной, коммуникабельной, творческой, успешной личности.

Цель тренинга: развить коммуникативные умения, знания, способности.

Задачи тренинга:

1. Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
2. Развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений;
3. Отработка навыков понимания других людей, себя;
4. Развитие доверия в ситуациях межличностного общения;
5. Расширение диапазона творческих способностей;
6. Аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
7. Развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса;
8. Активизация процесса самопознания.

Тренинг длится от 1,5 – 2 часов.

Участникам тренинга сообщаются **основные правила работы в группе:**

1. Правило конфиденциальности: информация, полученная о ком – то на занятии за пределами этого круга не выносится.
2. Правило уважения к чужому мнению.
3. Один человек – один голос: если участник говорит, его нельзя перебивать или мешать ему.
4. Стремление понять другого человека.
5. Добровольность и активность участия.

Упражнение 1. «Паутина»

Материал: клубок ниток.

Инструкция: У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя, сказать, как бы вам хотелось, чтобы вас называли в этой группе и рассказать что-нибудь о себе. Например, чем любите заниматься, есть ли хобби, любимая музыка и т.д.

Игру начинает ведущий. Рассказав о себе, он перебрасывает клубок другому участнику, при этом зажав конец нити рукой. Таким образом, все участники оказываются в паутине, связанные между собой.

Рефлексия: какие чувства испытывали, когда рассказывали о себе? Трудно ли было рассказывать о себе? Если да – то почему?

Упражнение 2 «Четыре угла – четыре выбора»

Этапы:

1. **Информирование.** Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. На время игры для каждого раунда Вам понадобятся по четыре больших листа бумаги и скотч. Прикрепите в четырех углах комнаты листы бумаги и напишите на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Листы крепятся на видных местах.

2. Члены группы становятся на середину комнаты.

3. Объявите участникам, что в ходе игры они смогут лучше узнать друг друга. Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим.

4. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу (3 минуты).

5. Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времени года.

6. В третьем раунде Вы можете использовать названия четырех музыкальных инструментов, например: скрипка, саксофон, арфа, барабан.

7. В четвертом нарисуйте на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круг и фигуру неправильной формы.

8. После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

Обсуждение игры:

- Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?
- Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу?
- Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Замечания:

- Возможные варианты записей:
- инструменты: молоток, пила, клещи, игла;
- города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;
- напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко;
- животные: лев, антилопа, змея, орел;
- здания: вилла, бунгало, замок, храм;
- знаменитые люди: А. Эйнштейн, Дж. Пуччини, В. Шекспир, Билл Гейтс.

Упражнение 3. «Мы похожи?!»

Цель: повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся".

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение 4. «Интересные люди»

Материалы.

Вам потребуются вырезки из газет или журналов с фотографиями, изображающими необычные лица или фигуры людей. Постарайтесь, чтобы эти фотографии изображали людей различных национальностей, религий, людей из различных социальных групп.

Ход занятия:

Раздайте участникам по одной врезки из журнала, которая бы изображала разных людей, разной национальности, разного вероисповедания, разной профессии и т.д (интересно, если каждая фотография попадетс я двум участникам);

Пусть участники внимательно рассмотрят свою вырезку и ответят для себя на вопросы: что за человек изображен на фотографии, как его зовут, откуда он, сколько ему лет, где он работает, как живет, и т.д., о чем сейчас думает этот человек, какие у него в жизни проблемы, и т.д.

Пусть участники найдут тех, с кем у них попались одинаковые фотографии, и сравнят свои мысли. Потом каждая пара делится результатами с группой.

Обсуждение

- трудным или легким было задание?
- что помогало участникам составлять свои предположения?
- как они думают, соответствуют ли их предположения действительности?
- отличались ли предположения в парах? Почему да и почему- нет
- часто ли мы в жизни предполагаем многое о людях на основании их внешнего вида (расы, пола, одежды)?

Упражнение 5. «Карусель»

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами православная монахиня...
- Перед вами маленький цыганенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его...
- Перед вами азербайджанец, который предлагает вам купить обувь...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Обсуждение: трудно ли было устанавливать контакт? Если да – то с кем и почему? С каким человеком было легче устанавливать контакт? Почему?

Упражнение 6. «Стул хвастовства»

Ведущий выставляет стул немного вперед.

Ведущий: «Этот стул не простой. Это – стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться...чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути

После каждого хвастовства ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы.

Обсуждение: какие чувства испытывали участники, которые побывали на этом стуле? Трудно ли было хвастаться перед другими своими достижениями?

Упражнение 7. «Волшебная рука»

Цель: создание условий для самопознания и раскрытия себя в группе.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Процедура проведения: Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Рефлексия:

- трудно ли было открываться группе?
- что нового узнали о себе?

Итоговая рефлексия.

6. Целеполагание и самоопределение

Форма проведения: тренинговое занятие.

Программа

Тренинг направлен на развитие способности участников к самостоятельному и осознанному выбору адекватных целей, повышение ответственности за их реализацию. Актуальность данной темы определяется реалиями современной жизни – важно соотносить желания и ресурсы, конструктивно планировать значимые события собственной жизни, управлять процессами самореализации и личностного самоопределения.

Цель: развитие навыков по адекватному выбору и достижению целей.

Задачи:

1. Осознание участниками своих желаний и личностных ресурсов. Развитие способности к рефлексии своих потребностей и мотивов.
2. Формирование представлений о способах объединения желаний с ресурсами.
3. Ознакомление с основными приемами постановки значимых целей и воплощения их в жизнь.
4. Повышение уровня самостоятельности и ответственности за свои жизненные выборы.
5. Повышение уверенности в себе и чувства социальной значимости.

Продолжительность тренинга – 1,5-2 часа.

В начале тренинга участникам сообщаются **правила поведения в группе:**

1. Общение по принципу «здесь и теперь»: во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
2. Конфиденциальность всего происходящего: все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
3. Персонафикация высказываний: безличные слова и выражения типа «Большинство людей считает, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». Т.е. говорим только от своего имени и только лично кому-то.
4. Уважение к говорящему: говорим только по одному. Когда кто-то говорит, мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.
5. Добровольность и активность участия.

Основная часть. Упражнения

Упражнение 1. «Знакомство».

Инструкция: назовите свои имена. Вспомните людей или героев (персонажей) литературных произведений или сказок, знакомство с которыми было для вас очень важным и повлияло на особенности вашего поведения и вашу жизнь. Расскажите в группе об этой встрече или знакомстве.

Упражнение 2. Игра «Гора желаний».

Инструкция: сейчас каждый из вас на отдельном листочке напишет по одному желанию (всего 5-7 желаний на отдельном листочке). Теперь давайте все ваши листочки смешаем. Мы видим, что у нас получается большая гора желаний. Что делать? Надо разбирать. Этим сейчас мы займемся. Только желания нам надо разложить по группам, расклассифицировать. Посмотрим, что у нас получилось.

Какого рода желаний больше всего? Какие мало представлены или не представлены вовсе? Обсуждаем, выясняем какие потребности у участников фрустрированы, какие стратегии они используют для реализации желаний. Говорим, что можно выбирать стратегию избегания, а можно - стратегию преодоления.

Говорим об ответственности за свой выбор, далее строим пирамиду Маслоу.

Вводим понятие ценности. Ценность — это то, от чего я не могу отказаться ни при каких обстоятельствах. Говорим о насыщаемых потребностях и ненасыщаемых. Именно ненасыщаемые потребности развивают нас как личность.

«Каждый стоит ровно столько, сколько стоит то, к чему он стремится». «У самоактуализирующейся личности есть мужество идти к цели, которая в принципе недостижима».

Упражнение 3. «Зачем тебе это нужно?»

Инструкция: сейчас мы займемся достаточно серьезной работой. Предлагаю вам записать те желания, которые вы хотели бы претворить в жизнь (не более трех). Четко сформулируйте, чего вы хотите.

Теперь объединимся в малые группы по 3-4 человека. Каждый в своей микрогруппе сейчас сообщит об одном наиболее важном и значимом его желании. Остальные должны будут задавать ему вопрос «зачем тебе это нужно?» Он должен ответить. Вопрос задается еще несколько раз, т.е. участника спрашивают «зачем тебе это нужно, что это тебе дает или может дать?», и каждый раз он должен отвечать. Потом то же самое происходит и с другими участниками микрогруппы.

После этого в общем кругу мы говорим: желание дает нам силы, энергию, вдохновляет, стимулирует. Но для того, чтобы оно действительно осуществилось, требуется труд взрослого человека. Необходимо предпринимать определенные шаги, прилагать усилия, проявлять целенаправленную активность, чтобы воплотить свои желания в жизнь.

Упражнение 4. «Технология достижения результата».

Инструкция: сейчас мы познакомимся с конкретной технологией достижения результата. Ваша задача – зафиксировать материал и попытаться прямо сейчас использовать эту инструкцию для составления плана достижения вашей личной цели.

Шаг 1. Необходимо задать себе вопрос «чего я хочу?», т.е. сформулировать свое желание. Три основных требования к формулировке – краткость, точность, позитивные термины.

Шаг 2. Уточнить параметры результата («что мне даст знать, что я получил этот результат?») Необходимо четко представить себе образ желаемого результата.

Шаг 3. «Когда я получу этот результат, как я им воспользуюсь?»

Шаг 4. «Как мой результат повлияет на жизнь других людей?» (с ними желательно договориться, оповестить их).

Шаг 5. «Сколько времени мне нужно для того, чтобы достичь этого результата?»

Шаг 6. «Чем я готов заплатить за результат?» Чем значимее результат – тем серьезнее цена. Цена должна быть связана с результатом. Не тянешь цену – не получишь результата.

Если вы в процессе постановки цели заявили на эту цену, какое-то время ее платили, а потом решили изменить условия оплаты – результат отменяется.

Шаг 7. Необходимо вспомнить образ желаемого результата, соединиться, ассоциироваться с ним, почувствовать себя в нем, как будто он уже есть, присвоить его. А потом отпустить его.

После – обсуждение возникших в ходе выполнения задания трудностей, высказывание мнений о данной технологии.

Упражнение 5. «Формулы самомотивирования».

Инструкция: предлагаю вспомнить слова, которые мы используем для того, чтобы поддерживать себя, когда трудно бывает справиться с каким-то делом, но очень нужно его сделать и достичь результата. Эти слова назовем «формулой самоподдержки».

После того, как участники все запишут, предлагаем зачитать каждому свои формулы. Далее делимся впечатлениями и идеями в кругу.

Упражнение 6. «У тебя все получится!»

Инструкция: а сейчас давайте своим ближайшим соседям - тем, кто сидит справа и слева от нас – по очереди скажем: «У тебя все получится, потому что...»

6. «Рецепты здоровья»

Формирование навыков здорового образа жизни. Профилактика никотиновой зависимости, употребления ПАВ, алкоголизма

Форма проведения:

- демонстрация и обсуждение видеороликов «Мечта», «Жизнь прекрасна», «Ты можешь выбирать».

- встречи с представителями ведомств систем профилактики.

- экскурсии в лечебно-оздоровительные учреждения.

ПОЛОЖЕНИЕ

О студенческом клубе здорового образа жизни «Vita»

1. Общие положения

1.1 Студенческий клуб ЗОЖ «VITA» медицинского колледжа является органом, проводящим комплексную профилактическую работу по формированию ценностей здорового образа жизни среди молодежи.

1.2. Учредителем студенческого клуба является администрация медицинского колледжа в лице директора колледжа.

1.3. В состав общественного формирования по профилактике наркомании входят: социальный педагог, медицинский работник образовательного учреждения, представитель администрации (заместитель директора по воспитательной работе), психолог, кураторы групп.

2. Цели и задачи

2.1. **Целью** создания клуба является проведение комплексной профилактической работы в образовательном учреждении для выработки у студентов навыков здорового образа жизни и формирования устойчивого нравственно-психологического неприятия к злоупотреблению психоактивных веществ.

2.2. Главными задачами клуба здорового образа жизни являются:

- проведение воспитательной работы со студентами;
- создание в молодежной среде ситуации, препятствующей злоупотреблению наркотиками, алкоголем и табаком.
- распространение информации о причинах, формах и последствиях злоупотреблении психоактивных средств.
- создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы;
- активное участие в молодежных антинаркотических акциях;
- сотрудничество с городскими организациями и общественными объединениями: МАУ «Центр реализации профилактических программ г. Тобольска
- участие в конференциях, слетах и семинарах региона страны, пропагандирующих здоровый образ жизни;

2.3 Функции учредителя

Администрация колледжа:

- утверждает положение о работе студенческого клуба;
- предоставляет отдельное помещение для работы студенческого клуба
- безвозмездно предоставляет студенческому клубу актовый зал и оборудование для

проведение культурно-массовых мероприятий согласно плану работы;

- оказывает помощь в развитии материально-технической базы, согласно утвержденной смете;

- анализирует деятельность клуба и разрабатывает меры, направленные на повышение эффективности работы.

Учредитель имеет право:

- беспрепятственно посещать студенческий клуб и его мероприятия;

- получать необходимую отчетность и информацию о деятельности студенческого клуба.

2.4. Управление текущей работой студенческого клуба осуществляется куратором клуба.

