

# ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ\*

## ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ (УЧАЩИЕСЯ 5-х КЛАССОВ)

### **Задачи программы:**

1. Формирование социального доверия.
2. Развитие социальной активности детей.
3. Развитие социальных эмоций.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Формирование у детей адекватной самооценки.
6. Обучение умению самостоятельно решать проблемы.

Данная программа рассчитана на 18 занятий, с частотой проведения не реже 1 занятия в неделю по 40–50 минут.

Занятия может проводить как психолог, так и социальный педагог. План занятия составляется самим специалистом на основании предложенных упражнений. По ходу проведения занятия при необходимости специалистом могут вноситься коррективы.

### **ЗАНЯТИЕ № 1**

*Цели:* знакомство подростков друг с другом, формирование навыков правильного знакомства.

#### *Упражнение 1. «Знакомство»*

Подростки садятся по кругу. Специалист предлагает всем участникам назвать себя любым именем, которое фиксируется на листке бумаги (вырезанной в виде цветка или кленового листа) и крепится на груди ребенка. Психолог предлагает выбрать любое имя — это может быть реальное или вымышленное имя, название животного, сказочного персонажа и т.д.

Первым начинает специалист, затем все участники по часовой стрелке, ведущий должен следить за тем, чтобы имена не повторялись и при необходимости помогать детям (практика показывает, что часто подростки представляются так, как это сделал психолог, например, психолог представился настоящим именем — как правило, все подростки после него представятся настоящим именем, если психолог представился вымышленным именем или именем сказочного персонажа — подростки поступят также).

Данное упражнение требует определенного доверия к ведущему, поэтому при необходимости перед упражнением специалисту, который плохо знаком с большинством детей, надо представиться, рассказать немного о себе, своей семье и т.д. (свой рассказ можно разбавить шутками, анекдотами и т.д.)

#### *Упражнение 2.*

Предложить участникам привести примеры, когда и почему бывает трудно познакомиться друг с другом, обсудить, как это можно преодолеть; вспомнить, как это делали в разные времена, как это происходит у разных народов.

Группа разбивается на пары. Задание: познакомиться друг с другом, не имея поначалу общего языка, при этом каждый сам себе выбирает эпоху, народность, профессию (ремесло). Попытаться представить себя, назвать свое имя. (Обратить внимание участников на роль мимики, жестов).

Затем дети меняются парами, меняют имидж. Задание: та же ситуация в «наше время». Подумать, какова разница, в чем?

По окончании первого занятия психолог должен ознакомить подростков с правилами поведения во время тренинга, которые могут быть написаны на доске или листе ватмана:

1. Не опаздывать.
2. Быть активным.
3. Соблюдать принцип «здесь и сейчас».
4. Проявлять взаимное уважение.
5. Соблюдать принцип «когда один говорит, остальные молчат».
6. Говорить от своего имени (я чувствую, я думаю...)
7. Высказывать свое мнение, не подвергаясь при этом оскорблениям и критике.
8. Возможность высказаться представляется всем желающим.
9. Конфиденциальность: информация, полученная в группе о ком-то из участников, за пределы группы не выносится.
10. Стремиться понять друг друга.

## **ЗАНЯТИЕ № 2**

*Цели:* установление норм поведения учащихся на занятиях; формирование чувства безопасности в группе.

Обсудить с подростками: «Что такое группа, как она создается, функционирует, причины неэффективной работы группы, признаки угрозы распада группы. Почему некоторые «не приживаются» в группе».

Обсудить, как быстро достичь соглашения друг с другом и разрешить возникшую проблему.

Ознакомить с принципами безопасности каждого (каждый имеет право отказаться от предложения что-либо сделать).

### ***Упражнение 1. «Кляксы»***

Упражнение выполняется в тройках. Один подросток берет немного краски того цвета, который ему нравится, и капает на лист бумаги. Затем складывает пополам, разворачивает, второй дорисовывает кляксу до какого-либо образа, третий — отгадывает, что изображено и придумывает небольшую историю, затем все трое представляют историю группе.

Выполняемые роли в тройках распределяются самими учащимися.

### ***Упражнение 2. «Путаница»***

С помощью считалки выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться — кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, также не разжимая рук у детей.

## **ЗАНЯТИЕ № 3**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, устранение страхов, повышение уверенности в себе.

### ***Упражнение 1.***

Все дети идут, приплясывая и напевая какую-нибудь песенку, и ведут игрока — кота с завязанными глазами. Подводят к двери, ставят его на порог и велят взяться за ручку, а потом все вместе (хором) нараспев начинают петь:

Кот, кот Ананас,  
Ты лови три года нас!  
Ты лови три года нас,  
Не развязывая глаз!

Как только пропоят последние слова, разбегаются в разные стороны. Кот принимается ловить играющих. Все дети вертятся вокруг кота, дразнят его: то дотронутся до него пальцем, то дернут за одежду.

### **Упражнение 2.**

Дети сидят на стульях. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям и угадывает, на ком сидит. Если он угадал правильно, тот, кого назвали, говорит: «Бип».

### **Упражнение 3. «Хоровод»**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, улыбаются.

## **ЗАНЯТИЕ № 4**

*Цель:* формирование у подростков умения выслушивать друг друга, обучение технике «активного слушания».

### **Упражнение 1. «Исправленный телефон»**

Все усаживаются в круг. Доброволец располагается посередине. Ведущий говорит «на ухо» слово, которое передается по кругу с условием не исказить его. Когда стоящий посередине, услышит передаваемое слово, то меняется с тем. От кого оно было услышано.

### **Упражнение 2. «Междугородний разговор по телефону»**

Двум подросткам дается задание встать в разных, наиболее отдаленных местах помещения, представить себе, что находятся в разных городах и затем поговорить друг с другом с условием, что слышимость недостаточная. То же самое предлагается сделать и остальным участникам тренинга.

