

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

## **Коррекция химических аддикций подростков посредством тренинга личностного роста**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 37.03.01 Психология

**Допустить к защите**

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Манузина Елена Борисовна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Выполнила студентка**  
П-ЗП141 группы  
**Костромина**  
**Екатерина Геннадьевна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Научный руководитель**  
канд. психол. наук, доцент  
**Жихарева**  
**Елена Васильевна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Оценка** \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Председатель ГЭК**  
**Скоркина**  
**Татьяна Васильевна**

\_\_\_\_\_ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

## **АННОТАЦИЯ**

### **На выпускную квалификационную работу бакалавра**

Студентка: Костромина Екатерина Геннадьевна

Группа: П-ЗП141

Направление подготовки: Психология

Тема: «Коррекция химических аддикций подростков посредством тренинга личностного роста».

## **ABSTRACT**

### **The final qualifying work of the bachelor**

The aim of the study is to identify the effectiveness of training of personal growth in the correction of chemical addictions of adolescents.

The experimental study was carried out:

1. At the ascertaining stage of the experiment, 13 adolescents with the presence or high risk of chemical addiction were identified.
2. At the formative stage, a program of personal growth training was developed, aimed at correcting chemical addictions of adolescents, which was tested in the group of adolescents 12-14 years.
3. At the control stage of the experiment, 9 adolescents with the presence or high risk of chemical addiction were identified.

The practical significance of the study is determined by the use of the results of the study in the activities of the school psychological service in the preparation of individual programs for the correction of chemical addictions of students; in consulting work with teachers and parents.

The work consists of an introduction, two chapters ("The Problem of personality deviation in the research of domestic and foreign scientists", "Experimental study of the effectiveness of training of personal growth in the correction of chemical addictions of adolescents"), conclusions, applications; contains illustrative material (tables and figures).

**Исполнитель ВКР** \_\_\_\_\_ Костромина Екатерина Геннадьевна

**Руководитель ВКР** \_\_\_\_\_ Жихарева Елена Васильевна

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Проблема девиации личности в исследованиях отечественных и зарубежных учёных.....	7
1.1 Химическая аддикция как социально психологический феномен.....	7
1.2 Подростковый возраст: риски и безопасность .....	16
1.3 Тренинг как средство развития и коррекции личностных характеристик.....	30
Выводы по 1 главе .....	42
Глава 2 Экспериментальное исследование эффективности тренинга личностного роста в коррекции химических аддикций подростков.....	43
2.1 Организация и методы исследования.....	43
2.2 Анализ и описание результатов исследования.....	49
Выводы по 2 главе .....	55
Заключение.....	56
Библиографический список.....	59
Приложения.....	64

## Введение

В настоящее время угрожающе быстро увеличивается число подростков с химическими аддикциями. Подобные социально опасные проявления, которые обычно связывают с понятиями «девиации» и «девиантное поведение», уже давно стали предметом споров среди тех, кто занимается изучением этого феномена (Ю.М. Антонян, А. Бандура, Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, В.Ф. Пирожков, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, Ф.С. Сафунов, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов и др.). При этом профилактика и коррекция химических аддикций подростков до сих пор является одной из серьезных и трудно разрешаемых проблем.

Исследования последних лет показали, что химические аддикции у подростков связанные с отклонениями в развитии личности, чаще всего обусловлены не какой-либо одной причиной, а сложным взаимодействием множества факторов. В связи с этим в генезе отклоняющегося поведения исследователями анализируются закономерности соотношения фенотипических, индивидуальных и личностных факторов. На ранних стадиях развития личности роль индивидуальных и фенотипических факторов доминирует, но начиная с подросткового возраста, вступают в силу те уровни регуляции поведения, в которых одну из важнейших ролей играют психологические характеристики личности.

Обстоятельства, которые отличают образ жизни подростка - повышенные требования к нему со стороны взрослых, возрастание значимости в среде сверстников личностных качеств подростка (взгляды, способности, черты характера, умение соблюдать «кодекс» референтной группы) при уменьшении значимости школьной успеваемости - все это порождает мотивы, побуждающие подростка обратиться к самоанализу и сравнению себя с другими, в тоже время это может служить фактором возникновения аддиктивных форм поведения у подростков.

В современном мире риск возникновения аддикций проник практически во все сферы жизни, а их последствия носят угрожающий характер. Формированию таких отклонений особенно подвержены подростки в силу незрелости у них защитных механизмов личности. Современные подростки, переживая нормативный кризис, дополнительно попадают в информационный кризис, связанный с избытком и доступностью информации в сочетании с неумением ее правильно отбирать и анализировать.

Всё это лежит в основе формирования различных форм химически аддикций (курение, употребление алкоголя, токсикомания, наркозависимость). При этом наблюдается тенденция к «омоложению» различных форм химических аддикций и возрастанию процентного количества подростков с химическими аддикциями.

А.Г. Макеева отмечает, что целью профилактики аддикций в работе с подростками должно стать формирование положительной личностной идентичности, а именно: развитие способности самостоятельного принятия решений, формирование положительного психологического представления о своем «Я»; формирование адаптивных способов интерперсонального взаимодействия. Е.В. Шаломова подчеркивает, что зависимость аддиктивной личности подростка можно преодолеть развитием конструктивной жизненной стратегии. Так же немаловажным является тот факт, что в подростковом возрасте многие волевые черты характера ещё не полностью сформированы, что проявляется в неумении подростков отказаться от соблазна попробовать «первую сигарету» или «уколоться».

Чтобы работа по коррекции химических аддикций у подростков была эффективна, необходимо целенаправленно воздействовать на развитие вышеперечисленных качеств личности.

В школах ведётся работа по профилактике химических аддикций среди подростков, но зачастую эта работа малоэффективна, так как данные

мероприятия имеют эпизодический характер. Работа же по коррекции химических аддикций в школе либо не ведётся вообще, либо начинает вестись, когда данные проявления уже имеют серьёзные негативные проявления.

Таким образом, в современном состоянии вопроса сложились следующее **противоречия** между:

- угрожающе быстро увеличивающимся числом подростков с химическими аддикциями и недостаточной работой в школе по коррекции химических аддикций у подростков;

- необходимостью развития защитных механизмов личности у подростков, а так же формирования позитивного образа «Я» подростка и недостаточностью проводимой работы в этом направлении в школе.

Наличие противоречия позволило сформулировать **проблему** нашего исследования – каковы возможности тренинга личностного роста в коррекции химических аддикций в подростковом возрасте.

Всё вышесказанное обуславливает актуальность настоящей работы, постановку цели, объекта и предмета исследования.

**Цель исследования:** выявить эффективность тренинга личностного роста в коррекции химических аддикций подростков.

**Объект исследования:** химические аддикции подростков.

**Предмет исследования:** коррекция химических аддикций подростков посредством тренинга личностного роста.

**Гипотеза исследования** строилась на предположении о том, что тренинг личностного роста является эффективным средством коррекции химических аддикций подростков.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать и систематизировать материалы теоретических и прикладных исследований по проблеме исследования.

2. Выявить уровень и характер аддиктивного поведения подростков.

3. Составить и внедрить в практику программу тренинга, направленного на коррекцию химических аддикций подростков.

4. Экспериментально проверить эффективность программы коррекции химических аддикций подростков посредством тренинга личностного роста.

В качестве **методов исследования** использовались:

- изучение и анализ литературы;
- тестирование «Экспресс-диагностика химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай, методика «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич;
- психолого-педагогический эксперимент;
- методы количественной и качественной обработки данных.

**Экспериментальная база исследования:** МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа №2». В исследовании принимали участие 28 школьников в возрасте 12-14 лет.

**Практическая значимость исследования** определяется использованием результатов исследования в деятельности школьной психологической службы при составлении индивидуальных программ по коррекцию химических аддикций учащихся; при проведении консультационной работы с педагогами и родителями.

**Апробация и внедрение результатов исследования:** полученные экспериментальные данные докладывались на педагогическом совете МБОУ «Первомайская СОШ №2» и 16-й Всероссийской научно-практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве».

**Структура дипломной работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений, содержит иллюстрационный материал.

## **Глава 1 Проблема девиации личности в исследованиях отечественных и зарубежных учёных**

### **1.1 Химическая аддикция как социально психологический феномен**

Прежде чем рассматривать химическую аддикцию, необходимо иметь представление об аддиктивном поведении в целом. Общепринятым определением является следующее: «аддиктивное поведение – это один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций» [30].