3. Финансово-хозяйственная деятельность

3.1. Основным источником финансирования Клуба являются средства учредителя, направляемые на содержание студенческого Клуба согласно штатному расписанию, плану мероприятий и смете на год;

4. Функции клуба здорового образа жизни «Vita»

4.1. Проводит индивидуальную воспитательную работу со студентами и кураторами. 4.2. Обращается с конкретными замечаниями и предложениями к администрации колледжа, направленными на улучшение профилактической работы в образовательном учреждении.

4.3. Оказывает помощь в подборке методической и популярной литературы для всех участников образовательного процесса по профилактике социально - негативных явлений среди обучающихся.

4.5. Проводит мероприятия для студентов, педагогов по первичной профилактике злоупотребления психоактивных веществ согласно плану работы Клуба.

4.6. По заявкам кураторов привлекает к санитарно-просветительской работе специалистов Регионального управления ФСКН России по Тюменской области, здравоохранения, внутренних дел, юстиции и других заинтересованных сторон.

4.8. Члены Клуба обязаны соблюдать конфиденциальность сведений.

5. Куратор клуба здорового образа жизни «Vita»

5.1. Осуществляет работу клуба в соответствии с положением о студенческом клубе и законодательством РФ.

5.2. Определяет цели и задачи развития Клуба, принимает решения о программном планировании его работы по двум направлениям: социально-бытовое и творческое (Согласно плану учебно-воспитательной работы учебного заведения).

5.3. Создает условия для максимального раскрытия каждым студентом своих потенциальных возможностей.

5.4. Привлекает к работе в Клубе максимальное количество студентов - волонтеров.

5.5. Способствует созданию атмосферы доверия, поддержки, взаимопомощи, творчества в коллективе клуба.

5.6. Организует и проводит репетиции при подготовке к различным мероприятиям.

5.7. Обеспечивает информационное обслуживание членов студенческого клуба, организует досуг студентов.

5.8. Осуществляет и поддерживает связь с МАУ «Центр реализации профилактических программ» г. Тобольска

План деятельности центра «Здравие»

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ожидаемые результаты (показатели)	Сроки осуществления контроля выполнения
1	2	3	6	7
Санитарно – просветительская работа				
1.	Проведение санитарно – просветительской работы в учебных заведениях города	Ежегодно, в течение года	Число проведенных бесед	Ежегодно, в течение года
2.	Проведение санитарно – просветительской работы в ЛПУ города, обществе слепых, центре социального обслуживания населения	Ежегодно, в течение года	Число проведенных бесед	Ежегодно, в течение года
3.	Конкурс плакатов, посвященный Всемирному дню борьбы со СПИДом	Ежегодно ноябрь	Число участников	Ежегодно декабрь
4.	Конкурс плакатов , посвященный Всемирному дню без табака	Ежегодно май	Число участников	Ежегодно июнь
5.	Акция «Откажись от курения во имя здоровья»	Ежегодно ноябрь	Число участников	Ежегодно ноябрь
6.	Конкурс творческих работ студентов, посвященный Всемирному дню борьбы с туберкулезом	Ежегодно март	Число участников	Ежегодно апрель
7.	Акция «Здоровое сердце», посвященная Всемирному дню борьбы с гипертонией	Ежегодно май	Число участников	Ежегодно май

Программа по профилактике национального, политического, религиозного экстремизма и развитию толерантности «Интересные люди»

Самой уязвимой сферой человеческих взаимоотношений в обществе является сфера отношений между различными этническими, политическими и религиозными группами.

Исследования показывают, что в детской и подростковой среде распространена оскорбительная лексика, унижающая людей другой культуры или религии, негативные стереотипы и предубеждения. Нередко представители других национальностей подвергаются остракизму; известны молодежные группировки, по строенные по избирательному принципу и выдвигающие профашистские лозунги. В основе такого рода поведения лежит кризисная трансформация идентичности по типу гиперидентичности (этноэгоизм, этноизоляция, национальный фанатизм), когда сверхпозитивное отношение к собственной группе порождает убежденность в превосходстве над «чужими». С другой стороны, есть вероятность, что формирование этнической идентичности подростка пойдет по типу гипoidентичности, в первую очередь, этнонигилизма, который характеризуется отчуждением от своей культуры, нежеланием поддерживать собственные этнокультурные ценности, негативизмом и нетерпимостью по отношению к своему народу.

Ни гиперидентичность, ни гипoidентичность не могут обеспечить толерантного поведения по отношению к окружающим людям. Основой полноценной личности является позитивная этническая идентичность, в структуре которой позитивный образ собственной этнической группы сосуществует с позитивным ценностным отношением к другим этническим группам. Ее формирование предполагает воспитание уважения к своему народу, гордости за его историю, традиции, ценности и достижения и в то же время – постижение многообразия культурного и этнического мира, отказ от противоположности «меньшинство-большинство», «титальный-нетитальный», принятие другого вне зависимости от его национальности и вероисповедания, понимание непохожести и единства как двух сторон одного и того же процесса.

Известно, что проблемы, связанные с формированием идентичности, являются ключевыми для подросткового возраста. Поэтому, с нашей точки зрения, различным аспектам формирования идентичности подростка, в том числе и этнической идентичности, должно уделяться большое внимание.

Мы предлагаем тренинговую программу «Интересные люди», **целью** которой формирование позитивной этнической идентичности и адекватных этнических стереотипов.

Для достижения заданной цели нами были выделены ряд **задач**:

1. Развить чувство собственного достоинства участников тренинга и умения уважать достоинство других людей.
2. Помочь осознать участникам тренинга свои этнические, политические, религиозные стереотипы и их влияние на поведение.
3. Развить навыки рефлексии в условиях межэтнического взаимодействия.
4. Развить социальную чувствительность, доверие, умение понять другого человека.
5. Смоделировать позитивное поведение в ситуациях межэтнического поведения.
6. Закрепить готовность реализовать полученные знания и навыки в различных жизненных ситуациях.

Данная программа разработана для подростков 15-18 лет. Программа рассчитана на 13 занятий продолжительностью от 40 минут до часа. Проводятся 2 раза в неделю. Число участников не должно превышать 15 человек.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Ведущий может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

Рефлексия занятия. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. В сценарии тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что, по его мнению, осталось не до конца понятным или недосказанным. Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

1. Что вы сейчас чувствуете?
2. Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?
3. Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
4. Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: подростки постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слышать и слушать, а это является важным компонентом эмпатии. Рефлексия помогает лучше понять себя, свой внутренний мир, свои поступки.

Требования к ведущему. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. Особенно это касается групп, которые по окончании тренинга не распадаются (например, группы, организованные на базе школы). Промахи ведущего в таких группах могут в дальнейшем серьезно отразиться на их участниках.

Ведущий несет ответственность за подбор подростков в группу и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о его личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе отбора выяснится, что кто-то из подростков нуждается в повышенном внимании, может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу (например, девиантные, расторможенные, агрессивные подростки), то лучше не включать его в группу. Исключение подростка из группы в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и других участников.

Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы:

1. Предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.

2. Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы).

3. Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

4. Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе отбора. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущий может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из подростков остался без пары, а также в том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

Данная программа включает несколько разделов:

I. «Здравствуй!». Цель: знакомство участников тренинга друг с другом, установление и принятие правил групповой работы, создание положительного эмоционального фона в группе.

II. «Наши различия». Цель: помочь участникам понять, что «отличный» не значит «плохой», помочь осознать свою этническую идентичность и «красоту различий».

III. «Пирамида ненависти». Позволяет участникам познакомиться с такими понятиями как стереотип, этнический стереотип. Цель: помочь участникам осознать свои этнические стереотипы.

IV. «Разрыв шаблона». Цель: дать подросткам возможность попробовать на себе роль объекта стереотипизации и того, кто ее осуществляет.

V. «От слов к делу». Цель: закрепление положительного эмоционального настроения и формирование готовности применять полученные знания и умения в жизненных ситуациях. Данный раздел позволяет так же участникам понять и решить, какие действия может предпринять каждый человек и группа в целом для того, чтобы не допустить негативного влияния этнических стереотипов и для того, чтобы каждый увидел достоинства и уникальность себя и других людей.

Критерии эффективности программы:

1. Повышение уважения особенностей других людей и самоуважения.
2. Повышение уровня этнической толерантности.
3. Повышение уровня доверия к людям других национальностей.
4. Повышение уровня развития рефлексии.

Содержание программы тренинга для студентов «Интересные люди»

Раздел I «Здравствуй!»

Занятие 1

Цель: знакомство членов группы друг с другом.

Задачи:

- Познакомить участников тренинга друг с другом.
- Сформулировать приемлемые для всех участников правила поведения во время занятий.

- Создать в группе доброжелательную атмосферу

Участникам тренинга сообщаются основные правила работы в группе:

7. Правило конфиденциальности: информация, полученная о ком – то на занятии за пределами этого круга не выносится.

8. Правило уважения к чужому мнению.
 9. Один человек – один голос: если участник говорит, его нельзя перебивать или мешать ему.
 10. Стремление понять другого человека.
 11. Добровольность и активность участия.
 12. Правило «0-0»: нужно вовремя, без опозданий приходить на тренинговое занятие.
- Входная рефлексия.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: создание положительной атмосферы.

Участники сидят в кругу. Ведущий выходит в круг, выбирает следующего человека, подходит к нему, здоровается пожимая руки. Вышедший участник свободной рукой приветствует другого. Образуется цепочка, в которой игроки держаться за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «Здравствуйте!».

Упражнение 2 «Паутина»

Цель: раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе.

Материал: клубок ниток.

Инструкция: У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя, сказать, как бы вам хотелось, чтобы вас называли в этой группе и рассказать что-нибудь о себе. Например, чем любите заниматься, есть ли хобби, любимая музыка и т.д.

Игру начинает ведущий. Рассказав о себе, он перебрасывает клубок другому участнику, при этом зажав конец нити рукой. Таким образом, все участники оказываются в паутине, связанные между собой.

Рефлексия: какие чувства испытывали, когда рассказывали о себе? Трудно ли было рассказывать о себе? Если да – то почему?

Упражнение 3 «Граница»

Цель: получить как можно больше информации об участниках.

Оборудование: мел или ленточка.

Процедура проведения: чертится (определяется) граница. Ведущий предлагает перейти на одну сторону тем, кто объединен каким-то общим признаком. Устанавливаются простые критерии объединения. Например, предлагает перейти на другую сторону границы тем:

- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.

В то же время, в ходе игры, ведущий может выяснить:

- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому сколько лет;
- кто первый раз участвует в тренинге;
- любит ли читать фэнтези;
- Любит ли смотреть телесериалы;
- Знак Зодиака (овен, телец);
- Любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

И множество другой полезной информации, задавая эти вопросы попеременно с теми простыми, которые написаны выше. Вопросы задаются попеременно, для того чтобы участники не задумывались надолго.

Упражнение 4 «Телефакс»

Цель: проработать умения активного слушания

Это упражнение похоже на игру «Испорченный телефон», но в ней есть своя изюминка

Подготовка:

Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш.

Этапы:

1. Группа делится на команды по шесть-восемь игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону) или на пол. Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний – карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).

2. Каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой.

3. Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки.

4. Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.

5. В конце игры обсудите несколько вопросов:

- Слаженно ли работала команда?
- Как можно было повысить эффективность работы?
- Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Упражнение 5 «Подарок»

Цель: закрепление положительного эмоционального настроения

Инструкция группе: «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы, ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча»

Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы..

Рефлексия.

1. Какие трудности у вас возникли при выборе подарка?
2. Какие чувства вы испытывали при передаче подарка вашему партнеру?
3. Легко ли вам было понять, какой подарок подарил вам ваш партнер?
4. Совпадали ваши ожидания с подарком или нет?

Выходная рефлексия:

- с каким настроением, сегодня пришли и с каким уходите?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- что вы узнали нового? Какие будут пожелания участникам группы

Занятие 2

Цели:

- создание благоприятной доброжелательной эмоциональной атмосферы;
- выработка навыков вербального общения;
- повышение внутригруппового доверия, сплоченности группы

Входная рефлексия

Упражнение 1 «Чем ты мне нравишься!»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности.

Процедура проведения: Участники группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, на основе какой-либо симпатии. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что мне нравится твой оптимизм, или ты хорошо сегодня выглядишь...». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали, когда делали друг другу комплементы?
- Было ли у вас несколько вариантов ответа, так что приходилось выбирать?

Упражнение 2 «Бинго!»

Цель: получение информации о членах группы, развитие коммуникативных навыков. Каждому участнику выдается «бинго» – формуляр.

Никогда не лежал в больнице	Имеет домашнее животное	Курит	Любит вкусно поесть
Летал на самолете	Занимается спортом	Умеет свистеть	Любит много спать
Умеет плавать	Любит гулять	Любит ходить на дискотеку	Любит слушать музыку

Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик и просит поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть «Бинго!»

Рефлексия: трудно ли было выполнять задания? Если да, то почему?

Упражнение 3 «Эпитеты»

Цель: поближе узнать другого, развитие социальной чувствительности

Этапы:

1. Каждым участник подбирает и записывает три эпитета, характеризующих его личность.