## **ЗАНЯТИЕ № 5.**

*Цель:* формирование у подростков навыков правильного повседневного общения, умение ведения диалога.

### **Упражнение 1. «Беседа через стекло»**

Детям предлагается передать друг другу важную, неотложную новость мимикой, жестами. Представив, что они отделены друг от друга звуконепроницаемым стеклом.

### **Упражнение 2. «Рисование»**

Дети разбиваются на пары, один пишет или рисует на спине своего напарника, другой отгадывает, и наоборот.

### **Упражнение 3. «Вежливый отказ»**

Группа разбивается на две части. В каждой подгруппе один участник отказывает другим в дружбе, при этом на прощание говорит о них только хорошее.

## **ЗАНЯТИЕ № 6.**

*Цель:* овладение навыками культурного общения, умение контактировать с другими людьми, определение оптимальной позиции в отношениях с окружающим миром.

### **Упражнение 1. «Комплимент»**

У меня шарик. Я бросаю его одному из вас, предварительно назвав его по имени, и говорю ему комплимент. Поймавший шарик благодарит за комплимент словом «спасибо», повернувшись ко мне и глядя в глаза. Затем бросает шарик другому, предварительно назвав

его по имени, и говорит комплимент уже ему. Поймавший шарик благодарит за комплимент, повернувшись к сказавшему его лицом и т.д.

### ***Упражнение 2. «Болото и родник»***

Один участник начинает с «болота», то есть обращается к соседу с фразами, словами «грязной» речи, которые он слышал на улице, или где-либо еще. Затем переводит это обращение в «чистую» речь, в «родник». Сосед отвечает ему «грязной» речью, затем переводит ее в «чистую» и далее по кругу сам обращается к другому соседу.

## **ЗАНЯТИЕ № 7**

*Цель:* способствовать формированию у подростков адекватной самооценки, уверенности в себе.

### ***Упражнение 1. «Три оценки»***

Детям предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли Ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании и поэтому они поставили разные оценки. Обведите кружком ту оценку, с которой ты согласен». Оценивается работа учеников тремя оценками: адекватной, завышенной и заниженной.

### ***Упражнение 2. «Хвасталки»***

Дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем ведущий просит детей поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков. После этого, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе.

## **ЗАНЯТИЕ № 8**

*Цель:* работа с ценностными ориентациями подростков.

Используются элементы гештальт-терапии и арт-терапии.

### ***Упражнение 1. «Описание»***

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Психолог выдает каждому участнику по какому-либо предмету. Для этого можно использовать простые и привычные предметы, такие как ножницы, банки, бутылки, вазы или украшения. Каждого подростка просят описать своему партнеру полученный предмет, не оценивая его при этом и даже не рассказывая о его назначении. Например, банку с консервированной фасолью можно описать следующим образом: «Этот предмет имеет цилиндрическую форму. На него наклеена зеленая этикетка, на которой написаны какие-то слова. Слова на этикетке написаны коричневым и красным цветом...»

Задача участников — как можно более полно и детально описать полученные предметы. Очень часто, выполняя подобные упражнения, подростки начинают немного по-новому видеть привычные вещи. Такие изменения могут произойти также и в том, что касается восприятия других людей в повседневной жизни. Об этом можно поговорить в ходе дальнейшего обсуждения.

После этого психолог просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения.

### ***Упражнение 2. «Самое дорогое в жизни»*** (активизирующая авторская методика)

*Время упражнения:* 40 минут.

*Материалы и оборудование:* фотографии (семейные, школьные и т.д.) — 10–15 шт., карандаши, краски, бумага формата А 4, магнитофон, кассета с музыкой для релаксации.

*Инструкция:* Сядьте удобно, расслабьтесь, послушайте музыку. Подумайте о самом дорогом и ценном для вас в жизни... Поразмышляйте об этом немного...

А теперь откройте глаза, создайте коллаж, для этого используя карандаши, краски, бумагу, фотографии и т.д. Выберите для этой работы любое удобное для вас место в классе.

*Время выполнения задания* — 20 минут.

*Фон* — спокойная тихая музыка.

По окончании работы подростки рассаживаются на свои места в общий круг. Каждый представляет свой коллаж, рассказывая, что он изобразил, что чувствовал, когда его создавал, и что дала ему эта работа.

## ЗАНЯТИЕ № 9

*Цель:* формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.

### *Упражнение 1 «Претензии»*

Группа делится пополам, а доска на две части. К доске выходят два добровольца. Один из них составляет «список претензий родителей к детям», другой — «список претензий детей к родителям». Дети, сидя за партами, составляют соответствующие своей половине «списки».

### *Упражнение 2. «Ситуация»*

Задается определенная ситуация, участники игры должны придумать причины ее возникновения, развить ее дальше, показать последствия. Например: «Игорь прогулял урок, перед этим он не выучил домашнее задание по математике. Когда он шел в школу утром, то был растерян — теперь ему будет еще труднее догнать программу и...».

## ЗАНЯТИЕ № 10

*Цель:* сформировать у подростка представление о понятии «эмоции», рассказать о видах эмоции, выработка навыков совладения со своими отрицательными эмоциями.

### *Упражнение 1. «Расслабляющая маска»*

Дети разбиваются на пары, становятся друг против друга, у одного произошла какая-то неприятность. Установка: следить только за своими ощущениями. Даются последовательно задания: расслабить мышцы лба и бровей, верхние веки глаз спокойно опустить. Язык должен стать мягким, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, не соприкасаются друг с другом. После «надевания маски» дети начинают диалог о возможных дальнейших действиях по решению возникшей проблемы.