В жизни каждого человека бывают такие моменты, когда хочется улучшить своё психическое состояние – избавиться от неприятных размышлений, чувства угнетённости, усталости, и т.п.). В целях изменения негативного психического состояния, люди могут по-разному осуществлять уход от не устраивающей их реальности. Индивидуальные способы ухода от реальности при их неоднократном повторении, становятся привычками или стереотипами поведения [2].

Если человек старается уйти от реальности путём изменения своего психического состояния, то можно говорить о наличии элементов аддиктивного поведения. Однако проблема аддикции появляется только в том случае, когда в психике человека стремление уйти от реальности, путём изменения собственного сознания, начинает доминировать в сознании и становится центральной идеей [44].

Аддиктивное поведение включает в себя множество подвидов, классифицируемых по объекту аддикции. Психологи считают, что при определённых условиях, объектами аддикции могут стать любые объекты или формы активности - работа, деньги, занятия спортом и т.д., но на



практике наиболее часто встречаются следующие объекты зависимости и соответствующие им формы зависимого поведения:

- психоактивные вещества (ПАВ) (химическая зависимость) - курение, употребление алкоголя, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость;

- пища (нарушение пищевого поведения) – отказ от принятия пищи, голодание, переедание;

- игра (гемблинг) – зависимость от азартных игр;

- секс (сексуальные аддикции) – гиперсексуальность, промискуитет, фетишизм, трансвестизм, эксгибиционизм, вуайеризм;

- религия и религиозные культы (религиозное деструктивное поведение) – фанатизм, уход в секты [30].

Для наиболее полного понимания разрушительного действия аддикции, необходимо её всестороннее изучение. Для этой цели наиболее удобно использовать био-психо-социо-духовную модель зависимости: любая зависимость/аддикция влияет на все аспекты жизни человека - разрушает тело, психику, отношения с людьми [41].

Анализ психологической литературы по проблеме исследования [39, 41, 46] позволил выявить психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения:

1) снижение переносимости трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

2) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;

3) внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;

4) стремление говорить неправду, обвинять других, зная, что они невиновны;

5) желание уходить от ответственности в принятии решений;

- б) выраженная стереотипность, повторяемость поведения;
- 7) зависимость поведения;
- 8) проявление тревожности.

Прежде чем перейти к рассмотрению химической аддикции, уточним, что понимается под нехимической аддикцией.

При наличии нехимической формы аддиктивного поведения, человек постоянно фиксирует внимание на предмете зависимости (значки, книги, фотографии) или определённом виде деятельности (работа, забота о больном ребёнке, поглощение пищи, выставление своих фотографий в социальные сети). Предмет зависимости или вид деятельности начинает управлять жизнью человека, постепенно происходит вытеснение из жизни человека других значимых предметов внимания и видов деятельности, что лишает его возможности противодействовать аддикции [39].

Химическая зависимость рассматривается, как аутодеструктивное поведение индивида, связанное с зависимостью от употребления определённых вещества (или от специфической активности), в целях изменения своего психического состояния. Субъективно такая зависимость воспринимается как невозможность существования без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение является аутодеструктивным по своей сущности, поскольку неизбежно разрушает организм и личность [46]

В случаях с наличием различных форм химической аддикции внимание человека фокусируется на каком либо химическом веществе (или нескольких веществах), которое воздействует на психическое состояние человека. Жизнь зависимого человека (телесное и душевное здоровье, социальные взаимоотношения) разрушается гораздо быстрее, чем в случаях с нехимическими аддикциями, при этом отрицательное воздействие распространяется в значительной мере на близких человеку людей [41].

В наркологии под химической аддикцией понимаются не сами

алкоголизм, наркомания и токсикомания (когда у человека наблюдается стойкая зависимость физического характера от употребляемого им вещества), а только первые шаги в их сторону, когда физическая зависимость ещё отсутствует. При таком понимании, аддиктивным поведением называют «злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь, курение табака до того, как от них сформировалась физическая зависимость» [20].

С.А. Кулаков распространил этот термин и на случаи без индивидуальной психической зависимости [20]. Такое понимание химической аддикции является ключом к обоснованию психолого-педагогической сущности проблемы аддиктивного поведения и необходимости дифференцировать подходы к лицам с химической аддикцией (без физической зависимости) и лицам, имеющим диагноз алкоголизма, нарко- и токсикомании (с наличием физической зависимости).

Именно в подростковом возрасте особенно актуальными являются не сформировавшийся ранний алкоголизм, не наркомании и токсикомании, а злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими токсическими веществами – ПАВ (психоактивные вещества, изменяющие сознание), когда зависимость от них еще отсутствует [36].

Аддиктивное поведение, характеризующееся нерегулярным употреблением ПАВ, можно расценивать как предпосылку развития химической зависимости. Этот термин напрямую связан с такими, присущими иногда подростковому возрасту чертами, как «первичный», «изначальный», «поисковый» подростковый полинаркотизм. Суть последнего состоит в склонности довольно большого количества подростков попробовать действие различных ПАВ [14].

В отношении наркомании можно представить следующую последовательность нарушений: расстройства поведения – аддиктивное поведение – наркомании. Из данной последовательности видно, что

аддиктивное поведение является переходной стадией между определённым психофизическим расстройством личности и клиническим проявлением зависимости. При этом между начальной стадией химической аддикции и тяжёлыми формами химической зависимости лежит большой спектр переходных состояний и функциональных отклонений поведений индивида, различных в зависимости от вещества, являющегося аддиктивным агентом [10].

Чаще всего химическая аддикция начинает формироваться, когда человек, находясь в определённой стрессовой ситуации, пытаясь избавиться от стресса, начинает использовать для этой цели алкоголь, наркотики или другие психоактивные вещества. На формирование химической аддикции так же значительное влияние могут оказывать давление сверстников и определённые негативные социальные обстоятельства жизни. При любом из этих условий, решающим звеном является тот факт, что человек не осознают негативные последствия такого поведения. Поэтому после определенного числа употреблений психоактивного вещества (в зависимости от вещества и индивидуальных характеристик личности) формируется аддикция [11].

Аддиктивная активность характеризуется избирательностью. Это проявляется в том, что человек с аддикцией может проявлять большую активность в сферах жизни, которые приносят ему психологическое и/или физическое удовлетворение, вырывая его из мира эмоциональной пустоты (добывание алкоголя, наркотиков и пр.), при этом в остальных сферах жизни он может вести себя довольно инертно и апатично [46].

У аддиктивной личности появляется «двойная жизнь» - «нормальная» и жизнь с аддиктивными реализациями. Аддиктивная реализация – это не только приём определённых веществ или другое аддиктивное действие (это достаточно узкий подход к пониманию данного явления), но это еще и мечты, размышления, мысли о возможности ухода от реальности, фантазирование и мысленное переживание состояния, присущего приёму вещества. Человек

очень часто прокручивает мысли о возможности употребления химического аддикта, придумывает возможные способы его достижения. Всё это так же отнимает много времени от «нормальной» жизни. Сосуществование вышеназванных стилей жизни в человеке, особенно в подростковом возрасте, когда формируются многие психические составляющие будущей личности, приводит к деформации жизненных установок, мотивации и системы ценностей личности [41].

Ведя двойную жизнь, аддиктивные личности, стремятся скрыть её от окружающих людей, часто говорят неправду, обвинять других людей в собственных ошибках и неудачах [41].

На почве плохой переносимости трудностей, встречающихся в повседневной жизни, у аддиктивных личностей формируется скрытый комплекс неполноценности, которому значительно способствуют постоянные упреки близких и окружающих в адрес личности в отношении её неприспособленности. Однако проявления комплекса неполноценности зачастую являются временными, и, минуя адекватную самооценку, аддиктивная личность начинает проявлять завышенную самооценку. Чувство превосходства над окружающими выполняет защитную психологическую функцию, помогает индивиду поддерживать чувство собственного уважения на фоне неблагоприятных социальных условий со стороны близких людей (семья, друзья, рабочий коллектив) [39].

Е.Л. Яковлева называет химическую зависимость патологической формой самовыражения. Это связано с тем, что большинство людей с трудом могут выразить свою уникальность, т. к. не обладают умением предъявить себя миру. Люди зачастую привыкают действовать по заданным обществом программам, определённым схемам и шаблонам, что впоследствии приводит к тому, что они начинают переживать стойкое чувство протеста против таких требований общества, которое не позволяет им отклоняться от этих норм.