2. Соберите листы бумаги и поочередно читайте записи. Игроки пытаются угадать, кто охарактеризовал себя подобным образом. При этом высказывающий соображения участник должен обосновать свою позицию, а также выслушать мнения других членов группы, которые могут соглашаться с его доводами либо опровергать их и выдвигать собственные.

3. Посоветуйте участникам не стремиться сразу быть узнаваемыми, поскольку тогда они смогут получить больше информации о том впечатлении, которое сложилось о них в группе. Каждый сам волен решить, открыться ему в конце игры или остаться не узнаваемым.

Упражнение 4 «Несмеяна»

Цель: развитие социальной чувствительности и умения понять другого человека

Процедура проведения: Один из участников застывает в центре круга с безразличным лицом или грустным лицом, задача остальных — «оживить», развеселить его. Можно использовать любые способы (кроме грубых), исключая прикосновение. Конечный результат: смех участника.

Рефлексия:

- как вы думаете, смогли бы вы понять, что с человеком происходит?
- сложно ли было развеселить человека с безразличным лицом?

Упражнение 5 «Лепестки»

Цель: Это прекрасное упражнение, способствующее расслаблению и повышающее уверенность в себе. Кроме того, каждый может получить массу личных впечатлений от других членов группы.

Материалы: Заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

Этапы работы: Участники делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через десять минут можно пройти по комнате, показать остальным свой «цветок» и поговорить о том, что написано в каждом лепестке. Следите за тем, чтобы участники не задерживались и через 2-3 минуты переходили к следующему партнеру.

Лепестки:

Три вещи, которые мне нравятся

Три вещи, которые мне не нравятся

Человек, которым я восхищаюсь

Три места, где я жил

Что бы я хотел сделать

Чем я горжусь

После того как каждый поговорит со всеми, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

Упражнение 6 «Спасибо за занятие!»

Каждый участник выходит в центр круга и говорит всем участникам: «Спасибо за занятие!». Он остается в кругу. Затем выходит следующий участник, пожимает руку стоящему в кругу, говорит ему: «Спасибо за занятие», потом поворачивается ко всей группе и повторяет эту же фразу. И так каждый участник благодарит всех за занятие, а последний участник пожимает руки всем участникам и благодарит всех за занятие.

Выходная рефлексия.

Раздел II «Наши различия»

Занятие 3

Цель: осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом и межэтническом взаимодействии, помочь осознать участникам, что «другой» не значит «плохой».

Упражнение 1 «Рукопожатие или поклон»

Цель: Познакомиться с приветствиями разных народов.

Этапы:

1. Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах

Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);

- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

2. Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круга знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя.

3. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т.д.

В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

Упражнение 2 «Четыре угла – четыре выбора»

Цель: Повышение уровня сплоченности участников.

Этапы:

1. Информирование . Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно ходить по помещению. На время игры для каждого раунда Вам понадобятся по четыре больших листа бумаги (формат А3) и скотч. Прикрепите в четырех углах комнаты листы бумаги и напишите на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Листы крепятся на видных местах.

2. Члены группы становятся на середину комнаты.

3. Объявите участникам, что в ходе игры они смогут лучше узнать друг друга. Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим.

4. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу (3 минуты).

5. Во втором раунде можно написать на новых листах четыре времен года.

6. В третьем раунде Вы можете использовать названия четырех музыкальных инструментов, например: скрипка, саксофон, арфа, барабан.

7. В четвертом нарисуйте на бумаге геометрические фигуры (по одной на каждом листе), например, треугольник, квадрат, круг и фигуру неправильной формы.

8. После каждого раунда игроки собираются в середине комнаты. Порядок игры соблюдается четко: участники должны останавливаться возле того листа бумаги, надпись на котором нравится им больше всего. При этом они запоминают всех остановившихся рядом.

Обсуждение игры:

- Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?
- Какие игроки оказались в одной группе редко или вообще ни разу?
- Что интересного каждый из вас узнал о других членах группы?

Замечания:

- Возможные варианты записей:
- инструменты: молоток, пила, клещи, игла;
- города: Париж, Рим, Москва, Шанхай;
- напитки: кофе, чай, кока-кола, молоко;
- животные: лев, антилопа, змея, орел;
- здания: вилла, бунгало, замок, храм;
- знаменитые люди: А. Эйнштейн, Дж. Пуччини, В. Шекспир, Билл Гейтс.

Упражнение 3»Пословицы и сказки народов мира»

Цель: Идентификация с разными культурами, поиск собственной идентичности

Этапы:

Участники делятся на микрогруппы и представляют в виде действия пословицу или сказку одного из народов мира. Остальные участники должны угадать, какие качества национального характера были представлены в действиях. Примерные пословицы: англичане – «Мой дом – моя крепость», цыгане – «У цыгана дом – три кола, а посередине

головня», русские – «Пока гром не грянет – мужик не перекрестится» «Худой мир лучше доброй ссоры» и др. ,

Обсуждение игры:

1. Какие черты характера представлены в этих действиях?
2. Отличаются ли пословицы и сказки различных народов? В чем это выражается?
3. Какие особенности национального характера являются наиболее характерными для народов нашей страны, региона?

Упражнение 4 «Домино»

Цели:

- создать в группе атмосферу открытости;
- позволить участникам открыто говорить о себе;
- показать, что в группе между участниками существуют как различия, так и объединяющие их вещи;

Ход занятия:

Напомнить участникам правила игры в домино и предложить им поиграть в «особенное домино».

Правила игры:

Первый участник (желательно – ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики - «С одной стороны, я ношу очки, с другой – люблю мороженое». Участник, который тоже носит очки или тоже любит мороженое подходит к первому участнику и берет его за руку, говоря, например «С одной стороны, я люблю мороженое, с другой стороны – у меня есть собака». Игра продолжается, пока все участники не станут частью домино. Возможны вариации в самом построении домино – можно построить круг или типичную «доминошную» структуру, участники могут братья за руки, обниматься, стоять или лежать на полу, и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- что участники чувствовали, пока ждали, что к ним кто-нибудь «прицепится»;
 - старались ли они называть самые распространенные характеристики или, наоборот, им хотелось чем-нибудь выделиться?
 - что нового они узнали друг о друге;
 - что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то в группе похож на них;
 - что они чувствовали, когда узнавали, что кто-то на них не похож;
- хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей. Почему?

Упражнение 5 «Большие и маленькие»

Цели:

- помочь участникам осознать, что любое описание человека является относительным,
- развить навыки невербальной коммуникации,
- создать доброжелательную атмосферу.

Ход занятия:

Проведите воображаемую черту посреди комнаты. Встаньте на этой черте. Теперь скажите «пусть все высокие перейдут в правую половину комнаты, а все низкие – в левую».

Игнорируйте сомнения тех детей, которые не знают, куда им встать. Запретите детям разговаривать во время выполнения задания.

Повторите ту же процедуру, разделив, например, тех, кто учится хорошо и тех, кто учится плохо.

Придумайте еще несколько критериев. После этого попросите детей выстроиться по росту без слов.

Затем попросите их выстроиться по успеваемости (если два человека учатся одинаково хорошо, они могут стать рядом).

Обсуждение должно концентрироваться на мысли, что обычно бывает невозможно разделить людей на две группы по какому-то признаку. Нет «высоких и низких». Все зависит от ситуации. Наклеивание «ярлыков» часто мешает общению и сотрудничеству.

Вопросы:

- было ли трудно выполнить первую часть упражнения?
- почему трудно однозначно решить, на какую половину встать?
- что выяснилось, когда стали выполнять вторую часть упражнения?
- бывают ли в жизни ситуации, когда людей неправомерно относят к той или иной группе?
- случалось ли вам самим навешивать на других такие ярлыки?
- что мешает нам оставаться уникальными?

Упражнение 6 «Аплодисменты по кругу»

Цель: закрепление позитивного эмоционального настроения.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам упражнение, в ходе которого аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Итоговая рефлексия: С какими чувствами и ощущениями вы уходите? Что понравилось или не понравилось? Что нового узнали? Чем полезно вам было это занятие?

Занятие 4.

Цель: помочь участникам осознать и справиться со своими чувствами по поводу тех, кто отличается от них, развить социальную чувствительность и навыки вербального и невербального общения.

Упражнение 1 «Приветствие»

Цель: создание положительной атмосферы.

«Сегодня у нас будет необычное приветствие. Предлагаю вам по очереди здороваться, используя свою фантазию, то есть, так как вы хотите. Старайтесь только не повторяться в словах и действиях. Например: «Большой вам привет (руками показывая, какой он большой по размеру)!»

Упражнение 2 «Сладкая парочка»

Цель: снятие напряжения.

Оборудование: карточки с надписями.

Для упражнения потребуются листочки с написанным животным. У каждого животного есть пара. Участникам предлагается вытянуть листочек. На листочке написано одно животное, которое необходимо изобразить и найти себе пару. При этом нельзя издавать звуки. Упражнение выполняется с помощью движений, мимики и жестов.

Возможные животные: жираф, лев, кошка, слон, обезьяна, заяц, белка и т.д.

Рефлексия: Как вы себя чувствовали в ролях животных?

Хотели ли вы во время упражнения использовать слова?

Упражнение 3 «Самый особенный»

Цели:

- научиться осознавать собственную уникальность и гордиться ею;
- осознать уникальность других;
- создать атмосферу открытости и доверия.

Ход занятия.

Попросите участников подумать о чем-то, что отличает их от всех остальных в группе. Участник говорит, например «у меня пять братьев и сестер». Если никто в группе не может сказать «Я тоже», участник получает 1 балл, если же кто-то из группы может сказать «я тоже», то ход переходит к этому участнику. В конце игры подсчитываются баллы.

Примечания.

Возможна модификация этой игры, где участник, который может сказать «я тоже», садится на колени первому участнику. Если кто-то еще в группе также обладает этой характеристикой – он садится сверху, и т.д. Постарайтесь понять, приемлем ли подобный физический контакт для вашей группы.

Хорошо, если ведущий группы также участвует в упражнении, и своими репликами переводит разговор с внешних характеристик на более внутренние, а также на вопросы культурных, религиозных и других различий.

Обсуждение:

- как в задании «домино»
- хорошо ли быть уникальным?
- каждый ли человек уникален. Почему?
- что делает нас уникальными?

Упражнение 4 «Футболка с надписью»

Цель: расширить представлений участников о себе и других участниках, помочь увидеть уникальность каждого

Оборудование: листы бумаги, фломастеры

Процедура: Предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно. Чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас – о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

Упражнение 5 «Ты сегодня...»

Цель: закрепление положительного эмоционального настроения

Каждый участник, по кругу, соседу справа говорит следующую фразу: «Ты сегодня...» Он может закончить ее эпитетом, качеством, пожеланием, т.д.

Итоговая рефлексия: с какими чувствами уходите с занятия? Что понравилось? Что узнали нового?

Занятие 5.

Цель: развитие наблюдательности, доверия, умения понимать других людей.

Упражнение 1 «Какой Я?»

Цель: осознание своего актуального «Я», выявление сильных и слабых сторон своей личности, осознание перспективы личностного развития.

Инструкция:

Этап 1. На листке бумаги напишите вопрос: «Какой Я?» Ответы запишите в столбик, делая акцент на морально-нравственные качества. Пишите то, что приходит в голову, это могут быть слова, фразы, предложения. Таких характеристик-ответов должно быть не менее 10-15.

Этап 2. Прочитайте то, что вы написали о себе. Теперь из 15 определений выберите 5-6 наиболее важных, тех, которые характерны для вас. Подумайте, может быть некоторые характеристики вы сможете объединить в одну общую. Запишите их.

Этап 3. Теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Какими вы видите себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из воображаемого будущего. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?

После выполнения всех этапов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли.

Следует обратить внимание участников на количество позитивных и негативных характеристик в первом списке черт как на показатель принятия себя, отметить, какие

изменения намечены от «Я» настоящего к «Я» желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа «Я».

Упражнение 2 «Шкала Богардуса».

Цель: Для выявления установок на желаемую степень близости с представителями какого-либо народа.

Материалы: используется «шкала социальной дистанции», предложенная Э.Богардусом.

Этапы:

Респондентам предлагается согласиться или не согласиться с тем, чтобы представители того или иного этноса жили с ним в одном городе, были бы соседями, коллегами по работе, друзьями, родственниками, членами его семьи и т.п. Предлагаем Вам подумать о вашей социальной дистанции с представителями разных народов, используя адаптированный О.Л.Романовой вариант шкалы Богардуса.

Я ничего не имею против того, чтобы представители данной национальности	Названия национальностей
1. Жили со мной в одном городе	
2. Были бы моими соседями	
3. Учились бы вместе со мной	
4. Были бы моими друзьями	
5. Были бы моими родственниками	
6. Были бы членами моей семьи	
7. Я хотел бы как можно реже общаться с этими людьми	

Обсуждение игры: Обсудить друг с другом в группах итоги тестирования.

Упражнение 3 «Общий ритм»

Цель: повышение сплоченности группы и группового доверия.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним – следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

Упражнение 4 «Интересные люди»

Материалы.

Вам потребуются вырезки из газет или журналов с фотографиями, изображающими необычные лица или фигуры людей. Постарайтесь, чтобы эти фотографии изображали людей различных национальностей, религий, людей из различных социальных групп.