### *Упражнение 2. «Море волнуется раз...»*

Дети должны изобразить эмоции (гнев, обиду, радость, печаль, ликование, страх).

## ЗАНЯТИЕ № 11

*Цель:* способствовать формированию у подростков навыков распознавания и преодоления собственной агрессивности, научить различать демонстрируемые другими агрессивность и неуверенность.

### *Упражнение 1. «Зоопарк»*

Детям предлагается найти место в помещении, удобное для него. Теперь нужно представить себя зверем наиболее для себя страшным, изобразить его повадки, мимику,

движения, предать своему телу положение наиболее характерное для него. Как будто открылись клетки, звери из них вышли. разгуливают по зоопарку, приглядываются, проявляют бесконтактную агрессию. Выберите себе «пару», постарайтесь выразить друг другу доверие.

### **Упражнение 2.**

Все участники группы поочередно демонстрируют разные формы поведения в ответ на замечание. Затем предлагается определенная форма поведения.

## **ЗАНЯТИЕ № 12**

*Цель:* формирование и обнаружение неадаптивных установок, которые приводят к развитию суицидальных переживаний, поиск и тренинг не опробованных подростком способов разрешения межличностного конфликта.

Беседа о сильных эмоциональных переживаниях, которые могут привести к возникновению суицидальных мыслей. Поиск возможных путей решения.

### **Упражнение 1. «Пальцы»**

*Методика направлена на развитие способности подростка контролировать свое внимание и мыслительную деятельность в состояниях тревоги.*

Дети удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение.

Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличение или отчуждение пальцев. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

### **Упражнение 2. «Тропинка на скале»**

*Развитие навыков принятия и телесного взаимодействия друг с другом, поиск лиц из ближайшего окружения подростка, с которыми он мог сформировать новые значимые отношения.*

Все участники выстраиваются в линию боком друг к другу. Это скала. Перед линией очерчивается или обозначается другим способом тропинка, на которой располагаются (в виде остальных участников) препятствия: ветки и корни деревьев, выступы, скалы и т. д. За линией обрыв, пропасть. Задача каждого участника, начиная с крайнего, пройти по тропинке и встать с другого края в ряд. При преодолении препятствий идущий может цепляться за расщелины в скале и за сами препятствия. «Упавший» может снова «вскарабкаться» на тропинку и продолжить опасный путь или просто пройти дальше и стать частью скалы.

## **ЗАНЯТИЕ № 13**

*Цель:* формирование осознанного негативного отношения к курению.

### **Упражнение 1. «Первая сигарета»**

Один участник «предлагает» сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы.

### **Упражнение 2.**

Кто назовет больше марок сигарет. Побеждает и получает приз тот, кто назовет меньше число марок сигарет.

Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.



### ЗАНЯТИЕ № 14

*Цель:* формирование негативного отношения к употреблению алкоголя.

#### *Упражнение 1.*

Ситуация: твой друг влюбился в девочку из соседнего класса. Она очень красивая, хорошо танцует, со вкусом одевается. Друзья посоветовали ему выпить для смелости и подойти познакомиться на дискотеке. Что бы ты ему посоветовал.

#### *Упражнение 2. «Сопроотивление»*

Ребятам нужно встать друг против друга на дистанции вытянутой руки. Поднять руки на уровне груди, прикоснуться друг к другу ладонями. Договориться, кто будет ведущим. Один надавливает, другой сопротивляется, затем наоборот. В задачи входит: а) оказать сопротивление и ощутить давление напарника, сталкивать нельзя; б) столкнуть напарника с места, сумев противостоять давлению и при этом устоять на месте.

### ЗАНЯТИЕ № 15

*Цель:* формирование умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то» попробовать.

#### *Упражнение 1. «Электрический ток»*

Дети садятся в круг, берутся за руки. По часовой стрелке каждый передает рукопожатие, посланное тренером. Считается по секундам, за сколько «ток» вернется к тренеру.

#### *Упражнение 2. «Необыкновенный предмет»*

Дети бросают друг другу мяч. Тренер дает задание: мяч это «горячая картошка», «красивая бабочка».

### ЗАНЯТИЕ № 16

*Цель:* формирование у подростка отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика, разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам.

#### *Упражнение № 1. «Суд над наркотиками»*

Дети делятся на 3 группы: «адвокаты наркотиков», «обвинители наркотиков» и «судьи». Доска делится на две части (+ и — наркотикам). В ходе судебного процесса каждая группа в соответствии со своей ролью высказывается о наркотиках, судьи подводят итог (по ходу игры ведутся записи на доске «+» «-»).

#### *Упражнение 2. «Трясина»*

Ребенок встает в середину круга образованного детьми. Необходимое условие: дети могут перемещаться по кругу, нельзя отбежать в сторону. Находящийся в центре должен поймать кого-нибудь, поймав, они уже ловят вдвоем. Поймав третьего, начинают ловить четвертого и так далее, пока все не окажутся в центре круга.

### ЗАНЯТИЕ № 17

*Цель:* Ознакомить подростков с правовой ответственностью несовершеннолетних за совершение мелких правонарушений, отличающихся от криминальных, т.е. уголовно наказуемых, серьезных правонарушений и преступлений.

Занятие проводится совместно с социальным педагогом, специалистами ОДН.

## ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКОВ 6–7-х КЛАССОВ

### ЗАНЯТИЕ № 1

*Цели:* знакомство подростков друг с другом, формирование навыков правильного знакомства.

#### *Упражнение 1. «Самопрезентация»*

У каждого из вас есть имя. Оно может звучать по-разному. Возможно, кому-то захочется, чтобы его называли не так, как его зовут обычно. Например, Виктора можно назвать Витя, Витек, Витька. Можно выбрать и любое другое имя.