Этот процесс может принимать патологическую форму: наркомания, алкоголизм, девиантное поведение [46].

Химически аддиктивное поведение полифункционально, однако, в ходе развития зависимости на разных стадиях доминируют разные функции химической аддикции:

- познавательная – желание удовлетворить появившееся любопытство, изменить восприятие, расширить сознание;
- гедоническая - получение удовольствия;
- психотерапевтическая - релаксация при стрессовых ситуациях или эмоциональном напряжении, повышение уровня комфортности, устранение барьеров в поведении;
- компенсационная - замена проблемного функционирования в определённых сферах (общение, развлечение и др.);
- стимулирующая - повышение продуктивности деятельности;
- адаптационная - приспособление к группе сверстников, употребляющих ПАВ;
- анестетическая - избегание боли [46].

Подростки, имеющие химическую аддикцию, зачастую не полностью осознают имеющие место быть внутренние конфликты и пытаются их скрыть. В процессе формирования химической аддикции и перерастания её в зависимость, нарастает социально-психологическая дезадаптация.

В случае употребления человеком какого-либо опьяняющего вещества, которое способно изменять восприятие им мира и влиять на его самооценку, постепенно прогрессирует отклоняющееся поведение. Такая деградация направлена в сторону формирования у человека патологической зависимости от объекта аддикции, фетишизации его самого, а так же процесса его употребления. В ходе этого процесса искажаются социальные связи человека [9].

Химическая аддикция характеризуется тесной связью между её клиническим и психосоциальным аспектом. Это составляет специфическую особенность такого поведения. Поэтому проявления форм химической аддикции следует рассматривать и как следствие нарастающих деструктивных физико-химических изменений в организме человека, и как комплекс возникающих психологических и социальных проблем индивида. Вначале возникновения и формирования аддикции психологический и социальный фактор доминируют над физиологическим и только на этапе физической зависимости от аддиктивных агентов химические процессы в организме человека, подверженного химической аддикции начинают играть решающую роль в аддиктивном поведении [39].

Синдрому физической зависимости присущи следующие клинические признаки:

- непреодолимое желание употреблять ПАВ;
- сниженный контроль над началом, окончанием или общей дозировкой их приёма;
- употребление с целью смягчить синдром отмены (абстинентный синдром) [47].

Помимо прямых признаков наличия химической аддикции у человека, существуют косвенные признаки физической зависимости:

- повышение толерантности к психоактивным веществам (потребность в более высоких дозах);
- снижение ситуационного контроля;
- игнорирование других удовольствий ради приёма психоактивных веществ;
- психические расстройства или серьёзные социальные проблемы вследствие употребления психоактивных веществ [25].

Существуют некоторые различия в клинических проявлениях различных форм химической зависимости (употребление витаминов,

стероидных препаратов, психоактивных, опьяняющих веществ), но основные признаки одинаковы. В основе всех форм химической аддикции лежит стойкое желание, переходящее в потребность употреблять химические аддикты в целях приобретения чувства психического комфорта или для устранения неприятных ощущений (абстинентного синдрома) [11].

В ходе развития химической аддикции, наблюдается развитие социальной дезадаптацией личности, в то же время происходит выраженное изменение характера, проявляющееся в следующих формах:

- озабоченность ПАВ формирует общую необязательность,
- амотивационный синдром (утрата прежних интересов),
- отрицание всего связанного с ПАВ: фактов употребления, своих поступков, возможной ответственности, наличие проблем, саму зависимость и необходимость лечения,
- непонимание попыток окружающих помочь зависимому, или выраженная агрессия в ответ на такие попытки,
- реальность заменяется фантазиями и мечтаниями, часто даются невыполняемые затем обещания, ложь. Человек искренно верит и других пытается убедить высказываниями подобного рода: «можно уколоться только один раз», «я могу контролировать дозу», «я могу без наркотика», «ломку нельзя пережить», «врачи ничего не понимают в этом», «наркомания неизлечима» [40].

Б.С. Братусь считает, что «опьяняющее вещество (алкоголь, наркотик, токсическое средство) отражает проекцию психологического ожидания, актуальных потребностей и мотивов на психофизиологический фон опьянения, создавая внутреннюю картину, которую человек приписывает действию вещества, делая его психологически привлекательным» [23].

Если на начальных стадиях формирования химической аддикции личность старается при помощи употребления аддиктивных агентов уйти от решения имеющихся или планируемых проблем, то постепенно формируется



зависимость, при которой личность теряет способность к самостоятельным действиям по ограничению себя в употреблении этих веществ. Проявляется выраженная беспомощность, нарастает депрессия и изоляция, возникают проблемы с законом [47].

Таким образом, химическая аддикция - это злоупотребление различными веществами (объектами аддикции), которые изменяют психическое состояние индивида, до того, как от этих веществ сформировалась физическая зависимость. Аддиктивными агентами могут быть витамины, стероидные препараты, психоактивные, опьяняющие вещества и т.п. Химической аддикция является переходной форме между психофизическим расстройством личности и клиническим проявлением зависимости. Данное поведение деструктивно и имеет сложные предпосылки. При этом подростки особо уязвимы перед данной проблемой.

## **1.2 Подростковый возраст: риски и безопасность**

В психологической литературе под подростковым возрастом понимается — «этап индивидуального психического развития, который продолжается от завершения этапа детства до наступления юношеского возраста (от 11–12 до 15–17 лет)» [28].

Подростковый возраст - это возраст проб, возраст поиска своего «Я», своей идентичности, возраст поиска границ своих возможностей. Всё это связано с определённым риском, когда подросток действует в ситуации неопределённости. В данном случае основная неопределённость – его собственные возможности [12].

В настоящее время многими авторами указывается на особое значение рисков подросткового возраста в формировании химической аддикции.

Американский психолог А. Гезел описал особенности биологического созревания интересов и поведения детей в подростковом и юношеском возрасте [28].

В своих работах он указывал, что переход от детства к взрослости продолжается от 11 до 21 года, при этом особенно важны первые 5 лет (от 11 до 16). Представим выделенные А. Гезелем особенности в виде таблицы 1.

Таблица 1

**«Особенности биологического созревания интересов  
и поведения детей от 10 до 16 лет»**

Возраст	Особенности биологического созревания интересов и поведения
10 лет (ребенок)	Уравновешенность, доверчивость, спокойные взаимоотношения с родителями, забота о своей внешности проявляется не значительно, легко воспринимается жизнь
11 лет (ребенок)	Импульсивность, частая смена настроения, бунт против родителей, ссоры со сверстниками
12 лет (ребенок)	Вспыльчивость частично проходит, отношение к миру более позитивное, растет автономия от семьи, усиливается влияние сверстников, значительная забота о внешности, растет интерес к противоположному полу
13 лет (подросток)	Обращенность внутрь (интравертность), самокритичность, чувствительность к критике, избирательность в дружбе, критически относится к родителям
14 лет (подросток)	Экстраверсия, энергичность, общительность, уверенность в себе, интерес к другим людям, обсуждает себя и сравнивает с героями
15 лет (подросток)	«Приобретаются» индивидуальные различия: дух независимости, свобода от внешнего контроля, начало сознательного самовоспитания, ранимость, восприимчивость к вредным влияниям
16 лет (подросток)	Равновесие, мятежность уступает место жизнерадостности, увеличивается внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность

Период подростничества характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Этому возрасту свойственен так называемый «подростковый эгоцентризм», который характеризуется неспособностью делать различия между временным и постоянным (незначительная проблема представляется подростку фатальной), субъективным и объективным (обманчивое ощущение себя постоянно в центре внимания социума), уникальным и универсальным (переживаемые чувства воспринимаются подростком как несвойственные для других людей). У подростка возникает и быстро приобретает важное значение чувство принадлежности к «подростковой» общности. Ценности такой общности становятся эталоном и основой для собственных нравственных оценок подростка [16].

Основным новообразованием подросткового возраста является формирование «Мы»-концепции. Иногда оно принимает жесткий характер: «мы – свои, они – чужие». Поделены территории, сферы жизненного пространства. Резко начинают выделяться группы [4].

Подросток начинает осознавать себя взрослым, стремится быть взрослым и считаться взрослым в глазах других людей. У него ярко проявляется представление о себе как «не о ребенке», но при этом он не ощущает себя полноценно взрослым. Существует огромная потребность в признании его взрослости окружающими [37].