Ход занятия:

Раздайте участникам по одной врезки из журнала, которая бы изображала разных людей, разной национальности, разного вероисповедания, разной профессии и т.д (интересно, если каждая фотография попадетя двум участникам);

Пусть участники внимательно рассмотрят свою вырезку и ответят для себя на вопросы: что за человек изображен на фотографии, как его зовут, откуда он, сколько ему лет, где он работает, как живет, и т.д., о чем сейчас думает этот человек, какие у него в жизни проблемы, и т.д.

Пусть участники найдут тех, с кем у них попались одинаковые фотографии, и сравнят свои мысли. Потом каждая пара делится результатами с группой.

Обсуждение

- трудным или легким было задание?
- что помогало участникам составлять свои предположения?
- как они думают, соответствуют ли их предположения действительности?
- отличались ли предположения в парах? Почему да и почему- нет
- часто ли мы в жизни предполагаем многое о людях на основании их внешнего вида (расы, пола, одежды)?

Что может помочь опровергнуть такие предположения?

Упражнение 5 «Мне понравилось...»

Цель: закрепление положительного эмоционального настроения

Каждый участник по кругу высказывается о том, что ему сегодня на занятии понравилось, продолжая фразу «Мне понравилось...».

Итоговая рефлексия.

Раздел III Пирамида ненависти

Занятие 6

Цели: познакомить участников тренинга с такими понятиями как стереотип, этнический стереотип, помочь осознать подросткам свои этнические стереотипы и их влияние на поведение.

Упражнение 1 «Информация»

«Этнические стереотипы и границы межкультурного понимания»

Цель: Осознание и выявление этнических стереотипов в себе и окружающих и их роли в конструировании межэтнического взаимодействия

Что такое стереотипы?

Этнический стереотип – представления о моральных, умственных и физических качествах, присущих представителям различных народов. Например, говорят, что все немцы аккуратны и пунктуальны, евреи – жадные, русские – злоупотребляют алкоголем и т.д.

Этнические стереотипы принято подразделять на автостереотипы и гетеростереотипы.

Автостереотипы – мнения, суждения, оценки, относящиеся к своему народу, его представителям. Гетеростереотипы – совокупность оценочных суждений о других народах. Они могут быть как положительными, так и отрицательными.

Обсуждение: у участников спрашивают как они понимают что такое стереотип, этнический стереотип?

Упражнение 2 «Цепочка стереотипов»

Цель: Осознание стереотипов межкультурного взаимодействия.

Этапы работы:

1. Все участники встают или садятся в кружок. Один из участников садится в центр круга в неудобной позе, например на корточках, и выслушивает эпитеты в адрес той этнической группы, роль которой он выбрал.

2. Комментарии в адрес этнической группы могут заключаться в психологических характеристиках, рассказах, анекдотах, случаях из личного опыта общения, литературных образцов и т.п.

3. Роль в центре круга занимают по очереди все участники группы. Каждый из них выполняет новую роль. После того, как каждый участник побывал в роли этнического «меньшинства», происходит обсуждение.

Вопросы для обсуждения :

Что Вы чувствовали, оказавшись в роли меньшинства?

Что Вы чувствовали, оказавшись в роли большинства?

Согласны ли Вы со всеми характеристиками, которые прозвучали?

Хотелось ли Вам по ходу высказываний возразить в ответ?

Хотели бы Вы в реальности оказаться в роли сыгранного народа?

Что нового Вы узнали об этом народе сегодня?

Упражнение 3 «Все яблоки красные»

Цель: Познакомить участников с понятием «стереотип».

Ход работы:

Прочтите участникам историю про Элли в стране фруктов и овощей.

История про Элли.

Вы все знаете Элли из книжки про Волшебника Изумрудного Города. Вы только не знаете, что Элли никогда в жизни не видела никаких овощей и фруктов, так как в Канзасе они не росли, а в Волшебной Стране они ей просто не попадались. Как-то в Канзасе опять начался ураган. Только на этот раз он привез Элли не в Волшебную Страну, а в страну овощей и фруктов. Сначала Элли увидела большой красный шар. «Кто ты?» - спросила Элли. «Помидор» - ответил шар. И Элли пошла дальше. Тут ей попался большой желтый шар. Он представился - «Лимон» и предложил ей попробовать кусочек себя. Элли откусила кусочек лимона, и он был таким кислым, что она чуть не заплакала. Она обиделась на лимон и пошла дальше. Тут она увидела длинный фрукт, который тоже предложил ей отведать кусочек себя. Она попробовала, и ей очень понравился вкус. «Дай я запомню как тебя зовут» - сказала Элли. «Банан» - ответил фрукт. И Элли пошла дальше. Она присела на полянку. С дерева свисал другой красный шар. «Эй, помидор, давай поболтаем» - сказала Элли. «Я не помидор, я – яблоко» - прозвучал обиженный голос. «Да ладно, я тебя знаю, ты круглый и красный. Ты – помидор, и нечего меня обманывать.» Яблоко очень расстроилось и упало с дерева. О «поболтать» уже не могло быть и речи.

Элли пошла дальше, и вдруг ей захотелось есть. Она находилась на поле, где кругом были одни желтые шары. «Попробуй нас, мы такие сладкие» - шептали они. «Нашли дурочку. Вы желтые – значит вы кислые» - сказала Элли. Она осталась голодной, а сладкие дыни только пожалели плечами. Но вот на тропинке она увидела длинный плод. «Дай откушу» - сказала она. Горький перец никогда не пользовался популярностью. Он был рад угостить Элли. От горечи и удивления Элли опять заплакала.

Для большей наглядности можно раздать роли и попросить участников исполнить историю по ролям.

- Спросите, кто из участников понял проблему Элли.

- В чем была ее ошибка.

- Если группа не сможет сразу ответить на вопрос, помогите вопросами типа: «Все ли яблоки красные?», «Все ли желтые фрукты – кислые?»

- Попросите участников помочь Элли. Поставьте небольшую сценку. Пусть кто-нибудь играет Элли, а остальные подходят по очереди и объясняют Элли, в чем она ошибается.

Обсуждение:

- почему Элли неправильно думала о разных фруктах?

- от этого она выиграла или проиграла?

- а фрукты?

Объясните детям, что то, что мы наблюдали в случае Элли называется словом «стереотип». Расскажите на примере Элли, как стереотипы образуются в жизни. Попросите детей самих привести примеры стереотипов.

- какую положительную роль стереотипы играют в жизни?
- в чем отрицательная роль стереотипов?

Упражнение 4 «Я желаю...»

Цель: закрепление положительного эмоционального настроения

Каждый участник говорит пожелание любому из присутствующих: «Настя,

Я желаю тебе...». При этом участник, которому говорят пожелание отвечает: «Спасибо!».

Итоговая рефлексия.

Занятие 7

Цели: развития навыков взаимопонимания в условиях активизации этнических предубеждений и групповой дискриминации; расширение представлений о межкультурных различиях

Упражнение 1 «Скульптор»

Цель: Способствовать самораскрытию и самопознанию, самовыражению ребят через активное игровое действие.

По желанию вызываются несколько человек (3 – 4), которые выполняют роль скульпторов. Задача скульпторов «вылепить» из оставшихся в классе ребят (всех или нескольких) свою задумку – скульптуру. При этом нельзя говорить остальным, что хочет сделать скульптор. Нужно молча «вылепить» произведение:

-показать самому, что хочет увидеть скульптор, чтобы затем это сделали ребята, при необходимости жестами или тактильно изобразить;

-или без подсказок расставить, рассадить в разные позы других ребят, чтобы получилась законченная композиция (вплоть до мельчайших подробностей: поворот головы, жесты и др.)

Оставшиеся ребята отгадывают, что хотел выразить своим произведением скульптор. В ответах детей можно увидеть то, что их волнует, интересует, беспокоит

Возможные скульптуры: задумчивость, гнев, радость, цветок, фонтан, ансамбль – Атланты держат небо и т.д.

Обсуждение: трудно ли было придумать скульптуру? Трудно ли было изобразить ее? Какие чувства испытывал скульптор? А какие чувства испытывала сама скульптура?

Упражнение 2 «Фисташки»

Цели:

-подготовить участников к дальнейшей работе;

-поговорить о том, какие у нас различия и что у нас общего.

Ход занятия:

Раздайте детям по две фисташки в скорлупе и попросите пока их не есть и не снимать скорлупу. Важно, чтобы упражнение проходило в спокойной, слегка «магической» атмосфере. Многое здесь зависит от тона вашего голоса. Лучше, если обсуждение будет проходить в групповой форме.

Попросите участников ответить на следующие вопросы

Какие фисташки на ощупь?

-А какие люди на ощупь?

-Как бы вы описали скорлупу?

-Как бы вы описали человеческое тело?

-У фисташек одинаковые размер и форма?

-А у людей одинаковые размеры и форма?

-Фисташки одного цвета?

-А люди одного цвета?

-Есть ли на фисташках трещины или он чуть-чуть расколоты?

-А люди могут ломаться и трескаться?

-Потрясите фисташки. Вы чувствуете звук?

- А какие звуки издают люди?
- Откройте фисташки. Изнутри они другие, чем снаружи? В чем различия?
- А люди отличаются внутри и снаружи?
- Съешьте фисташки. Какие они на вкус?
- Можно ли сказать, что у человека есть вкус?
- Плохо ли делить фисташки на плохие и хорошие ?
- А можно ли так поступать с людьми?

Упражнение 3 «Карусель»

Цель:

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты с представителями разных национальностей
- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. Е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

Примеры ситуаций:

- Перед вами православная монахиня...
- Перед вами буддийский монах...
- Перед вами маленький цыганенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его...
- Перед вами азербайджанец, который предлагает вам купить обувь...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Обсуждение: трудно ли было устанавливать контакт? Если да – то с кем и почему? С каким человеком было легче устанавливать контакт? Почему?

Упражнение 4 «Желание»

Цель: закрепление позитивного настроения

Каждый участник пишет на листке желание...

Задача: заставить партнера его выполнить, не говоря о нем. Затем продемонстрировать листок.

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Какие чувства испытывали, когда ваше желание исполняли?

Итоговая рефлексия.

Занятие 8

Цель: выработать навыки невербального общения и умения понимать других людей, развить социальную чувствительность и наблюдательность, помочь осознать участникам тренинга свои этнические стереотипы.

Упражнение 1 «Шеренги»

Цель: выработать невербальные навыки общения, получить информацию об участниках группы.

Процедура проведения: Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14 – 16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

Инструкция: «Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы, здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

Продолжение инструкции: «Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами».

Можно использовать следующие задания:

- в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми;

- начало шеренги — это 1 января, конец — 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении задания? Что помогало вам при выполнении задания? Что мешало? Какие чувства испытывали?

Упражнение 2 «Стереотипы в нашей жизни»

Цель:

- научиться распознавать стереотипы в себе и в обществе

Вам понадобится: мячик или другой легкий предмет. В идеале – диктофон. Примечание: это занятие проводится с группой, уже знакомой с понятием «Стереотип». Ход занятия:

Сядьте в круг. Вам потребуется небольшой мячик или другой предмет, который можно бросать друг другу. Назначьте участника, который будет записывать все, что происходит в группе. Вот история Рашида, мальчика из Дагестана....», киньте мячик другому члену группы и попросите его сказать следующее предложение. Дальше он должен бросить мяч кому-нибудь еще. Таким образом группа развивает историю. Через какое-то время попросите мячик и скажите: «А вот история Ани, русской девочки из деревни». Пусть группа составит и эту историю. Вы можете выбрать тех героев, которые актуальны для вашей местности, школы и группы, то есть тех людей, по поводу которых в группе существуют самые сильные стереотипы. Игра будет интересной, если будет происходить быстро. Попросите наблюдателя зачитать обе истории.

Обсуждение:

- что мы узнаем о наших героях?

- какие черты мы приписали нашим героям?

- почему мы приписали им именно эти черты?

- что общего у наших историй, и что их отличает друг от друга?

- а что отличает их от нас?

- что из того, что мы внесли в наши истории, является стереотипом?

- есть ли в них доля правды?

- а что не правда в этих стереотипах?

Упражнение 3 «Глухой – немой – слепой»

Цель: развитие навыков невербального общения и умения понимать других людей

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого – и – немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой – и – немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении задания? Что помогало и что мешало выполнять упражнение?

Упражнение 4 «Герой»

Цель: развитие гибкости мышления, повышение активности группы, закрепление положительного эмоционального настроения

Инструкция: Каждому из нас, по очереди, надо будет, пользуясь только невербальными средствами, изобразить любого выбранного им литературного героя или реального жившего или живущего сейчас человека, Это должен быть известный всем человек. Все остальные будут внимательно смотреть и постараются понять, кого изображает выполняющий задание участник. Если группе сразу не удастся понять, кто изображен, надо будет найти другие выразительные средства. Но при этом каждый участник, когда группа угадала его героя, должен от имени этого героя сказать пожелание группе.

Итоговая рефлексия.

Раздел IV Разрыв шаблона

Занятие 9

Цели: развить навыки рефлексии в условиях межэтнического взаимодействия, смоделировать позитивное поведение в ситуации межэтнического взаимодействия.

Упражнение 1 «Стул хвастовства»

Цель: развить чувство собственного достоинства

Ведущий выставляет стул немного вперед.