Предлагается каждому по очереди назвать то имя, которым его будут называть на занятиях, и коротко рассказать что-то характерное о себе, о своих интересах или что подросток считает важным сообщить.

Затем следующий повторяет все сказанное предыдущим и далее называет свое любимое имя и рассказывает о себе.

#### *Упражнение 2. «Необычное приветствие»*

Поприветствовать друг друга: тыльной стороной ладоней, стопами ног, плечами, локтями, лбами (обязательно предупредить, что бы дети старались не сделать друг другу больно). Поощряется также собственная выдумка ребят.

По окончании первого занятия психолог знакомит подростков с правилами поведения во время тренинга.

### ЗАНЯТИЕ № 2

*Цели:* установление норм поведения учащихся на занятиях; формирование чувства безопасности в группе.

Обсудить с подростками: «Что такое группа, как она создается, функционирует, причины неэффективной работы группы, признаки угрозы распада группы. Почему некоторые «не приживаются» в группе».

Достижение сплоченности и взаимопонимания в группе.

Ознакомить с принципами безопасности каждого (каждый имеет право отказаться от предложения что-либо сделать).

#### *Упражнение 1.*

Участники выстраиваются в круг лицом к центру. Ведущий начинает хлопать в ладоши, и на каждый хлопок участники должны молча подпрыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Задача — молча, без каких-либо переговоров или знаков повернуться всем лицом в одном направлении. Участники должны это сделать как можно быстрее.

#### *Упражнение 2. «Путаница»*

### ЗАНЯТИЕ № 3

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, устранение страхов, повышение уверенности в себе.

#### *Упражнение 1. «Рычи, лев рычи; стучи, поезд, стучи»*

«Все мы — львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание».



«А кто может рычать еще громче? Хорошо, рычите, львы... И это — львиный рык? Это поиск котенка. Нужен громогласный рев».

После этого пусть все построится в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящего впереди. Вы — паровоз. Начинайте медленно двигаться по периметру комнаты с пыхтением и свистом. Обойдя комнату один раз, встаньте в конце «состава», а место «паровоза» займет стоявший за вами ребенок. Он должен двигаться немного быстрее и звуки производить более громкие. Продолжайте игру, пока каждый не побывает в роли паровоза. В конце игры может произойти «крушение»: все валяется на пол.

#### ***Упражнение 2. «Хоровод»***

### **ЗАНЯТИЕ № 4**

*Цель:* формирование у подростков умения выслушивать друг друга, обучение технике «активного слушания».

#### ***Упражнение 1. «Исправленный телефон»***

#### ***Упражнение 2.***

Умеете ли вы слушать, что говорят другие?

Вопрос может показаться странным, раз я с кем-то беседую, значит, слышу его. Но умеете ли вы слушать, думая о нем, а не о себе?

По желанию из группы выбираются двое подростков. Одному предлагается рассказать интересную историю. Задача другого, не перебивая и молча послушать собеседника. Слушая, подумать: «Почему он это говорит? Весел или прикидывается? Грустен или интересничает? А если изображает из себя что-то — зачем?». Вообразить, что он — это вы; представьте себе, каким вы выглядите сейчас его глазами.

### **ЗАНЯТИЕ № 5**

*Цель:* формирование у подростков навыков правильного повседневного общения, умение ведения диалога.

#### ***Упражнение 1. «Беседа через стекло»***

#### ***Упражнение 2. «Говорящий и Слушатель»***

Из группы выбираются Говорящий и Слушатель. Говорящий выходит за пределы круга. Слушатель создает условия для беседы, расставляя стулья в центре круга, приглашает Говорящего и устанавливает контакт.

Говорящий выразительно что-то рассказывает, например, о том, что сегодня или вчера произошло с ним или его знакомым, что его занимает или беспокоит. Его партнер слушает и завершает беседу подтверждением понимания и поддержкой Говорящего.

### **ЗАНЯТИЕ № 6**

*Цель:* овладение навыками культурного общения, умение контактировать с другими людьми, определение оптимальной позиции в отношениях с окружающим миром.

#### ***Упражнение 1. «Слова-паразиты»***

Дети разбиваются на пары. Один слушает, другой делает очень необычное сообщение в течение 3-х — 4-х минут. При этом через каждое слово сообщаемый обязательно вставляет одно или два индифферентных слов, например, это будут «яблоко» и «стол». После игры, вызывающей улыбки, анализируются чувства слушающего, выявляется, легко ли было понять товарища, интересно ли его слушать. Затем участники меняются ролями.

#### ***Упражнение 2. «Болото и родник»***

### ЗАНЯТИЕ № 7

*Цель:* способствовать формированию у подростков адекватной самооценки, уверенности в себе.

#### *Упражнение 1. «Ищем секрет»*

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он — орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести вас в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы — это вы, а не ваша копия?

#### *Упражнение 2. «Хвасталки»*

### ЗАНЯТИЕ № 8

*Цель:* работа с ценностными ориентациями подростков.

Используются элементы гештальт-терапии и арт-терапии.

#### *Упражнение 1. «Описание»*

#### *Упражнение 2. «Самое дорогое в жизни»*

### ЗАНЯТИЕ № 9

*Цель:* формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.

#### *Упражнение 1. «Претензии»*

#### *Упражнение 2. «Ситуация»*

### ЗАНЯТИЕ № 10

*Цель:* сформировать у подростка представление о понятии «эмоции», рассказать о видах эмоции, выработка навыков совладения со своими отрицательными эмоциями.

#### *Упражнение 1. «Эмоциональное состояние»*

Один из участников делает движение, отражающее его внутреннее состояние, а остальные повторяют его пять раз, стараясь вчувствоваться в это состояние. Затем каждый участник дает характеристику эмоциональному состоянию, выраженному этим движением. Следующий участник делает движение, отражающее его эмоциональное состояние, и так далее по кругу.