Д.Б. Эльконин различает в развитии подростков объективную и субъективную взрослость. Первая проявляется в готовности подростка к жизни в обществе взрослых на правах равноправного участника. Субъективная взрослость (чувство взрослости), характеризуется тем, что у подростка появляется отношения к себе как к взрослому [35].

Представим виды взрослости, выделяемые Т.В. Драгуновой [12] (таблица 2).

## «Виды взрослости по Т.В. Драгуновой»

Выделяемый вид взрослости	Характеристика выделяемого вида
Подражание внешним признакам взрослости	Подростки начинают использовать, кажущиеся им значительными, признаки взрослости: курение, употребление алкогольных напитков, использование ненормативной лексики, подражание взрослой моде, большое использование косметики, ношение украшений, приемы кокетства. Так же они стараются подражать способам отдыха, развлечений и ухода за собой, присущим для взрослых. Что касается познавательных интересов, то они часто утрачивают свою значимость в глазах подростков. Взамен этого формируется специфическая установка на веселое времяпрепровождение с соответствующими жизненными ценностями.
Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины»	Подростки (мальчики) стараются развивать в себе силу, мужество, смелость, выносливость, волю, верность дружбе и др. Достижению многих из этих качеств способствуют занятия спортом, которым они и начинают усиленно заниматься.
Социальная зрелость	Такая зрелость формируется в случае сотрудничества ребенка и взрослого в деятельности различного характера, когда подросток является полноценным помощником взрослого. Чаще всего такая ситуация складывается при наличии жизненных трудностей в семье, когда подросток вынужденно попадает в положение взрослого. Когда его забота о близких людях и зависящее от этого их благополучие становятся для него жизненной ценностью.
Интеллектуальная взрослость	Подросток целенаправленно стремится что-либо знать и уметь делать по-настоящему. В этом случае стимулируется развитие его познавательной деятельности, которая на содержательном уровне выходит за пределы школьной программы (кружки, музеи и т.п.). В этой ситуации большая часть объема знаний складывается благодаря его самостоятельной работе.

Еще одно новообразование переходного возраста - открытие своего «Я», осознание своей индивидуальности. Подростки активно стремятся достигнуть уважаемого положения в среде сверстников. Именно поэтому для подростка сверстник становится эталоном и образцом для равнения. Некоторые подростки замечают все свои недостатки, у некоторых из подростков наоборот самооценка завышена. Первое гораздо хуже в подростковом возрасте, потому что подросток начинает сильно переживать, если он оценивает себя гораздо хуже других. Тогда подростки могут демонстрировать эмоциональную неустойчивость, повышенная возбудимость, неуравновешенность, неадекватность реакций, что часто проявляется в неоправданной резкости при общении и повышенной конфликтности с окружающими [8]. Эти проявления являются показателями возрастного кризиса - нормального (нормативного) перехода в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу. «Возрастные кризисы обусловлены, прежде всего, разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития ребенка» [17].

В подростковом возрасте, как отмечает А.И. Высоккий, происходит коренная перестройка структуры волевой активности. Подростки (в отличие от школьников младших классов) довольно часто регулируют своё поведение при помощи самостимуляции. При этом их волевая сфера характеризуется высокой противоречивостью. Происходит это из-за того, что общая активность значительно возрастает, а механизмы волевой активности сформированы ещё не в достаточной степени. При этом внешние стимуляторы, такие как воспитательные воздействия, из-за присущей подросткам критичности и стремления к независимости воспринимаются уже не так как ранее. Поэтому в подростковом возрасте внешние стимуляторы не всегда вызывает соответствующую активность. Часто подростки проявляют упрямство, советы взрослых воспринимают критически и ведут себя не

дисциплинированно. Связано это с утверждением своего «Я», активным стремлением отстаивать право на собственное мнение, иметь свою точку зрения [22].

Именно на подростковый возраст приходится процесс полового созревания, который существенно изменяет нейродинамику: нервные процессы становятся значительно подвижнее, баланс сдвигается в сторону возбуждения. Снижается выдержка и самообладание, из-за того, что возбуждение преобладает над торможением, затрудняется применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали [32].

Помимо того, что подростки недостаточно организованны, они быстро пасуют перед жизненными трудностями, легко поддаются чужому влиянию, часто ведут себя вопреки усвоенным требованиям и правилам поведения [19].

В зависимости от развития настойчивости, выделяют три группы подростков:

1 группа - проявление настойчивости в нескольких видах деятельности: в учёбе, общественной работе, спорте, в физическом труде.

2 группа - проявление настойчивости только в учении.

3 группа - настойчивость слабо проявляется в учении и в других видах деятельности, либо настойчивость к учебной работе проявляется в других видах деятельности, к которым они имеют стойкие интересы.

А.В. Гоголева в своих работах выделяет следующие причины социальной дезадаптации несовершеннолетних, которые являются основой для возникновения аддиктивного поведения [11]:

- дисфункциональность семьи,
- личностные особенности (возрастные, характерологические и т. д.),
- школьная дезадаптация,
- воздействие асоциальной неформальной среды,
- причины социально-экономического и демографического характера.

Процесс социализации в подростковом возрасте протекает особо остро. Требования родителей, предъявляемые к подросткам, часто вызывают выраженное сопротивление со стороны подростка, что зачастую проявляется в стремлении ребенка освободиться от излишней опеки родителей. В подростковом возрасте это стремление часто становится универсальной целью в отношениях с родителями. В процессе социализации подростка происходит процесс его эмансипации - постепенно роль родителей замещается группой значимых сверстников. Именно референтная группа сверстников является для подростка источником определенного статуса, носителем соответствующей системы ценностей и эталоном норм поведения [33].

Психологами были выделены следующие поведенческие стереотипы, характерные для подростков:

- Реакция оппозиции возникает из-за завышенных претензий к подросткам, излишних ограничений их деятельности и поведения, а так же может возникать из-за конфликтных ситуаций в семье, сложностей в учёбе, несправедливостью, возникающей в жизни. Протест проявляется грубостью при общении, агрессивностью и даже жестокостью, демонстративных попытках суицида и т. п. Так же он может проявляться в пассивной форме – сбегания с уроков, отказа от приёма пищи, непродолжительных уходов из дома [28].

- Реакция имитации заключается в подражании определенному образцу, лицу. При этом часто образцом для подражания может стать антисоциальный герой [28]:

- Реакция отрицательной имитации проявляется, когда подросток нарочито противопоставляет свои действия навязываемым правилам и моделям поведения. При этом, если модель отрицательна, то эта реакция является положительной и наоборот [44].

- Реакция компенсации. Возникающие неудачи в какой либо области

(учёба, отношения с другим полом, спор) восполняются подчеркнутыми успехами в другой области [28].

- Реакция гиперкомпенсации заключается в неустойчивом стремлении к поддержанию успеха в наиболее трудной для подростка области деятельности [44].

- Реакция эмансипации. Подросток стремится освободиться от опеки старших и значительно самоутвердиться. Из-за этого может проявляться отрицание существующих правил, общепринятых ценностей и даже норм закона [28].

- Реакция группирования очень сильно проявляется в подростковой среде. Возникает большое число групп сверстников, при этом подростковые группы достаточно одноплановы и однородно направлены. В таких группах проявляется борьба за влияние на определённую территорию и возможность иметь какую-либо (чаще всего довольно примитивную) символику [28].

- Реакции, обусловленные формированием сексуальных влечений у старших подростков сильно проявляются в «юношеской гиперсексуальности» [44].

- Реакция увлечения представлена разнообразными подростковыми увлечениями: спортивные занятия, прослушивание музыки, ведение блога в интернете и т.д. [28].

Подростковые особенности (характерологические и возрастные), имеющаяся ранее социальная дезадаптация, перечисленные выше поведенческие стереотипы подросткового поведения – всё это является условием для формирования большинства типов акцентуаций характера и аддиктивных форм поведения.

В основном подростки, склонные к аддиктивным формам поведения, нацелены на бегство от невыносимой реальности путём употребления определённых веществ. Именно это является основным мотивом поведения.



При этом часто значительную роль оказывают внутренние причины: неудачи в учебной деятельности, семейные конфликты, ссоры в среде сверстников, неразделённая любовь, свойственное этому возрасту чувство одиночества, утрата смысла жизни и многое другое. От всего этого подростку хочется изменить свое внутреннее состояние – «забыться» или ощутить чувство внутреннего комфорта, защищённости. При этом употребление определённых веществ, помогает им ощутить чувство улучшения существующей ситуации без её реального улучшения. При этом, с течением времени ситуация в микро- и макросреде подростка ухудшается и становится более конфликтной или даже непереносимой. Вследствие этого зависимость от объекта аддикции возрастает и увеличивается отторжение от действительности. Таким образом, подросток оказывается в замкнутом круге, который всё более и более сужается вокруг объекта аддикции [48].