Ведущий: «Этот стул не простой. Это – стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться...чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути

После каждого хвастовства ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы.

Обсуждение: какие чувства испытывали участники, которые побывали на этом стуле? Трудно ли было хвастаться перед другими своими достижениями?

Упражнение 2 «Ярлыки»

Цель:

-дать участникам возможность почувствовать себя на месте «стигматизированных (отмеченных «ярлыком») людей;

-увидеть недостатки такого подхода к людям;

-изучить процессы, которые заставляют стигматизированных людей подтверждать мнение общества о них.

Вам понадобятся – наклейки с надписями, материалы для задания

Ход работы.

Вам потребуются наклейки. Напишите на них различные национальности, например «чеченец», «цыган (-ка)», «еврей», «негр», «русский» и т.д.

-Подойдите к каждому из участников и наклейте ему на спину одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Попросите участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены. Запретите участникам смотреться в зеркало. Дайте всей группе какое-нибудь интересное задание, (например, нарисовать что-нибудь). Скажите, что участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках – правда. Обсуждение. Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете?

-подтверждали ли участники свои наклейки?

-почему это происходило?

-всем ли досталась одинаковая работа?

-как это связано с наклейками?

-существуют ли «наклейки» в реальной жизни?

-откуда мы узнаем о качествах других людей?

-всегда ли наше мнение о других людях соответствует действительности?

-влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей?

-если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже? А в реальной жизни?

Приведите примеры.

Упражнение 3 Синквейн «Национальность»

Цель: научить подростков излагать собственные мысли и чувства в нескольких словах, развить рефлексию

Синквейн – стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях, состоит из 5 строк.

Первая строка – название, или тема.

Вторая строка – два прилагательных, которые, по мнению подростков, наиболее точно и полно отражают тему.

Третья строка – три глагола, подходящие к теме.

Четвертая – осмысленная фраза на заданную тему.

Пятая строка – резюме, или итог (в нескольких словах).

Каждый должен выбрать определенную национальность или народ. При этом в стихотворении участник должен отразить только положительные качества этого народа.

Затем, когда каждый участник создал свой синквейн, подростки объединяются в микрогруппы по 3 – 4 человека и сочиняют групповой синквейн. Далее каждая подгруппа по очереди зачитывает вслух свои творения.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении задания? Что помогало, и что мешало выполнять упражнение?

Упражнение 4 «Предметы»

Цель: преодоление стереотипов поведения.

У тренера в руках мяч. Инструкция: «Сейчас мы будем, бросая друг другу мяч, называть любые предметы. Поймавший мяч без слов, молча совершает любые действия с тем предметом, который ему достался, а мы все постараемся понять, какие действия совершаются. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

Это упражнение можно усложнить, дав задание проделать с предметом нестандартное действие. Наблюдающие за выполняемым действием должны понять его характер. Этот вариант работы побуждает участников группы преодолевать стереотипы поведения. Например, если в первом варианте упражнения участник, получивший «утюг», как правило, начинает совершать движения, имитирующие глажение, то во втором случае совершаются очень разнообразные действия: кто-то использует утюг как зеркало, кто-то колет им орехи, а кто-то греет о теплый утюг озябшие руки.

Обсуждение: с какими трудностями столкнулись при выполнении упражнения?

Итоговая рефлексия.

Занятие 10

Цель: развить наблюдательность, смоделировать ситуации взаимодействия меньшинства и большинства, развить навыки рефлексии.

Упражнение 1 «Круг»

У участников есть одна минута, чтобы внимательно посмотреть друг на друга. Далее все разворачиваются спиной в круг. После этого одному из участников задается вопрос, например: «Кто сидит пятым слева от тебя?» А затем целый ряд вопросов, например: «Есть ли часы?», «Накрашены ли ногти?» и т. Д. Если участник дает неправильный ответ, необходимо повторить вопрос до правильного ответа. В конце упражнения все поворачиваются и ведущий просит еще раз всех посмотреть друг на друга.

Это упражнение позволяет участникам сосредоточиться друг на друге и наладить то взаимодействие, которое необходимо для эффективного проведения занятия. Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:

- какие ощущения вы испытываете после выполнения этого упражнения?
- насколько вам удалось справиться с заданием?
- на что вы ориентировались, когда выполняли задание?

Упражнение 2 «Козы и волки»

Цель:

- исследовать причины, по которым люди вызывают или не вызывают доверие;
- изучить ощущения группы и чужака;
- поработать с чувствами страха и безопасности.

Вам понадобятся бумажки с надписями «коза» и «волк»

Ход занятия:

Вам потребуются кусочки бумаги по количеству участников группы. На части из них написано слово «козленок» На2х- 3х- «коза» На2х-3х- «волк»

Попросите участников вытащить бумажки и не показывать их друг другу. Напомните участникам сказку про семерых козлят. Опишите правила игры:

В одном углу комнаты в тесный круг садятся «козлята» - это «домик». Остальные участники отходят в другой конец комнаты. Каждый из них по очереди подходит к домику, и старается убедить козлят, что он – коза. Цель козлят – решить, пускать или не пускать претендента в домик. Если они впустят волка, он съедает одного козленка (участник выбывает из игры), если прогонят настоящую козу – один козленок умирает от голода (мама не принесла молока). Цель козлят – остаться в живых. Цель коз и волков –попасть в домик.

Обсуждение.

- что чувствовали козлята?
 - на чем они основывались, когда принимали решение?
 - почему иногда они ошибались?
 - часто ли наши впечатления о людях бывают ошибочными?
 - что чувствовали козы, когда их принимали за волков?
 - как они пытались убедить козлят?
 - бывает ли, что не пустив кого-то в группу, группа что-то теряет?
 - приятно ли было волкам быть волками?
- Случается ли в жизни, что кто-то оказывается «волком» против своей воли?

Упражнение 3 «Узник»

Цель: развитие способностей к пониманию мимики, языка телодвижений, развитие навыков невербального общения

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая – их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»)). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Упражнение 4 «Пожелание»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе

Всем участникам выдается листочек и ручка. Каждый участник должен на листочке написать любое пожелание. Затем сворачивает этот листок и кладет в коробку. Когда все участники напишут пожелания, каждый из них внимает листочек с пожеланием, читает его вслух и говорит, кому это пожелание он адресует.

Итоговая рефлексия

Занятие 11.

Цель: развить умение уважать достоинство других людей, так же доверие к другим , развить способность к самопознанию и самоанализу.

Упражнение 1 «Поделись со мной»

Цель: расширение репертуара способов взаимопонимания

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Упражнение 2 «Мусульмане – христиане»

Цель: исследовать стереотипы по отношению к различным этническим и религиозным группам, их содержание, виды их проявления в жизни.

Понадобятся рабочие бланки:

Русские

Русские любят ...

Мы все знаем, что русские...

Русских можно отличить по...

Русские всегда поступают ...

Все остальные считают, что русские...

Татары

Татары любят ...

Мы все знаем, что татары...

Татар всегда можно отличить по ...

Татары всегда поступают ...

Все остальные считают, что татары...

Украинцы

Украинцы любят ...

Мы все знаем, что украинцы...

Украинцев всегда можно отличить по ...

Украинцы всегда поступают ...

Все остальные считают, что украинцы...

Разделите участников на несколько групп.

Каждая группа будет работать с одним из рабочих листов. Раздайте рабочий лист каждому участнику группы. Попросите участников самостоятельно заполнить рабочие листы. Снова соберитесь в единую группу. Обсудите ответы.

. Обсуждение.

-было ли трудно заполнять рабочие листы?

-если каким-то группам это было легче, а каким-то – труднее, то почему это произошло?

-совпадают ли мнения всей группы?

-действительно ли все мусульмане/ русские / евреи такие, как написано в рабочих листах?

-каким образом у вас сформировалось именно такое мнение?

-влиют ли на ваше мнение стереотипы?

Упражнение 3 «Ладони»

Цель: повышение доверия к другим людям

Один из участников садится на стул, который стоит в центре круга. Этот участник становится водящим. Каждый из участников подходит к водящему и кладет руки ему на ладони.

Задача водящего – с закрытыми глазами отгадать, чья рука у него на ладонях. Затем по желанию выбирается следующий водящий.

Обсуждение: трудно ли было угадывать? Какие чувства испытывал участник, который угадывал? Что помогало?

Упражнение 4 «За что мы любим»

Цель: формирование умения высказывать свои симпатии по отношению к окружающим.

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем.

Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем определить человека, к которому она относится. Пожалуйста, кто начинает? Можем начать слева направо. Пожалуйста, начали! Ну, сейчас можно подвести итог. Ведущий, пожалуйста, определите, кого из присутствующих мы узнали быстрее всего, следовательно, кто оказался в числе самых популярных личностей.

Обсуждение: Что помогало высказывать симпатии? Какие чувства испытывали участники?

Раздел V. От слов к делу

Занятие 12.

Цели: обучить межэтническому и межкультурному пониманию, формировать позитивное отношение к своему народу и к другим этносам, развитие способности понимания жизненных ситуаций с точки зрения представителей чужого этноса, формировать готовность реализовать полученные знания и умения в реальной жизни.

Упражнение 1 «Мы похожи!?»

Цель: повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах 4 минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи»; затем 4 минуты – на тему «Чем мы отличаемся».

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Упражнение 2 «Наша жизнь»

Цель: побудить участников предпринимать действия, чтобы изменить ситуацию в их окружении к лучшему.

Вам понадобятся: листы ватмана, маркеры.

Ход занятия:

1. Разделите группу на 4 подгруппы.

Каждая из подгрупп получает одну из следующих тем: Моя семья Мой класс Моя школа
Мой двор/район

2. Объясните участникам, что такое брейнсторминг. Правила брейнсторминга:

- все высказывают любые идеи, даже самые фантастические;
- существует «регистратор», который записывает все идеи;
- запрещается критиковать чужие идеи;
- запрещается задерживаться на одной идее;
- говорим по очереди.

Каждая группа проводит брейнсторминг на тему «Что мы можем сделать, чтобы наш район (наша семья, и т.д.) стал местом, где самым разным людям будет хорошо»? Каждая группа представляет свои идеи. Все вместе должны проранжировать их по степени предпочтения и выбрать по одной идее, которую действительно можно осуществить. Заняться осуществлением идеи. Примечание:

Конечно, вам придется помочь участникам. Подойдите к каждой подгруппе и приведите несколько примеров «проектов», которые они могут использовать. Затем проследите, чтобы брейнсторминг шел по всем правилам и не превращался в дискуссию. Особенно обратите внимание на заявления типа «нам все равно не дадут это сделать», «у нас ничего не получится», и т.д. Объясните участникам, что вы вместе приложите все усилия, чтобы реализовать их замысел.

Упражнение 3 «Волшебная рука»

Цель: создание условий для самопознания и раскрытия себя в группе.

Оборудование: листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

Процедура проведения: Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Рефлексия:

- трудно ли было открываться группе?
- что нового узнали о себе?

Итоговая рефлексия.

Занятие 13.

Цель: развитие навыков невербального общения, формировать желание и готовность участников тренинга реализовать полученные знания и умения в реальной жизни.

Упражнение 1 «Зеркало»

Цель: развитие навыков невербального общения

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары.

Осуждение: какие трудности испытывали при выполнении упражнения? Какие чувства?

Упражнение 2 «Как поступить?»

Цель: поможет участникам исследовать ситуации, в которых нетерпимость может проявляться в их повседневной жизни и возможные способы реакции в таких случаях.

Вам понадобятся:

карточки по числу подгрупп, возможно – разные предметы для костюмов. Ход работы:

1. Разделите участников на пары. Каждая пара получает одну карточку. Участники должны рассмотреть ситуации, выбрать самый подходящий и самый неподходящий вариант поведения.

2. Каждая пара делает презентацию своей ситуации. Рассказывает о возможных вариантах и о тех, которые были выбраны. Группа комментирует. После этого вся группа должна ответить на вопросы:

- что выиграют в каждом из выбранных вариантов те, кто вовлечен в ситуацию?

- что проиграют в каждом варианте те, кто вовлечен в ситуацию?

- могут ли быть какие-то еще пути решения, кроме предложенных?

Кто может помочь разрешить ситуацию?

Карточка 1. Клички

В компании, в которой вы проводите свободное время, принято называть людей разными кличками. Кому-то достаются приятные клички, кому-то – не очень. Одного из ребят все называют «Толстый», хотя он несколько раз просил так его не звать. На самом деле его зовут Саша. Вы называете его по имени, но все кричат «Какой он Саша, он – Толстый!».

Карточка 2. Свастика

На стене туалета колледжа вы увидели свастикку. Ваши действия:

Карточка 3. Анекдоты

Все вокруг смеются над армянами и рассказывают про них оскорбительные анекдоты. Мальчик-армянин, который учится в вашей группе, очень обижается. Анекдоты, правда, смешные.

Карточка 4. Война

Преподаватель по Гражданской Обороне рассказывает, что все арабы и вообще все мусульмане – террористы и поэтому мы должны их ненавидеть. Ваши действия:

-Обсуждение:

- попросите участников вспомнить подобные ситуации, случавшиеся с ними в жизни;

- как они вели себя в таких случаях?