#### *Упражнение 2. «Цвет и эмоции»*

Каждому участнику дается время, для того чтобы почувствовать, какого он цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете его эмоционального состояния, настроения.

Затем по очереди участники начинают рассказывать о том, как изменялся цвет, их состояние, их настроение с того момента, как они проснулись, до того, как они пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения.

Заканчивая рассказ, каждый участник должен охарактеризовать состояние, в котором он находился сейчас, назвать свой цвет в настоящий момент и пояснить, почему он выбрал его для обозначения своего состояния.

### **ЗАНЯТИЕ № 11**

*Цель:* способствовать формированию у подростков навыков распознавания и преодоления собственной агрессивности, научить различать демонстрируемые другими агрессивность и неуверенность.

#### ***Упражнение 1. «Перевоплощение»***

Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой — либо объект материального мира: животное, растение, другую часть природы или неодушевленный предмет. Подумайте и расскажите, кого или что вы выбрали, почему, каковы его основные качества. Рассказчику можно задавать вопросы.

#### ***Упражнение 2.***

Попросите детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.

Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть дети начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

#### ***Упражнение 3. «Письма гнева»***

Попросите подростков подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех, ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

Далее, попросите подростка написать письмо этому человеку. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

После того как ребенок напишет письмо, спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить и т.п. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание.

### **ЗАНЯТИЕ № 12**

*Цель:* формирование и обнаружение неадаптивных установок, которые приводят к развитию суицидальных переживаний, поиск и тренинг неопробованных подростком способов разрешения межличностного конфликта.

*Беседа:* методика направлена на развитие способности подростка контролировать свое внимание и мыслительную деятельность в состояниях тревоги.

#### ***Упражнение 1. «Пальцы»***

#### ***Упражнение 2. «Описание предмета»***

*Методика направлена на развитие способности анализа и осознания причин своих бессознательных действий.*

Задание: Посмотрите внимательно вокруг и выберите любой предмет, находящийся в этой комнате. От его имени расскажите о нем, его мыслях, чувствах, желаниях, ощущениях и т.д.

Когда все участники подтвердят, что готовы, кто-то из участников начинает свой рассказ, после чего все остальные по очереди рассказывают о выбранной ими вещи. От имени одного предмета могут прозвучать два и более рассказа.

Рассказ может быть следующим: «Я дверная ручка. Мне приятно ощущать тепло детских, человеческих рук. Ночью здесь темно и особенно скучно. Иногда холод наполняет мою душу, и я с нетерпением жду первых лучей солнца...».

### **ЗАНЯТИЕ № 13**

*Цель:* формирование осознанного негативного отношения к курению.

#### ***Упражнение 1. «Первая сигарета»***

#### ***Упражнение 2.***

«Младший» просит у «старшего» закурить; «старший» должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.

### **ЗАНЯТИЕ № 14**

*Цель:* формирование негативного отношения к употреблению алкоголя.

#### ***Упражнение 1. «Заколдованный человек»***

Один участник — «заколдован» и не может говорить, другой делает опасное предложение, уговаривает. «Заколдованный» отказывается, при этом не произнося ни слова.

#### ***Упражнение 2. «Сопроотивление»***

### **ЗАНЯТИЕ № 15**

*Цель:* формирование умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то» попробовать.

#### ***Упражнение 1. «Электрический ток»***

#### ***Упражнение 2. «Необыкновенный предмет»***

### **ЗАНЯТИЕ № 16**

*Цель:* формирование у подростка отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика, разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам.

#### ***Упражнение 1. «Суд над наркотиками»***

#### ***Упражнение 2. «Трясина»***

### **ЗАНЯТИЕ № 17**

*Цель:* Ознакомить подростков с правовой ответственностью несовершеннолетних за совершение мелких правонарушений, отличающихся от криминальных, т.е. уголовно наказуемых, серьезных правонарушений и преступлений.

Занятие проводится совместно с социальным педагогом, специалистами ОДН.

## ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКОВ 8–9-х КЛАССОВ

### ЗАНЯТИЕ № 1

*Цели:* знакомство подростков друг с другом, развитие навыков принятия и телесного взаимодействия друг с другом, поиск лиц из ближайшего окружения подростка, с которыми он мог сформировать новые значимые отношения.

#### *Упражнение 1. «Самопрезентация»*

#### *Упражнение 2. «Тропинка на скале»*

Все участники выстраиваются в линию боком друг к другу. Это скала. Перед линией очерчивается или обозначается другим способом тропинка, на которой располагаются (в виде остальных участников) препятствия: ветки и корни деревьев, выступы, скалы и т. д. За линией обрыв, пропасть. Задача каждого участника, начиная с крайнего, пройти по тропинке и встать с другого края в ряд. При преодолении препятствий идущий может цепляться за расщелины в скале и за сами препятствия. «Упавший» может снова «вскарабкаться» на тропинку и продолжить опасный путь или просто пройти дальше и стать частью скалы.

По окончании первого занятия психолог знакомит подростков с правилами поведения во время тренинга.

### ЗАНЯТИЕ № 2

*Цели:* установление норм поведения учащихся на занятиях; формирование чувства безопасности в группе.

Обсудить с подростками: «Что такое группа, как она создается, функционирует, причины неэффективной работы группы, признаки угрозы распада группы. Почему некоторые «не приживаются» в группе».

Достижение сплоченности и взаимопонимания в группе.

Ознакомить с принципами безопасности каждого (каждый имеет право отказаться от предложения что-либо сделать).