Часто (особенно на современном этапе развития общества) подростки не могут найти себе какие-либо продуктивные сферы деятельности, которые смогли бы их заинтересовать, увлечь на продолжительное время, вызывая позитивную эмоциональную реакцию. Решить эту проблему, они пытаются при помощи употребления веществ, которые могут дать ощущение временного комфорта [42].

Рассмотрение психологических аспектов возникновения и формирования химических аддикций у подростков, предполагает определение условий психологической готовности к употреблению психотропных веществ, то есть выявление особенностей психики подростка, которые обуславливают высокую вероятность возникновения форм химических аддикций при наличии благоприятных для этого условий в процессе социализации личности.

При употреблении психотропных вещества, подросток старается изменить свое психическое состояние – именно это является чаще всего

главной целью. Поэтому, чтобы найти предпосылки и психологические причины химических аддикций у подростков, необходимо найти ответ на вопрос: из-за чего подростки стремятся изменить своё психическое состояние, употребляя определённые вещества?

Стоит отметить, что при анализе факторов, определяющих аддиктивное поведение подростков, всегда следует употреблять сослагательное наклонение. В связи с тем, что существует множественность факторов из которых ни один не является основополагающим. Даже совокупность нескольких факторов не может быть расценена однозначно, так как даже в таком случае возникновение и формирование химической аддикции от определённых веществ может быть, а может и не быть [43].

На современном этапе, на подростков могут оказывать значительное влияние сложности в собственной (или приёмной) семье, неправильное семейное и школьное воспитание, низкий уровень окружающей подростка социальной среды (общеобразовательный и культурный), однако далеко не все подростки, сталкивающиеся с такими или подобными проблемами, приобретают химическую аддикцию. В то же время следует отметить, что такие неблагоприятные психические и физиологические предпосылки как акцентуации характера, психопатии личности, физические поражения мозга, наследственная отягощенность не являются фатальными. Только в сочетании с неблагоприятными социальными факторами они могут стать фундаментом детерминантой химической зависимости у подростка [35].

Следовательно, на возникновение химической аддикции у подростков решающую роль играет то, как преломляются психофизиологические и социальные факторы в психике конкретного ребенка, как воспринимаются именно им сложившиеся жизненные события и различные обстоятельства. Именно этим можно объяснить тот факт, что один ребенок, находясь в неблагоприятных социальных условиях, воспитываясь в отрицательной семейной атмосфере, вырастает полноценной личностью, не имеющей

химических аддикций, а другой ребёнок, воспитываясь в социально благополучной семье, начинает употреблять какие-либо химические вещества («за компанию», «чтобы развлечься», из-за интереса).

Попытки выявить «специфический профиль» личности, предрасположенной к употреблению психотропных веществ - чрезвычайно сложная задача. Исследования, проводимые в этих целях различными учёными, выявили ряд общих черт, которые свойственны людям, злоупотребляющим наркотиками или алкоголем:

- слабое развитие самоконтроля, самодисциплины;
- низкая устойчивость к неблагоприятным воздействиям, неумение преодолевать трудности;
- эмоциональная неустойчивость личности, неадекватное реагирование на фрустрирующие обстоятельства, отсутствие умения находить продуктивный выход из складывающейся психотравмирующей ситуации [1].

При этом выделенные черты характера, зачастую присуще не только лицам с аддиктивным поведением, но и даже просто плохо социально адаптированным людям. А так же именно такие характеристики часто проявляются в подростковом возрасте, особенно когда период социализации подростка протекает с осложнениями, на фоне негативного или непоследовательного воспитания ребенка как в семье, так и в школе.

Исходя из этого, желание подростков попробовать психотропные вещества при непонимании дальнейших негативных последствий, влечение к употреблению таких веществ является признаком глубокого личностного неблагополучия личности подростка. Именно психологическая готовность подростка является предпосылкой для употребления каких-либо веществ в целях преодоления сложных обстоятельств жизни или просто в целях получения определённого удовольствия. Из-за наличия внутренней готовности подростка и отсутствия стойкого протеста против такового употребления, при возникновении соответствующей ситуации, начинает

формироваться химическая аддикция [35].

Поэтому только на первый взгляд, возникновение химической аддикции у подростков кажется неожиданным и импульсивным. На самом деле химическая аддикция является всего лишь логичным завершением предшествующего этому развития.

Подросток, у которого отсутствует психологическая готовность к употреблению ПАВ, имеет значительную возможность противостоять соответствующему негативному влиянию среды. Поэтому попадая в одинаковые неблагоприятные условия, у одних несовершеннолетних появляется химическая аддикция, а другие остаются равнодушными к сигаретам, спиртным напиткам и другим объектам химической аддикции. Психологи установили, что даже если подросток, не имеющий психологической готовности к употреблению ПАВ, употребит несколько раз (на спор, под принуждением группы) алкоголь или наркотики, то это может остаться всего лишь эпизодом или не закрепится как устойчивая форма поведения, а по мере взросления пройдет, без применения каких-либо специальных мер воздействия [24].

Выявление психологической готовности личности к употреблению психотропных веществ порождает необходимость иного подхода к решению проблемы химической аддикции подростков. Такой подход должен основываться на переносе акцента с проблемы химической аддикции к проблемам подростка, употребляющего объект аддикции, т. е. к имеющимся у него психо-физическим и социальным проблемам. Поэтому школьным психологам и другим лицам, работающим над коррекцией химических аддикций подростков, необходимо преодолевать сосредоточенность на факте употребления объекта аддикции подростком и значительную часть работы посвящать именно выявлению и последующему решению психо-физических и социальных проблем подростка. Они должны осознавать наивность представления многих взрослых о целях предотвращения и коррекции

химических аддикций подростков: «лишь бы не употребляли, а остальное само собой разрешится». На самом деле, решение проблемы химической аддикции выходит за рамки только одной сферы злоупотребления [25].

Психологическая готовность к употреблению психотропных веществ - это неспособность адекватного восприятия ситуаций, связанных с необходимостью преодоления жизненных трудностей, налаживания отношений с окружающими, правильной регуляции своего поведения [25].

Данный феномен, представляя собой сочетание определенных личностных особенностей, которые препятствуют нормальной социальной адаптации подростка, являются «платформой» для возникновения химической аддикции, но являясь личностным образованием, психологическая готовность к аддиктивному поведению находится как бы в скрытом состоянии и поэтому проявляется не всегда.

Перечислим внутренние и внешние причины, которые могут актуализировать психологическую готовность к употреблению психотропных веществ у подростков:

1. неспособность подростка найти и осуществить продуктивный выход из ситуации затрудненности удовлетворения значимых для личности социальных потребностей;
2. несформированность или неэффективность существующих способов психологической защиты, позволяющей подростку снять имеющееся эмоциональное напряжение;
3. присутствие в жизни подростка психотравмирующей ситуации, из которой он не ищет или не может самостоятельно найти конструктивного выхода, но и не обращается за помощью [14].

Л.С. Выготский выделил несколько групп наиболее ярких интересов, присущих подросткам, которые назвал доминантами:

- эгоцентрическая доминанта (проявление значительного интереса к собственной личности);

- доминанта дали (субъективная приемлемость обширных, больших масштабов и порождаемая этим установка на них, в ущерб ближним, текущим);

- доминанта усилия (осознаваемое и неосознаваемое желание проявлять сопротивление, преодолевать какие либо установки, ситуации, общепринятые правила, чужие мнения и т. п., интерес к волевым напряжениям, проявления упрямства, случаи хулиганства, внутренняя и внешняя борьба против воспитательного авторитета, протестные действия и другие подобные негативные проявления);

- доминанта романтики (желание проявить героизм, ощутить что-нибудь неизвестное, стремление попасть в приключение, причём не имеет особой значимости его негативная или положительная сущность) [9].