- что мешает нам иногда поступать так, как мы считаем правильным?

- что (или кто) может помочь нам вести себя так, как мы считаем правильным?

- что можно сделать, чтобы такие ситуации вообще не возникали вокруг нас?

Упражнение 3 Коллаж «Красота различий»

Цель: закрепить полученные на занятиях знания и умения

Материалы: старые журналы, листы ватмана, краски, карандаши, фломастеры, клей.

Ход: Участникам предлагается составить коллаж на тему «Красота различий», используя необходимые материалы. Затем обсуждается полученное произведение.

Упражнение 4 «Чемодан»

Цель: Создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Этапы: «Наша работа подходит к концу». Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.
2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.
3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы.
4. Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.
5. Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди. Допустим, ты, Михаил, начнешь, а дальше продолжит Люба и так далее. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили».

Программа тренинговых занятий, направленных на формирование семейных ценностей «Семь равных Я»

В современной России одной из задач продиктованных состоянием демографической ситуации, является сохранение института семьи. Существуют специальные государственные программы, например «Молодая семья», ориентированные на решение данного вопроса. Это свидетельствует о том, что проблемы семейного воспитания становятся краеугольными, острыми.

Задач программы:

- Формирование положительной «Я-концепции»
- Воспитание гуманности студентов, понимания ценности человеческой жизни.
- Формирование положительного отношения к семейным ценностям (положительное отношение к своему прошлому, к своей семье, семье в целом, осмысленная позиция «Я – семьянин»)

Данная программа тренинговых занятий состоит из нескольких блоков:

- «Мои корни»
- «Мои семейные ценности»
- «Я – будущий родитель»

Содержание занятий

Занятие 1.

1. Информирование

«Все мы родом из детства». Корни есть не только у деревьев, они есть и у людей. Человеческие корни – это наши родители, наша семья, наш дом, страна, в которой мы родились. Человек, «вырванный с корнем», никогда не сможет добиться успеха, потому что корни питают, корни учат и поддерживают в трудный момент. Но бывает так, что корни связывают нас по рукам и ногам, и мы перестаём чувствовать себя свободной и уверенной личностью. Сегодняшние упражнения помогут вам разобраться в том, насколько сильно влияет на вас ваше прошлое, помогает вам это или, наоборот, мешает.

2. Упражнение «Три имени»

Назначение:

развитие рефлексии;

формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдаётся по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть, послужила причиной возникновения этого имени.

Информация для обсуждения

Некоторые прошлые переживания, связанные с тяжелыми конфликтами и болезненными ситуациями, спустя долгое время продолжают беспокоить нас, служат препятствием активной деятельности и омрачают нашу жизнь, лишая ее радости. Физическое или сексуальное оскорбление, насилие, стихийные бедствия, невольными очевидцами которых мы были, несчастная любовь, смерть кого-то из близких – воспоминания об этом долгое время травмируют наш внутренний мир. Многие сильные детские переживания (несправедливый родительский гнев и последовавшее за ним отчуждение, сильный испуг, развод родителей), как будто забытые нами, тем не менее,

живут в нас и продолжают влиять на жизнь и мировосприятие даже уже взрослого человека. Когда в нас скапливается напряжение от множества таких переживаний, мы начинаем испытывать постоянную эмоциональную боль, объяснить которую порой просто не в состоянии.

Чувства из нашего прошлого могут оказать значительное влияние на наше настоящее. Если в прошлом вы не смогли справиться с эмоциональным напряжением и, испугавшись переживаний, глубоко спрятали их в себе, это напряжение обязательно проявится в настоящем, влияя на ваши взаимоотношения с абсолютно другими людьми. Возможно, временами вы будете себя вести так, как вели себя давным-давно, быть может, еще в далеком детстве, к примеру, ощущать желание повиноваться или неожиданно оскорблять других людей, стремиться затаить обиду или оттолкнуть от себя любимого человека. Эмоциональная боль, следствие прошлого опыта, всегда остаётся с человеком в большей или меньшей степени. Преодоление этой боли возможно только в том случае, если произошедшее с вами болезненное событие, пусть даже с опозданием в несколько лет, будет осознано и полностью принято. Вы должны глубоко и по-настоящему пережить его. Говоря о счастье, надо помнить, как важно для человека полностью принимать и глубоко переживать **выпавшие на его долю радость и горе.**

3. Упражнение «Автобиография» (выполняется в тетради). Инструкция: основная цель этого задания – ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий, как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследование тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то, как происходило взаимодействие с ними. Для того чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали, о чем идёт речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестёр и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь указать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

Стиль

Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Каждый из этих подходов может применяться достаточно успешно. Иногда хорошо их сочетать, набросав вначале общий план основных событий в хронологическом порядке, а потом, останавливаясь подробно на том, что в данный момент больше всего привлекает, а затем, вновь возвращаясь к плану, чтобы проверить, не выпали ли из рассказа какие-то существенные моменты. Пишите так, чтобы вам было легко, даже если при этом ваше изложение будет грешить против грамматических и стилистических правил. Самое важное – начать писать любым способом. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания, и не страшно, если важные вопросы и проблемы проявятся не сразу, это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

Описывая свою жизнь, будьте как можно более откровенны и беспристрастны, не пытайтесь подвергать цензуре те места, которые могут, по вашему мнению, представить вас в невыгодном свете. Наоборот, вы почувствуете, что, обращая внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь, вы узнаете немало полезного для себя. Постарайтесь указать, в чем заключаются ваши «больные места». Стремясь достичь наиболее объективной и честной позиции во взгляде на свою жизнь, вы сможете лучше её осознать и в дальнейшем предпринимать более конструктивные шаги.

Если вы обнаружите, что ваша биография оказалась слишком длинной и бессвязной, хорошо вдобавок к ней написать более короткий и четко организованный вариант, который поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы. Длинный вариант послужит тому, чтобы вы почувствовали себя свободнее и отобрали материал – он важен для вашего внутреннего использования. Короткий вариант поможет рассказать о себе другим и организует ваши собственные мысли.

Ваше развитие в целом

Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Проиллюстрируйте все это своими рисунками.

Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, во время которых происходили изменения в вашем отношении к жизни или уровне осознания. Такие события часто переживаются как «испытание» или «инициация» и могут проходить как кризис или проверка на прочность.

Какие стереотипы вы замечаете в своей жизни? Существуют ли какие-нибудь определённые конфликты, которые повторялись в различных ситуациях? Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

Конкретные вопросы

Опишите ваши самые ранние воспоминания, и не важно, действительно вы это помните или это плод воображения. Опишите свои повторяющиеся детские сны. Укажите любые травмировавшие вас события, например болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д. Как это повлияло на вас?

Характер жизни в целом и её значение

Рассказывая о своей жизни, подумайте, какой, как вам кажется, она отражает архетип? Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите её и проиллюстрируйте рисунками, на которых основные действующие лица будут представлены в виде каких-то архетипов. Если бы вам пришлось её озаглавить, какие бы названия (название) и подзаголовки вы использовали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно? В чём, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

4. Упражнение «Пять замечательных и пять ужасных событий»

На нашу жизнь влияют разные события. Попробуйте разобраться в их влиянии. Для этого напишите пять самых приятных событий, которые произошли в вашей жизни. После каждого пункта отметьте, благодаря чему или кому произошло это событие. Теперь, так же по пунктам, выпишите пять самых ужасных неприятностей, которые случились в вашей жизни. После каждого пункта отметьте, кем или чем были вызваны ваши неприятности. Сколько набралось событий, за которые ответственны лично вы?

5. Упражнение «Моргалки»

Играющие делятся на пары и встают в круг, причём в паре один стоит за другим на расстоянии вытянутых рук и смотрит строго в затылок впереди стоящему. Необходимо нечетное количество игроков, чтобы один остался «лишним», без пары. В ходе игры «лишний» подмигивает кому-то из ребят, стоящих в парах впереди, и последний должен быстро перебежать к «лишнему» и встать у него за спиной. Задача стоящего в паре сзади – быстро среагировать и не дать впереди стоящему убежать. Если тот все же убежал, оставшийся один (теперь он «лишний») подмигивает кому-то из другой пары. Главное условие: стоящие сзади должны смотреть четко в затылок первым. И нельзя подмигивать соседней паре. Игра должна быть динамичной.

Занятие 2.

1. Упражнение «Воспоминание о детстве»

Нарисуйте детальный план квартиры или дома, где вы жили до поступления в детский дом. Вспомните все – мебель, украшения на стенах, запахи, события, ассоциирующиеся у

вас с каждой комнатой. Какая комната была вашей любимой? Были ли у вас тайники? Были ли комнаты, куда вы не могли зайти? Почему? Эти воспоминания помогут вам глубже понять себя.

Нарисуйте план своей комнаты и в парах расскажите о чувствах, появившихся у вас в процессе выполнения упражнения.

2. Упражнение «10 семейных заповедей»

Какими десятью заповедями можно изобразить правила и запреты в вашей семье? Перечислите и опишите их в тетради.

Материалом для обсуждения являются ответы на следующие вопросы: 1. Какие истории в семье рассказывали помногу раз? 2. Как часто вам в детстве предъявляли противоречивые требования? 3. Кто в семье исполняет лидирующую роль? Как вы к этому относитесь? 4. Напоминает ли ваша семья тюрьму? 5. Какие роли исполняет каждый член семьи?

3. Упражнение «Комплименты»

Назначение:

отработка навыков эмпатии и новых способов поведения;

формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг другу.

Дается задание: «Вы можете, свободно передвигаясь по комнате, подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга».

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

4. Упражнение «Воспоминание о детстве»

Нарисуйте детальный план квартиры или дома, где вы жили до десятилетнего возраста. Вспомните все – мебель, украшения на стенах, запахи, события. Ассоциирующиеся у вас с каждой комнатой. Какая комната была вашей любимой? Были ли у вас какие-нибудь тайники? Были ли такие комнаты, куда вы не могли войти? Почему? Эти воспоминания помогут вам глубже понять себя.

Пять самых приятных событий, произошедших в твоей жизни	Благодаря чему или кому это произошло
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Пять самых неприятных событий, произошедших в вашей жизни	Благодаря чему или кому это произошло
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

5.	5.

5. Упражнение «Десять семейных заповедей»

Какими десятью заповедями можно изобразить правила и запреты в вашей семье? Перечислите их. Какие истории в семье рассказывали помногу раз? Ваше внутреннее напряжение могло возникнуть из-за противоречивых требований, которые предъявляли вам в детстве. Вспоминается ли вам такое?

Занятие 3.

1. Что такое моя семья?

Цель: определение понятия семьи, ее функций, нравственных основ и традиций.

Семья – один из самых древних социальных институтов. Она возникла намного раньше религии, государства, армии, образования, рынка. В литературе понятия «брак» и «семья» нередко используются как синонимы. Однако в сути этих понятий есть не только общее, но немало и особенного, специфического. Так, ученые убедительно доказали, что брак и семья возникли в разные исторические периоды.

Современные отечественные социологи определяют брак как исторически изменяющуюся социальную форму отношений между женщиной и мужчиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родительские права и обязанности.

Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, поскольку она, как правило, объединяет не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей.

Методологической основой понимания причин, побуждающих людей объединяться в семейные группы, создавать устойчивые связи и взаимодействия, выступают потребности человека. Социально-экономические изменения, происходящие в современном обществе, несомненно оказали влияние на состояние семьи. Современная семья находится в поиске новых путей своего развития.

Предлагается обсудить правила поведения в группе.

Правила поведения в группе

Настрой на актуальное психологическое состояние, не только собственное, но и своего партнера.

Безоценочное восприятие личности партнера.

Изначальное доверие к намерениям партнера.

Восприятие партнера как равного, имеющего право на собственное мнение и решение.

Содержание общения должно включать проблемы и нерешенные вопросы.

Разговор нужно вести, искренне демонстрируя свои чувства и желания.

Ключевые понятия

Семья — это малая социальная группа, члены которой связаны браком, родительством и родством, общностью быта, общим бюджетом и взаимной моральной ответственностью.

Важнейшими функциями семьи являются:

- репродуктивная (рождение детей);
- экзистенциальная (функция социальной и эмоциональной защиты своих членов);
- хозяйственно-потребительская (соблюдение домашнего бюджета, управление семьей, ведение домашнего хозяйства);
- воспитательная (семейная социализация, воспитание детей);
- социально-статусная (связана с воспроизводством социальной структуры общества, так как предоставляет определенный социальный статус членам семьи);

- восстановительная (поддержание здоровья, жизненного тонуса, организации досуга и отдыха);
- коммуникативная (общение, обмен информацией).

Под структурой семьи понимается совокупность отношений между ее членами, включая, помимо отношений родства, и систему духовных, нравственных отношений, в том числе отношений власти, авторитета и т.д.

Упражнения для индивидуальной и групповой работы

2. Упражнение «Семь Я»

Впишите в сердечки имена членов вашей семьи. Стрелочками укажите отношения между ними: прямой – хорошие отношения, волнистой линией – эмоционально-неуравновешенные, пунктиром – слабые, жирной линией – авторитарные. При выделении отношений можно добавить свои опознавательные знаки с учетом индивидуальных особенностей вашей семьи. Обменяйтесь мнениями по поводу восприятия в семье сложившихся отношений между ее членами.