#### *Упражнение 1. «Дружный счет»*

Участники выстраиваются в круг спиной к центру. Ведущий просит их произвести счет от 1 до 30 таким образом, чтобы каждый подросток назвал хотя бы три цифры. Цифры называются ни по-порядку (т.е. ни рядом стоящими подростками), цифры не должны повторяться и называться одновременно несколькими учащимися. При не соблюдении правил игра начинается заново.

#### *Упражнение 2. «Путаница»*

### ЗАНЯТИЕ № 3

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, устранение страхов, повышение уверенности в себе, сближение участников.

#### *Упражнение 1. «Рычи, лев рычи; стучи, поезд, стучи»*

#### *Упражнение 2. «Только вместе»*

Учащимся предлагается разбиться на пары и встать спина к спине. Постараться медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. А затем попробовать точно так же встать?

*Задание:* поэкспериментируйте, с какой силой вам нужно опираться на спину партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. Затем смените партнера.

#### **ЗАНЯТИЕ № 4**

*Цель:* формирование у подростков умения выслушивать друг друга, обучение технике «активного слушания».

##### ***Упражнение 1. «Исправленный телефон»***

##### ***Упражнение 2.***

Умеете ли вы слушать, что говорят другие?

Вопрос может показаться странным, раз я с кем-то беседую, значит, слышу его. Но умеете ли вы слушать, думая о нем, а не о себе?

По желанию из группы выбираются двое подростков. Одному предлагается рассказать интересную историю. Задача другого, не перебивая и молча послушать собеседника. Слушая, подумать: «Почему он это говорит? Весел или прикидывается? Грустен или интересничает? А если изображает из себя что-то — зачем?». Вообразить, что он — это вы; представьте себе, каким вы выглядите сейчас его глазами.

Во время рассказа слушателю необходимо невербально ободрять собеседника (кивком головы и т.д.).

#### **ЗАНЯТИЕ № 5**

*Цель:* формирование у подростков навыков правильного повседневного общения, умение ведения диалога.

##### ***Упражнение 1. «Беседа через стекло»***

##### ***Упражнение 2. «Говорящий и Слушатель»***

#### **ЗАНЯТИЕ № 6**

*Цель:* овладение навыками культурного общения, умение контактировать с другими людьми, определение оптимальной позиции в отношениях с окружающим миром.

##### ***Упражнение 1. «Слова-паразиты»***

##### ***Упражнение 2. «Болото и родник»***

##### ***Упражнение 3. «Хочу высказаться»***

*Задание:* «У кого из вас есть что-то невысказанное другому человеку и вам очень хочется ему проговорить это? Или, может быть, вас что-то беспокоит, вы обижаетесь, вас не понимают или вам просто хочется что-то сказать другому человеку. Сейчас у вас будет возможность сделать это».

Вызвавшемуся предлагается выбрать из круга участника, наиболее похожего на того, кому он хотел бы что-то сказать. Оба садятся друг напротив друга. Высказывающийся говорит все, о чем хотел сказать, а партнер молча слушает. Затем происходит обмен местами, и желающий высказаться отвечает самому себе от имени слушающего. Затем опять обмен местами, и высказывающийся отвечает партнеру от своего имени.

Так продолжается до тех пор, пока высказывающийся не остановится. Его партнер на протяжении всего упражнения молчит и не произносит не слова.



### ЗАНЯТИЕ № 7

*Цель:* способствовать формированию у подростков адекватной самооценки, уверенности в себе.

#### *Упражнение 1. «Ищем секрет»*

#### *Упражнение 2. «Теплое место»*

Каждый из участников по очереди выходит в центр круга, садиться и называет качество, которое он считает в себе отрицательным, неприемлемую для себя ситуацию. Остальные участники по очереди дают обратную связь, называют положительные стороны этого качества или ситуации.

### ЗАНЯТИЕ № 8

*Цель:* работа с ценностными ориентациями подростков. Используются элементы гештальт-терапии и арт-терапии.

#### *Упражнение 1. «Описание»*

#### *Упражнение 2. «Самое дорогое в жизни»*

### ЗАНЯТИЕ № 9

*Цель:* формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.

#### *Упражнение 1. «Претензии»*

#### *Упражнение 2. «Семейные истории»*

Для выполнения упражнения нужны крупные листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры.

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания — счастливое и несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы — семьи.

Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

### ЗАНЯТИЕ № 10

*Цель:* сформировать у подростка представление о понятии «эмоции», рассказать о видах эмоции, выработка навыков совладения со своими отрицательными эмоциями.

#### *Упражнение 1. «Эмоциональное состояние»*

#### *Упражнение 2. «Цвет и эмоции»*

#### *Упражнение 3. «Эмоции в моем теле»*

Упражнение позволяет осознать связи эмоций с телесными переживаниями, особенности собственного переживания и выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

«Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче

представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

(Аналогично предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым — радость.)

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое — труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

### **ЗАНЯТИЕ № 11**

*Цель:* способствовать формированию у подростков навыков распознавания и преодоления собственной агрессивности, научить различать демонстрируемые другими агрессивность и неуверенность.

#### ***Упражнение 1. «Толкалки»***

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и движение.

«Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладонями на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я крикну «стоп!», все должны остановиться.

Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно.

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

#### ***Упражнение 2. «Письма гнева»***

### **ЗАНЯТИЕ № 12**

*Цель:* формирование и обнаружение неадаптивных установок, которые приводят к развитию суицидальных переживаний, поиск и тренинг неопробованных подростком способов разрешения межличностного конфликта.

Беседа о тех проблемах, которые по мнению подростков могут привести к суицидальным мыслям.

#### ***Упражнение 1. «Пальцы»***

#### ***Упражнение 2. «Описание предмета»***

### ЗАНЯТИЕ № 13

*Цель:* формирование осознанного негативного отношения к курению.