Рассмотрим несколько разных подходов к диагностике повышенного риска возникновения химической аддикции у подростков:

- в наркологии к основным признакам такого риска относят злоупотреблением подростками «бодрящими» напитками (причём не только алкогольными, но и таким как чай и кофе), а так же наличие родственников курящих, употребляющих наркотики или злоупотребляющих алкоголем, или имеющих психические заболевания [15];

- в педагогике к признакам риска относятся вредные привычки подростков (причём даже такие, которые на первый взгляд не имеют отношения к химическим аддикциям - грызение ногтей, постоянное поправление волос, т. к. эти привычки являются своего рода «индикаторами» возможности возникновения других, более серьёзных привычек), педагогическая запущенность, социально-неблагополучный климат в семье подростка [51];

- правоохранный подход к признакам риска относит определённые формы девиантного поведения: азартные игры, самовольные

уходы из семьи, уклонение от учёбы и работы, участие в асоциальных и антисоциальных подростковых группах [22];

- психиатрический подход основное значение придаёт психическим нарушениям: неврозам, психопатиям, депрессиям, органической мозговой патологии [45].

Из выше сказанного следует, что подростковый возраст – трудный период физического и психологического взросления индивида, сопровождающийся большим количеством рисков. Открытие своего «Я», коренная перестройка структуры волевой активности, процесс полового созревания, сложные социальные условия, личностные и возрастные особенности – всё это может явиться условием возникновения и формирования химической аддикции, но решающую роль играет то, как преломляются эти психофизиологические и социальные факторы в психике конкретного подростка. Только благодаря внутренней готовности подростка и отсутствия стойкого протеста, в случае возникновения соответствующей ситуации формируется химическая аддикция.

### **1.3 Тренинг как средство развития и коррекции личностных характеристик**

Следует сказать, что на сегодняшний день существуют различные трактовки определения сущности понятия «тренинг», что приводит к его расширительному толкованию. Под этим термином зачастую понимаются самые различные формы, приемы, способы и средства, используемые в психологической практике. Термин «тренинг» имеет ряд значений – «воспитание, обучение, подготовка, тренировка» [13].

Среди современных методов воздействия на личность тренинг заслуженно считается одним из эффективных для развития навыков самопознания, рефлексии, самопонимания, изменения отношения к себе и к другим, развития личностных свойств, эмоциональной гибкости и выработке

навыков саморегуляции, а также для улучшения социальной адаптации участников и углубления опыта психологической интерпретации поведения других людей [27].

А. П. Ситников дает следующее определение данному понятию: «Тренинги (обучающие игры) являются синтетической антропотехникой, сочетающей в себе учебную и игровую деятельность, проходящей в условиях моделирования различных игровых ситуаций...» [34]. Под антропотехникой им понимается составляющая акмеологической практики, направленная на качественное изменение «естественно данных человеку способностей» и выработку на основе этих способностей профессионального мастерства. Им выделяются такие антропотехники как научение, учение и игра [34].

В зависимости от назначения тренинга, различают следующие общие цели, которые объединяют различные по направленности и содержанию тренинговые группы:

- выявление и исследование существующих психологических проблем у участников группы с последующим оказанием помощи в их решении;
- повышение субъективного самочувствия участников группы и укрепление их психического здоровья;
- формирование механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия участников группы через изучение соответствующих психологических закономерностей, в целях создания основы для эффективного общения в социуме;
- помощь в самоисследовании и развитии самосознания с целью предотвращения или коррекции существующих эмоциональных нарушений, благодаря позитивным внутренним и поведенческим изменениям;
- активизация процесса личностного развития участников группы, благодаря реализации их творческого потенциала, в целях достижения ими высокого уровня жизнедеятельности и формирования у них ощущения счастья и успеха [3].



Составной чертой тренингов является их стадийность, которая происходит из-за социально-психологических закономерностей развития малой группы [7].

Тренинговая группа на протяжении занятий проходит через определенные этапы (стадии, фазы) развития.

Первая - фаза неуверенности и зависимости или фаза ориентации. Во время этой фазы группа только образовывается, отношения между участниками характеризуются пассивностью и зависимостью поведения, т. к. они еще не знают друг друга и поэтому проявляют настороженность друг к другу. При этом они ориентируются на руководителя группы - на его поведение и указания. Ярко проявляются в этот период психологические защиты участников группы. В связи с этим обсуждение проблем в группе сводится к рассуждениям общего характера и несущественным темам, высказывания строятся от третьего лица и отмечаются уходы от ответа. Такое поведение группы, отражающее неконструктивную активность участников группы, получило название «псевдосплоченность» [34].

Вторая фаза развития группы получила название фазы борьбы, бунта, напряжения и агрессии. Для этой фазы характерна активность группы, направленная против руководителя. Нежелание участников развиваться и раскрываться приводит к поиску внешнего объекта, которому можно адресовать это сопротивление. Руководитель воспринимается как отстраненный, холодный человек, который не сочувствует участникам группы. Агрессия может быть и скрытой в том случае, если группа воспринимает руководителя как авторитетное лицо, находящееся вне критики. Тогда участники выражают недовольство сложившейся ситуацией, видом тренинга. Может быть выбран «козел отпущения» — самый низкостатусный участник группы, которого группа начинает обвинять во всех затруднениях в работе, требует именно от него повышенной активности в выполнении заданий и упражнений на занятии. В этот период наблюдаются первые

случаи ухода из группы. Нежелание изменять собственную личность, страх самораскрытия приводят к появлению социально приемлемых мотивировок невозможности продолжать занятия (далеко ездить, плохое состояние здоровья, возражения со стороны членов семьи и др.) [34].

Первая и вторая фазы развития группы по времени занимают 20-30 % всего цикла тренинговых занятий.

Третья фаза развития группы называется фазой развития сотрудничества, выработки групповых норм. На этом этапе происходит структурирование группы, формирование групповых норм и ценностей, в результате чего каждый участник получает признание как полноценная личность. В отношениях между людьми появляется открытость, искренность. Участники группы начинают доверять друг другу и оказывать эмоциональную поддержку [34].

Четвертая фаза развития группы называется рабочей фазой. Группа становится активной, у ее членов возникает сильная мотивация к саморазвитию и использованию полученного опыта в реальной жизни. Именно на этом этапе происходят основные изменения личности и поведения участников и достигаются цели активного социально-психологического обучения [34].

Руководитель тренинговой группы (тренер), является эталонным участником группы, поведению которого подражают. Он является своего рода экраном для членов группы, на который они могут проецировать свои личностные особенности. Непосредственно руководитель организует работу группы и обеспечивает место проведения занятий, которое должно отвечать требованию конфиденциальности. Так же он разрабатывает программу тренинга в целом и каждого конкретного занятия в отдельности, контролирует ход каждого занятия и вносит необходимые изменения в случае возникновения такой необходимости [7].

Несмотря на тот факт, что методика работы тренинговой группы

зависит от исходной ориентации и вида тренинга, существуют общие этапы, любого тренингового занятия (таблица 3) [6].

Таблица 3

**«Этапы тренингового занятия в группе (И.В. Вачков)»**

Этап занятия	Содержание	Задания и упражнения	Продолжительность
1.Разминка, разогрев	Участники группы включаются в атмосферу тренинга	Ритуал встречи. Задания и упражнения, способствующие сплочению и созданию ценностно-ориентационного единства группы	Не более 20 минут
2.Основная часть	Работа над проблемами, отработка коммуникативных умений входящих в программу тренинга	Задания и упражнения, специфичные для конкретного тренинга	От 40 мин до 1,5 часа
3.Заключительный этап	Подведение итогов занятия, рефлексия, домашнее задание	Ритуал прощания	Не более 15 минут

В психологической литературе нет единого мнения о том, какой должна быть тренинговая группа, чтобы достигались наиболее положительные результаты – из участников, сходных между собой по ряду параметров (пол, возраст, образование, уровень интеллекта, социальный статус, тип личности и стиль поведения, психологические проблемы, убеждения и ценностные ориентации и др.) или группа, в которой участники сильно различаются по каким либо из этих признаков. Принято считать, что однородные по своему составу группы изначально более склонны к сплоченности, психологическая атмосфера в них более комфортна. Однако нельзя не согласиться с тем, что в таких группах практически отсутствует почва для споров. По мнению многих авторов, это можно считать недостатком, так как такое положение приводит к снижению групповой

динамики, к отсутствию противоречий и конструктивных конфликтов, которые являются необходимыми для успешной работы группы [24].

Прежде чем перейти к рассмотрению сущности тренинга личностного роста, необходимо рассмотреть смысл и критерии личностного роста.

«Главный психологический смысл личностного роста - освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов» [38].

Психологи выделяют следующие интра- и интерперсональные критерии личностного роста:

1. Интраперсональные критерии:

- Принятие себя - признание себя и любовь к себе настоящему, отношение к себе как «личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору» [38], вера в свои возможности и силы.