3. Упражнение «Герб семьи»

С давних пор люди составляют гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу. В этом гербе имели отражение: имя, символ, личная сила, сильная черта характера, внешняя сила (что или кто поддерживает извне), «Подвиг» (ситуации, в которых члены семьи были «на высоте»), мечта. Нарисуйте герб своей семьи. В рисовании герба необходимо принять участие всем членам семьи.

Познай свое будущее «Родительское Я»

Ход занятия

Ведущий. Одна из функций семьи – продолжение человеческого рода. Опыт родителей мы получаем вместе с нашим воспитанием. Поскольку муж и жена воспитывались в разных семьях, то и взгляды на роль родителя и воспитание могут быть разными. Современная семья чувствует ответственность за развитие ребенка, но принимает ее частично: все желательное – результат нашего воспитания, все нежелательное – из-за дурного влияния друзей, улицы, школы, средств массовой информации и прочего. Давайте рассмотрим, что представляет собой процесс воспитания.

Разные стили ухода за ребенком и обращения с ним, начиная с первых дней его жизни, формируют те или иные особенности его психики и поведения. Анализируя видеозаписи общения матери с ребенком, С. Броди выделила четыре типа материнского отношения:

Матери легко и органично приспосабливались к потребностям ребенка. Для них было характерно поддерживающее, разрешающее поведение.

Матери сознательно старались приспособиться к потребностям ребенка, однако они чаще доминировали над ребенком.

Матери не проявляли большого интереса к ребенку. Основу материнства составляло чувство долга, в качестве инструмента воспитания применялся жесткий контроль.

Матери характеризовались непоследовательностью. Они вели себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка, их воспитательные действия носили противоречивый характер.

Наибольший вред наносят психике развития ребенка матери четвертого типа. Непоследовательность в воспитании приводит к развитию у ребенка устойчивого невроза.

А. Болдуин выделил два стиля родительского воспитания – демократический и контролирующий. Демократический стиль определяется следующими параметрами: высоким уровнем вербального общения между детьми и родителями; включенностью детей в обсуждение семейных проблем, учетом их мнения; готовностью родителей прийти на помощь, если это потребуется, одновременно верой в успех самостоятельной деятельности ребенка; ограничение собственной субъективности в видении ребенка. Контролирующий стиль включает значительные ограничения поведения детей: четкое и ясное разъяснение ребенку смысла ограничений, отсутствие разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер.

Оказалось, что в семьях с демократическим стилем воспитания дети характеризовались социальной активностью, с трудом поддавались внешнему контролю, им не был присущ альтруизм и эмпатия. Дети родителей с контролирующим типом воспитания были послушны, внушаемы, боязливы, не слишком настойчивы в достижении собственных целей, неагрессивны. При смешанном типе воспитания детям присуща внушаемость, послушание, эмоциональная чувствительность, неагрессивность, отсутствие любознательности, оригинальности мышления, бедная фантазия.

Наиболее распространенным механизмом формирования характерологических черт ребенка, ответственных за самоконтроль и социальную компетентность, выступает усвоение детьми средств и навыков контроля, используемых родителями для самоконтроля.

Упражнения для индивидуальной и групповой работы

Упражнение «Пойми чувства ребенка»

Давайте на время представим себя родителями. Чтобы понять ребенка и помочь ему, вам необходимо встать на его место. Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «Чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка. Справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка
1. «Сегодня, когда я выходил из школы, мальчишка выбил у меня портфель, и из него все посыпалось!»	
2. Старший сын – маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь: «Маленькая, маленькая», - а меня никогда не жалеешь!»	
3. Ребенок роняет чашку, та разбивается: «Ой!!! Моя ча-а-шечка!»	
4. Ребенок (влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»	
5. «Ну надо же, я забыл включить телевизор, а там было продолжение фильма!»	

Упражнение «Я-сообщение»

В предыдущем упражнении мы разобрали ситуацию, когда ребенок переживает, а теперь разберем обратную – когда переживает родитель. Попробуйте сказать о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица.

Используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете.

Ситуация	Ваше чувство	Я-сообщение
Ваша дочь влюбилась в «шалопаю»		
Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына сидящим на подоконнике открытого окна		

Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству		
Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил		

Ситуации могут быть дополнены реальными событиями, происходящими с членами данной группы.

Упражнение «Какой Я будущий родитель»

Сформулируйте в виде Я-высказываний, «Какой я родитель?» Поделитесь друг с другом восприятием как родителя своего супруга (супруги). Какой предыдущий опыт (возможно, ваших родителей?) мешает развитию вашего родительского «Я»? Какие знания вам необходимы?

Вопросы к занятию

Какие особенности своего родительского «Я» вы для себя открыли?

Что будет происходить в вашей семье, если каждый будет чувствовать свою «нужность»?

Какие чувства вы испытываете, открывая себя как родителя?

Упражнение «Обвинитель».

Группа разбивается на пары. Разыгрывается ситуация опоздания подростка с прогулки. Внутри пары один выступает обвинителем, он должен каждое предложение формулировать как обвинитель; другой – обвиняемый, он должен молча выслушать нарекания, прислушиваясь к своим переживаниям. Потом партнеры меняются местами. По окончании участники делятся своими переживаниями в роли обвинителя и в роли обвиняемого.

В результате участники должны прийти к выводу, что и в той и другой позиции проигрывают оба: нарушаются отношения, и уровень доверия друг к другу изменяется в худшую сторону.

Рефлексия

В группе обсуждается, что понравилось в занятии, а что нет.

Занятие № 4

Разрешение конфликтов

Цель: обучение методам разрешения конфликтов.

Ход занятия

Каждому участнику предлагается поздороваться со всей группой фразой из трех слов.

Упражнение «Ассоциации»

У участников спрашивается, какие ассоциации возникают при слове конфликт, с каким животным, цветом, погодой ассоциируется конфликт. Далее ведущий просит членов группы встать и с закрытыми глазами удерживать перед собой то, что является конфликтом, прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой ситуации, и что им хотелось сделать с этим образом.

Информационная часть «Способы разрешения конфликтов»

Зачастую родители принимают за конфликты, ситуации, когда они чем-то не довольны или ребенок отстаивает свое мнение, вступая с ними в спор. Не каждый спор или противоречие превращаются в конфликтную ситуацию. Для нее характерно эмоциональное напряжение сторон, выплеск негативных чувств, выраженное недовольство друг другом. Между детьми и родителями конфликты могут возникать по самым различным мотивам. Предложить родителям вспомнить пример конфликтов, которые у них происходили с ребенком, проанализировать поводы, мотивы и исходы конфликтных ситуаций. Задать вопрос «кто в Предложенной ситуации выиграл, а кто проиграл?» И вопрос «а чтобы вам хотелось в этой ситуации, одержать победу, сдаться или найти иной способ разрешения?» В каждом возникающем конфликте любая сторона желает одержать победу. Нередко любыми

путями, даже если страдают собственные интересы. На примере деления яблока родителям следует показать, как происходит разрешение конфликтов.

Двум соперникам необходимо разделить яблоко. Существуют следующие исходы этого дележа:

поделить яблоко пополам. В этом случае обе стороны идут на компромисс, так как страдают обе стороны. Ведь каждый хотел получить целое яблоко;

отдать яблоко противнику. Но в этом случае ущемляются собственные интересы;

забрать яблоко, ущемляя интересы противника.

В двух последних случаях конфликт неразрешен, т.к. может последовать его продолжение. Компромиссное решение приводит к ущемлению обеих сторон, но конфликт все-таки разрешается. Существует еще и 4 вариант – нахождение других способов разрешения. Предлагается родителям поискать их.

На примере деления яблока можно развязать любую конфликтную ситуацию. Главное осознать, что же вы в этой ситуации хотите, что хочет ваш противник и обсудить с ним это. Когда вы говорите о конфликте, то его уже не существует, вы только обсуждаете его.

Конфликты происходят не только между родителями и ребенком, но и между другими членами семьи или между самими родителями. Как чувствует себя подросток, когда наблюдает ссору между родителями? Ведь наблюдая, он испытывает какие-то чувства и совершает поступки. Спросите у родителей, когда они ссорятся между собой как ведет себя их ребенок.

Необходимо показать родителям наглядно на добровольцах несколько ситуаций на ролевых играх. Например:

отец с матерью ссорятся, и каждый пытается перетянуть ребенка на свою сторону;

отец грубо разговаривает с матерью, применяет физическую силу, а мать пытается спрятаться за ребенка;

мать обвиняет в чем-то отца, привлекает внимание подростка и говорит, что он вырастет точно таким же;

отец с матерью ссорятся и не обращают внимания на ребенка.

Нужно обсудить в группе, какие чувства испытывали участники ролевой игры и наблюдатели. Какие поступки может совершить подросток после наблюдения подобных сцен? Как можно выйти из подобной ситуации?

Рефлексия

В группе обсуждается прошедшее занятие.

Упражнение «Образ женщины и мужчины в русских народных сказках».

Ведущий. Вспомните имена героев из сказок, которые были влюблены друг в друга. (Ведущий отмечает имена мужских и женских персонажей на доске.)

Затем ведущий предлагает вспомнить качества, характеризующие этих сказочных персонажей (хотя бы по 2 на героя).

Упражнение «Изобрази, кого назову».

Ведущий предлагает участникам выбрать одного из персонажей и изобразить его или качество, которое этого героя характеризует с помощью мимики и жестов. Пока один изображает, остальные участники угадывают, кто перед ними или о каком качестве идет речь.

Рефлексия.

Метафорическая деловая игра «Царевна-лягушка».

Ведущий предлагает участникам тренинга вспомнить русскую народную сказку «Царевна-лягушка».

Ведущий. Было у царя три сына, время шло, сыновья подросли и стали добрыми молодцами, пришла им пора жениться. Собрал отец сыновей и дал им свой наказ: «Дети мои милые, возьмите каждый по стреле, натяните свои луки, да пустите стрелы в разные стороны; на чей двор стрела упадет, туда и сватов засылайте».

У старшего брата стрела упала на боярский двор; у среднего – на купеческий двор, а у младшего – улетела стрела на грязное болото и подхватила ее лягушка-квакушка.

Вспомним, что Иван-царевич сказал лягушке-квакушке при встрече: «Как мне за себя квакушку взять? Квакушка мне не ровня!». Но делать нечего, и взял он ее во дворец...

Сейчас вы, разделившись на две подгруппы (юноши и девушки), будете работать над этой сказочной ситуацией. Командам «Иваны-царевичи» и «Царевны-лягушки» для удобства, чтобы не мешать друг другу, я предлагаю разойтись в разные стороны комнаты.

Задание для «Иванов-царевичей». Напишите на ½ листа ватмана: при каких условиях Иван-царевич захотел бы жениться на лягушке? Варианты могут быть самыми невероятными.

Задание для «лягушек». Напишите на ½ листа ватмана, что может предложить Ивану-царевичу лягушка, чтобы он захотел жениться на ней. Варианты могут быть самыми невероятными. (Время на размышление – 10 минут.)

Затем ведущий предлагает вывесить оба плаката рядом друг с другом и презентовать сначала решение «лягушек», а затем - «Иванов-царевичей». Ведущий подчеркивает те варианты, которые совпадают между собой, затем вычленяет новые варианты, которых нет у Ивана-царевича, а также те, которые противоречат его идеям.

Тема нашего сегодняшнего тренинга связана с семьей, супружескими отношениями. Посмотрите, Иван-царевич – это потенциальный жених, супруг, а лягушка – потенциальная невеста, супруга, однако она мало привлекательна для него, но если выяснить, чего хочет наш Иван, его мотивы и интересы, то, возможно, мы сможем понять, по каким мотивам молодые люди стремятся создать семью.

(Концентрируется внимание участников занятия на взаимоотношениях между молодыми людьми, их мотивации, интересах и желаниях. Ведущий снова обращает внимание аудитории на листы ватмана, и идет обсуждение, чего же ожидают от своих будущих избранниц юноши и что девушки могут им предложить.

Упражнение «Бегущая ассоциация».

Участники занятия высказывают свои ассоциации на слова «семья» и «государство». (Высказывания фиксируются на листах или на доске.)

Дискуссия по этим двум категориям.

Ведущий предлагает группе сопоставить эти два понятия, сравнить эти две категории, ведь не зря же в народе говорят: «Семья – это маленькое государство».

Ведущий. Что общего между ними? (В стране и в семье есть глава, общее имущество, права и обязанности.)

Чем отличаются эти категории? (Государство – управление им гораздо сложнее, так как в него входят многие губернии; управлением государства занимаются не двое, а кабинет министров, Дума, что обусловлено трудностями в установлении единого решения).

Семья – это союз двух человек, мужчины и женщины, которые в процессе совместной жизни готовы разделять не только радости, но и трудности, а порою – горести.

Давайте уделим внимание молодой семье.

Упражнение «Портрет молодой семьи глазами юношей и девушек».

Ведущий. Мы с вами уже делились на команды, и я предлагаю вам снова в них объединиться. Каждая команда в течение 15-20 минут должна создать коллаж «Портрет молодой семьи», у вас для этого есть листы бумаги, журналы, клей, ножницы и маркеры. Сравнение образов молодой семьи, представленных девушками и юношами.