#### *Упражнение 1. «Первая сигарета»*

#### *Упражнение 2.*

«Младший» просит у «старшего» закурить; «старший» должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть).

Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.

### ЗАНЯТИЕ № 14

*Цель:* формирование негативного отношения к употреблению алкоголя.

#### *Упражнение 1. «Заколдованный человек»*

#### *Упражнение 2. «Сопrotивление»*

### ЗАНЯТИЕ № 15

*Цель:* формирование умения распознавать токсические вещества, сказать «нет» на предложение «что-то» попробовать.

#### *Упражнение 1. «Необыкновенный предмет»*

#### *Упражнение 2. «Как сказать нет»*

Для подростков овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно если этот человек настойчив. Подросткам часто бывает трудно определить, в каких случаях следует отказывать или соглашаться.

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» — сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять».

*Шаги упражнения:*

1. Выслушай просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Если что-то неясно, попроси разъяснения — так же, как и в случае критического замечания.
3. Оставайся спокойным и скажи «нет». Коротко объясни. Почему ты отказываешь.
4. Если собеседник настаивает, повтори «нет» без объяснений.

«Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику — повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

Примеры ситуаций: друг просит тебя подежурить за него; уличный торговец пытается продать тебе ненужную тебе вещь.

Далее приводится основное содержание упражнений для отработки наиболее значимых для подростков навыков (шаги, комментарии, примеры моделируемых ситуаций).

### **ЗАНЯТИЕ № 16**

*Цель:* формирование у подростка отрицательного отношения к первой пробе любого наркотика, разъяснение опасности возможного приобщения к наркотикам.

*Упражнение 1. «Суд над наркотиками»*

*Упражнение 2. «Трясина».*

### **ЗАНЯТИЕ № 17**

*Цель:* Ознакомить подростков с правовой ответственностью несовершеннолетних за совершение мелких правонарушений, отличающихся от криминальных, т.е. уголовно наказуемых, серьезных правонарушений и преступлений.

Занятие проводится совместно с социальным педагогом, специалистами ОДН.

*В программу психологической поддержки девиантных подростков 8–9 классов необходимо включить профориентационные занятия.*

#### **Особенности профориентационной работы с девиантными подростками**

14–15 лет — старший подростковый возраст (переход из пубертатного в ювенильный). Это возраст амбивалентности точек зрения. Большинство подростков определяют с будущей профессией только в позднем отрочестве, тем не менее, наша образовательная система ставит вопрос о постановке конкретных профессиональных целей. Но подросток этого возраста, как правило, еще не обладает достаточной личностной зрелостью для совершения выбора, имеющего решающее значение для всей его дальнейшей судьбы: не сформированы важнейшие личностные качества, плохо осознаются мотивы выбора, нет гражданской и нравственной платформы для профессионального самоопределения. Психологические особенности данного возраста обуславливают проблемы взаимопонимания и трудности в профориентационной работе с ними, и в первую очередь это касается подростков групп социального риска.

Многие исследователи рассматривают профориентационную работу с девиантными детьми как одно из направлений превентивной работы с данным контингентом.

Так, например, С.А. Беличева указывает, что очень важным в воспитательно-профилактической деятельности является формирование будущих жизненных устремлений подростка, связанных, прежде всего, с профессиональной ориентацией, с выбором и освоением будущей профессии. Трудновоспитуемые, социально и педагогически запущенные учащиеся, имея хроническую неуспеваемость по школьным предметам, часто отчаиваются, перестают верить в свои силы, не видят своего будущего, живут одним днем, сиюминутными развлечениями и удовольствиями, что создает весьма серьезные предпосылки для криминализации и десоциализации личности несовершеннолетнего.

Поэтому нужно, чтобы ребята, которые в силу каких-то причин не могут успевать хорошо, не теряли веру в возможность быть полезными в обществе, необходимо помочь им в выборе профессии в соответствии с их возможностями, склонностями, уровнем имеющихся знаний.

Как указывают исследователи, «трудные» весьма трезво и реалистично оценивают свои возможности и ориентированы, как правило, на рабочие профессии, демонстрируют при этом достаточно хорошее представление о содержании будущей работы, имеют некоторые практические профессиональные навыки, испытывают потребность в общественно-полезном труде. Вот на эти качества и следует опираться в воспитательной работе с «трудными». Очень часто своевременное трудоустройство несовершеннолетнего,

перевод его из школы в ПТУ, где он имеет возможность осваивать любимое дело и заниматься им, уже само по себе оказывается действенным превентивным средством.

Психологические и личностные особенности таких подростков и обуславливают проблемы взаимопонимания и трудности в профориентационной работе с ними, поэтому приходится использовать различные приемы, позволяющие обойти защитные механизмы. Одним из таких приемов является использование в работе с учащимися элементов арт-терапии. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему на столько насколько человек готов к ее переживанию. Сам он, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

В процессе психологической работы, особенно с социально-дезадаптированными детьми, важно привести их к мысли о возможном существовании других ценностей и правил поведения, кроме собственных, о возможности различного поведения в похожих ситуациях и о существовании множества путей достижения цели. Любая лобовая атака на ценности ребенка, как правило, вызывает у него столь же лобовой отпор. Важно подвести ребенка к нужной мысли так, чтобы он считал ее своей и в дальнейшем защищал ее как свою. По мнению Матвеева Б.Р. одним из эффективных способов такого взаимодействия является опора на притчи, истории, сказки, метафоры и т.д., которые очень хорошо воспринимаются подростками и оказываются эффективными и в профориентационной работе [6]. Притчи широко известны с давних времен в восточных учениях и религиях. Н. Пезешкиан, а вслед за ним и его сын Х. Пезешкиан целенаправленно используют притчи в созданном и развиваемом им направлении «Позитивная психотерапия». В позитивной психотерапии выделен ряд функций или процессов, инициируемых притчами.