- Открытость внутреннему опыту переживаний - сложному непрерывному процессу («поток») субъективного переживания событий внутреннего мира (которые естественно включают отражение событий внешнего мира).

- Понимание себя - точное, полное и глубокое представление о себе и своем актуальном состоянии (включая реальные свои переживания, желания, мысли и т. д.).

- Ответственная свобода - ответственность за осуществление своей жизни, своей индивидуальности и самобытности, осознание и принятие своей свободы и ответственности за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от внешних оценок.

- Целостность – расширение и усиление взаимосвязанности всех аспектов жизни, а так же их постоянная интеграция, а особенно - целостности внутреннего мира и самой личности.

- Динамичность - открытость внешним изменениям, касающимся личности и её способность, развиваться (сохраняя идентичность) через

разрешение актуальных противоречий и проблем [38].

## 2. Интерперсональные критерии:

- Принятие других такими, какие они есть, уважение их своеобразия и права быть собой, признание их безусловной ценности и доверие к ним.

- Понимание других - адекватное, полное и дифференцированное восприятие окружающей действительности вообще и в особенности — других людей, готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания и сопереживания, эмпатии.

- Социализированность, порождающая конструктивные социальные взаимоотношения - открытые и естественные, но при этом — более реалистичные, гибкие;

- Творческая адаптивность - готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая их, а творчески решая и используя свои потенциальные внутренние возможности» [38].

Психологи отмечают, что изменения в каждом из этих направлений личностного роста происходят в соответствии со своими специфическими закономерностями. В то же время это процесс целостный, взаимосвязанный и рост в одном «личностном измерении» способствует продвижению в других [50].

На занятиях тренинга личностного роста при помощи разных техник участники стараются осознать и преодолеть свои психологические проблемы, препятствующие решению определённых жизненных и профессиональных задач [49].

Каждый участник такого тренинга при помощи остальных участников и тренера может понять свои страхи, избавиться от своих внутренних барьеров, понять, как его воспринимают окружающие.

Это позволяет выявить и в будущем эффективнее применять свои положительные качества, сформировать реальную оценку своих способностей, изучить свои ошибки и недостатки.

Рассмотрим характеристики и особенности тренинга личностного роста, на основе которых происходит выделение такого вида тренинга.

Тренинг личностного роста характеризуется определёнными специфическими чертами и принципами [26].

1. Обязательная нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии;

2. Постоянство группы (оптимально 7-15 участников), участники которой собираются на встречи периодически или работают непрерывно в течение 2-5 дней (группы-марафоны);

3. Пространственная организация (занятия тренинга проходят в удобном для его участников помещении, изолированном от внешних воздействий, при этом участники тренинга значительную часть времени сидят в кругу);

4. Широкое использование на занятиях активных методов групповой работы;

5. Атмосфера свободы общения и присутствие раскованности в общении между участниками, ощущение всеми участниками климата психологической безопасности.

6. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, с учётом принципа работы в ситуации «здесь и теперь»;

7. Соблюдение принципов групповой работы.

Принципы (нормы) работы тренинговой группы личностного роста [49]:

1. Принцип и правило максимальной активности - основная норма поведения в тренинге; постоянное вовлечение каждого участника тренинга, в том числе руководителя, в групповое взаимодействие. Активное поведение означает участие в упражнениях, наблюдении, играх.

2. «Здесь и теперь» - общение в тренинге должно строиться вокруг актуальных для группы проблем.

3. Конфиденциальность - все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

4. Искренность и открытость участников группы, которая достигается отсутствием лицемерия и лжи в общении.

5. Персонификация высказываний (принцип «Я») – все участники должны высказываться от своего имени («я чувствую...», «я считаю...»), отказавшись от безличных речевых форм («нам кажется...»), которые скрывают собственную позицию под абстрактным «мы».

6. Равное (партнёрское) общение - участники тренинга обладают равными правами и обязанностями. Этому способствует форма общения на «ты», которая психологически уравнивает всех членов группы.

7. Принцип обратной связи, с помощью которого достигается осознание своего поведения, поступков в целях саморегулирования и самоуправления. Средством достижения данного принципа могут служить обсуждение и обмен впечатлениями участников группы, а так же видеозапись занятий.

Участники группы должны быть осведомлены о данных принципах работы. Принятие и использование данных принципов позволяет создать особую доверительную психологическую атмосферу социально-психологического тренинга, что помогает сделать его успешным средством организованного психологического воздействия на участников группы [49].

В тренинге личностного роста используются следующие основные психотерапевтические техники и упражнения:

1. В начале каждого занятия обязательно необходимо использовать разминочные, разогревающие техники и упражнения. Такие психогимнастические упражнения, позволят не только встрепенуться участникам группы, но и настроится на активную работу, а так же позволят создать высокий уровень доверия, открытости, эмоциональной свободы, сплоченности в группе. У каждого участника группы должен появиться

определённый настрой на работу, который позволял бы затем успешно взаимодействовать и продвигаться вперед в содержательном плане [50].

2. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы. Для этой цели плодотворно использовать различные психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь участников группы [29].

3. Техники и упражнения, направленные на самопознание. Подбор зависит от целей тренинга (как общих, так и конкретных – для данного занятия), а так же состава группы (пол, возраст, однородность группы и т. п.) [29].

4. Релаксационные техники, которые позволяют снять возникающее в ходе занятия напряжение, либо помогают настроиться на определённое последующее упражнение, направленное на самопознание, либо могут использоваться на завершающем этапе занятия, когда это соответствует логике конкретного занятия [6].

Задания и упражнения, которые используются в тренинге, должны быть просты в выполнении, способствовать созданию доброжелательного настроения, а так же поддерживать мотивацию и активизацию участников.

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга личностного роста: групповая дискуссия и ситуационно-ролевые игры.

Групповая дискуссия в тренинге личностного роста - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения [13].

Использование игровых методов (ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры) чрезвычайно продуктивно для участников тренинга



личностного роста. Вначале групповой работы игры позволяют преодолеть скованность и напряженность участников. Игры служат инструментом диагностики, позволяющим обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения [49].

Можно сказать, что тренинг личностного роста является одним из действенных методом преднамеренного изменения человека, который направлен на его личностное развитие, когда он приобретает, анализирует и даже переоценивать собственный жизненный опыт в процессе группового взаимодействия.

Существует ряд особенностей организации тренингов личностного роста в учебном процессе [5].

Тренинг, включенный в учебный процесс, проводится, как правило, в обычной аудитории или кабинете школьного психолога длится 90 минут (2 академических часа). Посещение занятий обязательно. Из-за того, что все участники знакомы между собой, и, как правило, большинство из них общается вне тренинга и учебы, не всегда возможно применение обычных методик. Из-за этого требуется более сложный подход при планировании и организации занятий [21].

Необходимо продумать расстановку мебели для проведения занятий, чтобы все участники могли общаться и беспрепятственно видеть друг друга и тренера. Кроме этого, необходимы места, где можно будет работать парами и группой по 3-4 человека [7].

Программа должна включать в себя две взаимосвязанные части: информационно-теоретическую и тренинговую. Теоретическая часть (20-25%) может проводиться в виде лекции или семинара. Целесообразно

разбивать эти часы на несколько частей и проводить в разные периоды курса. Основное время курса должен занимать тренинг, в ходе которого проводятся различные упражнения. Обязательно в начале обучения тренеру необходимо ознакомить учащихся с правилами и принципами тренингов. Сколько именно времени посвящать каждой теме, на чем заострить особое внимание, зависит от конкретной группы [18].

Психологи выделяют стандартный набор изменений, которые происходят с участниками в процессе тренинга личностного роста. В результате межличностного взаимодействия участников группы развиваются их коммуникативные способности, что наиболее ярко заметно в формировании навыков общения и приемах межличностного оценивания. Во вторых формируются социально-психологической компетентности, умения ориентироваться в различных социальных ситуациях, понимать других людей, выбирать и реализовывать адекватные формы общения [43].

Таким образом, тренинг личностного роста – это универсальный инструмент для формирования личностных качеств личности (интра- и интерперсональных), который при помощи использования соответствующих психотерапевтических техник и упражнений, позволяет воздействовать на участников тренинга в целях развития или коррекции у них определенных личностных черт и характеристик. Следовательно, тренинг личностного роста может оказать положительное влияние на коррекцию химических аддикций подростков.