Упражнение «Права и обязанности».

Ведущий. Как вы относитесь к смысловой стороне поговорки: «Мужчина – голова семьи, а жена – шея». (Высказывания ребят.)

Ведущий предлагает участникам занятия расписаться на 1,2. Первые номера – это одна группа, а вторые номера – вторая.

1) Опишите, что должен делать мужчина, глава семьи?

2) Опишите, что должна делать женщина, так называемая хранительница очага? (На работу-до 10 минут.)

Представление своих работ. Ведущий. Таким образом, мы определили обязанности супругов, но ведь у них есть и права, поэтому сейчас я предлагаю их сформулировать всем вместе. (Время на выполнение задания – до 7 минут, ведущий помогает группе сформулировать права, задает уточняющие вопросы.)

Обсуждение обязанностей, нахождение общих и затем переход к обсуждению представленных прав. Ведущий напоминает о том, что у каждого есть право на свое мнение, уважение, на отдых, на хобби.

Ведущий. Ни для кого не секрет, что сегодня в нашей стране все популярнее становится заключение брачного контракта. Брачный контракт – это юридический документ. До свадьбы многие молодые люди оговаривают в нем свои права и обязанности относительно будущей совместной жизни: количество детей, имущественные вопросы, ссылки на случай развода или вдовства. Как вы думаете, какова причина, по которой заключается этот контракт? Возможно, что причина и не одна. (Варианты ответов участников.) Конечно же, все мы хотим, чтобы наше будущее было безопасно, давало нам ощущение уверенности в завтрашнем дне, чувство защищенности и приносило удовлетворение, удовольствие от совместной жизни. Таким образом, мы стараемся брачным договором защитить себя. Скажите, пожалуйста, а возможно ли предусмотреть все случаи? (Мнения участников.)

Каким образом сейчас некоторые молодые люди пытаются проверить свои чувства на прочность? (Варианты ответов.) Ведущий в это время вывешивает большой лист ватмана, на котором отмечены два сектора: гражданский брак, законный союз. Одним из способов является гражданский брак. Что это за брак? Так ли он хорош?(Совместное обсуждение плюсов и минусов гражданского брака.) Можно ли предполагать, что это брак, в котором кто-то из партнеров избегает брать на себя ответственность? Дает ли этот брак возможность проверить чувства друг друга? Соответствует ли он нашей схеме: любовь – ответственность – уважение. К каким последствиям может привести данная форма гражданского брака? (Варианты аудитории.) Существует ли альтернатива гражданскому браку? (Это законный союз – зарегистрированные супружеские отношения.) Какие плюсы и минусы есть в этом варианте брака? (Варианты ответов фиксируются на доске или листе.) Как видите, и в том, и в другом случае есть свои плюсы и свои минусы, выбор за вами. Но всегда необходимо помнить о последствиях своего выбора. О той ответственности, которую несут друг перед другом молодые люди, решившие создать семью. Однако это у вас еще впереди, а сейчас я предлагаю вам еще одно упражнение

Упражнение «Узы Гименея».

Участникам тренинга предлагается разделиться на 2 подгруппы. Каждая подгруппа в зависимости от карточки, которая им досталась, будет создавать скульптуру «Узы Гименея». (Время на обсуждение и подготовку – до 10 минут.) Рефлексия.

Упражнение «Такие нежные слова».

Ведущий предлагает участникам тренинга закончить занятие на позитивной ноте. Каждая девушка – участница занятия, получая в руки игрушку-символ, передает ее юноше,

при этом произносятся эпитеты: «Милый... Удивительный...». Если же игрушка-символ попадает в руки юноши, то он передает ее девушке и произносит также в ее адрес один из эпитетов: «Красивая... Умная... Добрая...».

Рефлексия.

Участники высказывают свои ощущения, чувства, которые они испытали во время тренинга. Ведущий благодарит ребят за активность и доверие во взаимодействии с ним

Организация досуговой деятельности студентов

Спортивные секции

№ п/п	Название секции	День недели	Время
1.	Волейбол	вторник, четверг	17.00 – 19.00 ч.
2.	Баскетбол	понедельник, среда, пятница	17.00 – 19.00 ч.
3.	Лыжные гонки	суббота	15.00 – 18.00 ч.
4.	Тир	понедельник, среда, пятница	17.00 – 19.00 ч.

**План совместной работы
ГАПОУ ТО«Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова и комиссии по
делам несовершеннолетних и защите их прав города Тобольска на 2017 – 2018
уч.г.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении
1.	Проведение совместно с кураторами групп и администрацией обследования жилищно- бытовых условий несовершеннолетних студентов, проживающих в общежитии колледжа.	В течение года по плану работы совета	Совет профилактики, кураторы групп, воспитатели общежития, соц.педагог	
2.	Информирование сотрудников ОДН УВД о выявленных семьях «группы риска» и несовершеннолетних, поставленных на учет колледжа	В течение года	Соц.педагог, зав.отделениями	
3.	Организация профилактической работы с несовершеннолетними, состоящими на учете в КДН и ЗП и внутриколледжном учете по профилактике правонарушений.	В течение года	Совет профилактики, соц.педагог, педагог-психолог	
4.	Организация профилактической работы с семьями «группы риска», состоящими на учете в КДН и ЗП	В течение года	Соц.педагог, кураторы групп	
5.	Подготовка характеризующих материалов студентов «группы риска», состоящих на учете в ОДН УВД и других учреждениях профилактики.	По мере запроса	Кураторы групп, зав.отделениями	
6.	Оказание кураторам групп, работникам общежития консультативной помощи в юридических вопросах по защите прав детей.	В течение года	Юрист колледжа	
7.	Реализация «Межведомственного плана технологии постинтернатного сопровождения детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» на 2017-2018 уч.год	В течение года	Юрист колледжа, соц.педагог, педагог-психолог	
8.	Заслушивание информации кураторов, педагогов, работников общежития по вопросу проведения профилактической работы среди студентов	В течение года, По плану работы Совета профилактики	Члены Совета профилактики	

9.	Организация и проведение работы по привлечению несовершеннолетних «группы риска» к занятиям в предметных, спортивных и художественных кружках, клубах, участию в мероприятиях.	В течение года	Педагог-организатор, кураторы групп, руководители кружков	
10.	Совместно со структурными подразделениями колледжа проведение тематических мероприятий, направленных на воспитание патриотизма, пропаганду национальных традиций, ЗОЖ, укрепления семьи, развития физкультуры и спорта	В течение года	Зам.директора по воспитательной работе, председатель МОК, зав.библиотекой, воспитатели общежития, педагог – психолог, педагог-организатор, соц.педагог	
11.	Организация и проведение в колледже и общежитии лекций, бесед по профилактике употребления ПАВ и алкоголя среди несовершеннолетних студентов и пропаганде ЗОЖ	В течение года	Соц.педагог, воспитатели общежития, руководитель клуба ЗОЖ «Vita»	
12.	Организация и проведение в колледже и общежитии мероприятий по пропаганде правовых знаний	В течение года	Инспектор ОДН, соц.педагог, воспитатели общежития	
13.	Проведение родительского лектория	В течение года	Специалисты КДН и ЗП	
14.	Организация и работа Совета профилактики правонарушений	В течение года по отдельному плану	Зам.директора по воспитательной работе	
15.	Совместно с МАУ «Центр профориентации» проведение консультаций несовершеннолетних: <ul style="list-style-type: none"> • о вакансиях, имеющихся на предприятиях города и района; • об общественных и временных работах в городе и районе; • о правилах приема на эти работы несовершеннолетних студентов 	В течение года	Педагог-организатор, соц.педагог	

16.	Организация летней занятости несовершеннолетних, состоящих на разных видах профилактического учета	Май – август, 2106	Соц.педагог, педагог-организатор	
17.	Использование возможностей общеколледжной газеты «Импульс», стендов для информации, освещения вопросов и проблем профилактики правонарушений, употребления ПАВ среди несовершеннолетних	В течение года	Педагог-организатор, соц.педагог, педагог-психолог	
18.	Участие в действующих семинарах, конференциях КДН и ЗП	В течение года	Зам.директора по воспитательной работе, соц.педагог	

**План совместной работы
Тобольского медицинского колледжа им. В. Солдатова
И ОДН ОУУП и ПДН МО МВД России «Тобольский»
по профилактике правонарушений на 2017-2018 уч.год**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Выявление студентов 1 курса, требующих особого педагогического внимания	Сентябрь – октябрь, 2015	Кураторы групп, соц.педагог, педагог-психолог	
2	Обновление банка данных колледжа о студентах, требующих особого педагогического внимания	Октябрь, 2015	Соц.педагог, педагог-психолог, председатель МОК	
3	Закрепление наставников – преподавателей студентам, состоящим на учете в ОДН и КДН	В течение года	Соц.педагог	
4	Индивидуальная профилактическая, диагностическая, коррекционная работа со студентами, требующими особого педагогического внимания	В течение года	Кураторы, соц.педагог, инспектор ОДН	
5	Анализ карт корректирующих и предупреждающих действий	1 раз в семестр	Председатель МОК, инспектор ОДН	
6	Вовлечение студентов, требующих особого педагогического внимания, в общественно-полезную	В течение года	Кураторы, педагог-организатор	

	деятельность			
7	Проведение бесед со студентами групп 1 курса «Административная и уголовная ответственность»	В течение года	Соц.педагог, инспектор ОДН	
8	Участие в работе Совета профилактики инспектора ОДН	В течение года	Зам.директора по воспитательной работе, инспектор ОДН	
9	Индивидуальное консультирование родителей по возникшим проблемным вопросам	В течение года	Педагог-психолог, соц.педагог, кураторы групп	
10	Предоставление оперативной информации о правонарушениях, совершенных студентами колледжа	В течение года, по мере поступления	Инспектор ОДН	
11	Предоставление достоверной информации о студентах, их семьях, характеристики студентов в органы УВД	По запросу	Зам.директора по воспитательной работе, зав.отделениями, кураторы, соц.педагог	
12	Проведение Дня профилактики в колледже, общежитии колледжа	Последний четверг месяца	Инспектор ОДН, соц.педагог	

**План совместной работы
ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»
и отдела профилактических программ
МАУ «ЦРМПП» г. Тобольска на 2017-2018 уч.год**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении
19.	Согласование банка данных студентов колледжа, требующих особого педагогического внимания	В течение периода	Социальный педагог	
20.	Закрепление общественных наставников студентам, состоящим на учете в КДН и ЗП	В течение периода	Социальный педагог, специалисты отдела	
21.	Организация профилактической работы со студентами, требующими особого педагогического внимания	В течение периода	Педагог-психолог, социальный педагог, специалисты отдела, инспектор ОДН	

22.	Анализ карт корректирующих и предупреждающих действий	1 раз в семестр	Председатель МОК, инспектор ОДН	
23.	Подготовка характеризующих материалов на студентов «группы риска», состоящих на всех видах учета	По запросу в течение периода	Кураторы групп, зав.отделениями, социальный педагог	
24.	Организация коррекционной работы с несовершеннолетними ГОВ	По запросу в течение периода	Педагог-психолог, социальный педагог, специалисты отдела	
25.	Организация профилактической работы с семьями «группы риска», состоящими на учете КДН и ЗП	В течение периода	социальный педагог, специалисты центра	
26.	Работа Совета по профилактике правонарушений	В течение периода по отдельному плану	Зам.директора по ВР	
27.	Проведение Дня профилактики в колледже и общежитии	Ежемесячно	Зам. директора по ВР, социальный педагог, инспектор ОДН	
28.	Организация процедуры тестирования студентов колледжа методом иммунохроматографической диагностики	По плану ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»	Председатель МОК, медицинский работник, социальный педагог, специалисты отдела	
29.	Проведение информационно-разъяснительной работы среди студентов, направленной на минимизацию отказов от тестирования методом иммунохроматографической диагностики	По плану профилактической работы колледжа	Зам. директора по ВР, социальный педагог	
30.	Проведение обучающих семинаров для кураторов студенческих групп профилактического характера	В течение периода	Председатель МОК, специалисты отдела	
31.	Организация встреч со специалистами отдела профилактических программ со студентами колледжа	В течение периода	Социальный педагог	

32.	Проведение профилактической работы со студентами в общежитии колледжа с привлечением специалистов отдела	В течение периода по плану работы общежития	Социальный педагог, воспитатели общежития	
33.	Совместное проведение мероприятий профилактической направленности	В течение периода	Зам. директора по ВР, социальный педагог, специалисты отдела	
34.	Организация делового сотрудничества с клубом ЗОЖ «Vita»	В течение периода	Куратор направления «Пропаганда ЗОЖ»	
35.	Организация досуговой занятости студентов «группы риска»	В течение периода	Педагог-организатор, кураторы групп, специалисты отдела	
36.	Вовлечение студентов, требующих особого педагогического внимания в общественно-полезную деятельность	В течение периода	Кураторы групп, педагог-организатор	
37.	Организация летней занятости несовершеннолетних, состоящих на учете в КДНиЗП	Май-август, 2016	педагог-организатор, социальный педагог	
38.	Участие в действующих семинарах, конференциях, конкурсах, акциях	В течение периода по плану отдела профилактических программ ЦРМПП	Педагог-психолог, социальный педагог	