Важнейшей задачей любой работы с трудными подростками является формирование новых взаимоотношений между детьми и взрослыми (Зюбин Л.М., 1988). Главной проблемой в работе с подростками групп социального риска считается отбор персонала. Работать с подростком должен взрослый, который верит в ребенка, может обеспечить ему состояние защищенности, поддержать его авторитет и стать тем каркасом, основой, вокруг которой молодой человек начнет создавать самого себя.

Исследователи также обращают внимание на необходимость овладения диалогическим подходом при работе с трудными подростками (Н.А. Барышникова, А.К. Маркова, Е.Н. Чеснокова и др.).

## «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ПРОФЕССИЙ»

(авторский вариант)

### ЗАНЯТИЕ № 1

*Время занятия:* 40–45 минут.

*Цель занятия:* развитие толерантности к представителям различных специальностей. Показать, как представители разных профессий могут пересекаться в своей профессиональной деятельности.

*Материалы и оборудование:* краски, карандаши, бумага формата А 4, магнитофон, кассета с музыкой для релаксации.

*Ход занятия*

**Ведущий:** *Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, послушайте музыку. А теперь представьте бушующий океан, океан профессий, а вы маленький кораблик, ищущий свою гавань. Эта гавань — ваш оптимальный выбор, от правильности которого зависит, насколько востребованы и счастливы вы будете в жизни.*

*С каждым порывом ветер все сильнее и сильнее. Ваш кораблик кидает с одной волны на другую. Очень долго плывете вы в открытом океане. Вы заплываете в одну гавань, затем*



в другую, третью, но нигде не задерживаетесь надолго — не можете найти того, что именно вам надо.

*В один из ненастных дней на небе выглянуло солнышко, и в это же время появился красавец-корабль. Он был прекрасен и величественен. Он протянул вам трос и повел за собой, пообещав показать путь к «вашей гавани». Таким кораблем для вас буду я. Я поведу вас через огромный океан профессий и специальностей, и конечным пунктом нелегкого пути станет тихая гавань вашей профессии.*

*Вы неотступно следуете за кораблем и замечаете, что путь стал легче, уже не так бурлит вода за бортом, над вами светлое небо и весело кричат чайки. И вот, впереди вы заметили землю и радостно заволновались, предвосхищая встречу со своей мечтой.*

*А теперь откройте глаза. Возьмите карандаши или краски и нарисуйте представителя профессии «вашей гавани», выбрав для этого наиболее удобное для вас место в классе.*

*Фон — тихая спокойная музыка. После того, как все рисунки готовы, все садятся в общий круг, делятся впечатлениями. Ведущий делит всех на группы по 2–3 человека так, чтобы в одной группе были представлены разные специальности.*

**Задание 1.** Каждый учащийся предъявляет свой рисунок группе, которая должна угадать какая профессия изображена на рисунке, затем высказывается хозяин рисунка.

**Задание 2.** Учащиеся должны придумать ситуацию, которая привела бы к пересечению в своей профессиональной деятельности всех представителей профессий, представленных внутри данной микрогруппы.

Затем, все учащиеся садятся в общий круг. Микрогруппы представляют придуманную ситуацию. После выступления представителей всех команд — общее обсуждение.

## ЗАНЯТИЕ № 2

*Время занятия:* 1- 1,5 часа.

*Цель занятия:* актуализация имеющихся знаний о профессиях.

*Материалы и оборудование:* краски, карандаши, белая и цветная бумага формата А 4, белый и цветной картон, ножницы, клей, тесьма или бельевая резинка, степлер, магнитофон, кассета с музыкой для релаксации.

*Ход занятия:*

**Ведущий:** *Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, послушайте музыку, давайте пофантазируем и перенесемся на 10 лет вперед. Представьте, кем вы стали, где работаете, какую деятельность выполняете. Почувствуйте себя в этой роли... А теперь откройте глаза.*

**Задание 1.** Сделайте маску, которая бы могла помочь вам изобразить вашу предполагаемую будущую профессию. Постарайтесь доверять своему собственному восприятию.

Ребята делают маски. После того как маски готовы, все снова садятся в общий круг.

**Задание 2.** Надев маску изобразить без слов представляемую профессию и деятельность, свойственную ей (пантомима) — 3–5 минут. Все остальные учащиеся угадывают представляемую профессию.

После представления всех учащихся общее обсуждение: что дала эта работа, что нового понял, осознал о данной специальности, что было легко, а что тяжело выполнять.



## ЛИТЕРАТУРА

1. *Барышникова Н.А.* «Восхождение» — программа реабилитации так называемых «трудных» // Директор школы, 1998, № 7.
2. *Беличева С.А.* Основы превентивной психологии. М., 1994.
3. *Зюбин Л.М.* Растить человека: Записки психолога. Л., 1988. Гл. 3. Трудные дети.
4. *Малкина-Пых И.Г.* Кризисы подросткового возраста. М.: «Эксмо», 2004.
5. *Райфшнайдер Т.Ю.* Особенности профориентационной работы с подростками групп социального риска в условиях среднего общеобразовательного учреждения / Материалы I Международной конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Кисловодск — Ставрополь. М., 2006.
6. *Райфшнайдер Т.Ю.* Путешествие в мир профессий / занятия с учащимися 8–9-х классов по предпрофильной подготовке. URL: <http://it-n.ru/>
7. *Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г.* Справочник практического психолога. СПб.: Сова, М.: Эксмо, 2005.
8. *Трус И.* Модель социально-педагогического сопровождения подростков с акцентуациями характера // Воспитание школьников. 2003. № 3.
9. *Шнейдер Л.Б.* Девиантное поведение детей и подростков. М., 2005.