### **Выводы по 1 главе.**

1) Химическая аддикция - это злоупотребление различными веществами (объектами аддикции), которые изменяют психическое состояние индивида, до того, как от этих веществ сформировалась физическая зависимость. Аддиктивными агентами могут быть витамины, стероидные препараты, психоактивные, опьяняющие вещества и т.п. Химической аддикция является переходной форме между психофизическим расстройством личности и клиническим проявлением зависимости. Данное поведение деструктивно и имеет сложные предпосылки. При этом подростки особо уязвимы перед данной проблемой.

2) Подростковый возраст – трудный период физического и психологического взросления индивида, сопровождающийся большим количеством рисков. Открытие своего «Я», коренная перестройка структуры волевой активности, процесс полового созревания, сложные социальные условия, личностные и возрастные особенности – всё это может явиться условием возникновения и формирования химической аддикции, но решающую роль играет то, как преломляются эти психофизиологические и социальные факторы в психике конкретного подростка. Только благодаря внутренней готовности подростка и отсутствия стойкого протеста, в случае возникновения соответствующей ситуации формируется химическая аддикция.

3) Тренинг личностного роста – это универсальный инструмент для формирования личностных качеств личности (интра- и интерперсональных), который при помощи использования соответствующих психотерапевтических техник и упражнений, позволяет воздействовать на участников тренинга в целях развития или коррекции у них определенных личностных черт и характеристик. Следовательно, тренинг личностного роста может оказать положительное влияние на коррекцию химических аддикций подростков.

## **Глава 2 Экспериментальное исследование эффективности тренинга личностного роста в коррекции химических аддикций подростков**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа №2», в исследовании приняли участие 28 подростков в возрасте 12-14 лет, из них 13 мальчиков, 15 девочек.

Задачи эксперимента:

1. Выявление наличия химических аддикций или склонности к ним.
2. Определение уровня склонности к химическим аддикциям.

Для выявления у подростков признаков наличия химических аддикций или склонности к ним, были использованы следующие методики:

1) «Экспресс-диагностика химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай;

2) Методика «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич.

Тест «Экспресс-диагностика химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) предназначен для выявления употребления алкоголя и наркотиков, склонности к химической зависимости в подростковой среде.

RAFFT – буквы являются инициалами главных определяющих слов (Relax, Alone, Friends, Family, Trouble). Каждому слову соответствует определенный вопрос, который следует задавать подростку:

- Relax «расслабление» – используешь ли ты алкоголь или наркотики для того, чтобы расслабиться, чтобы снять напряжение, или чтобы почувствовать себя лучше в компании?

- Alone «одиночество»– употреблял ли когда-нибудь алкоголь или наркотики в одиночку?

- Friends «друзья»– употребляет ли кто-нибудь из близких друзей алкоголь или наркотики?

- Family «семья» – существуют ли проблемы с алкоголем или наркотиками у кого-нибудь из близких родственников?

- Trouble «неприятности» – случались неприятности из-за выпивки алкоголя или наркотиков?

Оценка результатов теста (опросник RAFFT): положительные ответы на 1-й, 2-й и 5-й вопросы оцениваются в 1 балл каждый, ответы на 3-й, 4-й вопросы - в 0,5 балла. Хотя бы один положительный ответ указывает на склонность к химической зависимости. Если в сумме набирается 2 и более баллов, то подросток находится в группе риска и имеется серьезное подозрение на наличие химической зависимости.

Уровни склонности к химической зависимости:

а) Не выявлено (0 баллов) - риск зависимого поведения/склонность не выражена;

б) Вероятность склонности (0,5 - 1 балл) - умеренно выраженный риск зависимого поведения

в) Высокая вероятность (1,5 – 2 балла) - высокая вероятность предрасположенности к зависимому поведению;

г) Подозрение на наличие химической зависимости (2,5 – 4 балла) - подросток находится в группе риска и предрасположен к зависимому поведению.

Тест методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич предназначен для выявления склонности к алкогольной зависимости и наркозависимости.

Оценка результатов теста:

1) Прямые вопросы (баллы подсчитываются в соответствии с отмеченными испытуемым): «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3, «2» - 2, «1» - 1;

2) Обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот): «5» - 1, «4» - 2, «3» - 3, «2» - 4, «1» - 5.

Для оценки склонности к наркозависимости суммируются баллы,

полученные за ответы на следующие вопросы:

а) прямые вопросы – 1, 3, 4, 16, 19, 24, 26, 48, 50, 59, 76, 79, 80, 89, 91, 96, 97, 100, 107, 110, 116;

б) обратные вопросы – 2, 12, 29, 30, 41, 45, 53, 61, 65, 67, 69, 72, 77, 78, 81, 86, 112, 114.

Для оценки склонности к алкогольной зависимости суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы:

а) прямые вопросы – 3, 5, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 30, 43, 48, 76, 79, 84, 91, 95, 97, 100, 107, 112, 113;

б) обратные вопросы – 21, 29, 38, 41, 44, 64, 65, 67, 75, 77, 82.

Уровень склонности к нарко- и алкогольной зависимости определяется по Таблице 4.

**Таблица 4**

**«Определение уровня склонности к нарко- и алкогольной зависимости по результатам теста «Склонность к зависимому поведению»**

Зависимости	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Наркозависимость	≥98	≥107	≥116
Алкогольная зависимость	≥99	≥105	≥111

Максимальные баллы: по наркозависимости - 205, по алкогольной зависимости - 175.

Уровень склонности к зависимому поведению

а) Невысокие признаки (не выявленные) склонности - подросток не входит в группу риска.

б) Признаки тенденции - выражены признаки склонности к химическим аддикциям.

в) Признаки повышенной склонности (предрасположенности) к

химическим аддикциям, требуется повышенное внимание.

г) Признаки высокой вероятности - подросток находится в группе риска и предрасположен к химическим аддикциям.

Далее, в рамках формирующего эксперимента была разработана программа тренинга личностного роста для подростков, имеющих формы химических аддикций или высокую предрасположенность к ним.

При разработке программы основывались на том, что любое поведение имеет не только негативные, но и позитивные для личности стороны. Так, употребление алкоголя подростками может, кроме негативных последствий, преследовать и позитивные цели, такие как включение в среду сверстников, повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения. Курение, алкоголизация, наркотическая зависимость могут быть инструментами налаживания отношений со сверстниками, своеобразной социализацией. Поэтому при реализации программы коррекции химически аддикций подростков следует помнить, что эти виды поведения выполняют важные для подростков функции, их невозможно просто устранить. Необходимо предложить альтернативные виды поведения, удовлетворяющие их потребностям, то есть изменить форму поведения, оставив прежними цели развития.

**Целевая группа:** подростки, имеющие начальные формы химических аддикций или высокий риск их возникновения.

**Цель программы:** коррекция химических аддикций подростков.

**Задачи:**

1. Формирование жизненных навыков, обеспечивающих отказ детей от приобщения к любым психоактивным веществам, включая умение эффективно строить общение и взаимодействие с людьми, принимать ответственные решения.

2. Воспитание позитивной самооценки, осознание наличия собственных ценностей в этой жизни.

### 3. Наличие некоторых сведений о психоактивных веществах.

Реализация поставленных задач осуществляется на занятиях тренинга личностного роста, способствующих перенесению положительного опыта участников в реальную жизнь.

**Объем программы** рассчитан на 15 занятий при частоте встреч 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 60 минут.

В создании данной программы использовались и адаптировались некоторые приемы тренинга личностного роста А.Ф. Минуллиной, И.В. Шевцовой, а так же материалы из книги Гарифуллина Р.Р. «Скрытая профилактика наркомании».

Работа проводилась на базе МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа №2» в кабинете школьного психолога. В работе участвовали 13 учащихся 7 класса.

Для проведения занятий использовались следующие материалы: бумага для рисования; ватман; краски, кисти, баночки под воду; карандаши, фломастеры; одеяло; мячик; ножницы; клей; простые карандаши; ластик.

Тематический план программы представлен в таблице 5.

**Таблица 5**

**«Тематический план тренинга личностного роста по коррекции химических аддикций для подростков 12-14 лет»**

№ занятия	Тема	Наименование форм работы, упражнений
1	Вводное занятие	1.«Кто я?» 2. «Прогноз погоды» 3. «Рукопожатия» 4. «Аплодисменты по кругу»
2	Коррекция агрессии	1. «Передай мяч» 2. «Менялки» 3. «Разговор с руками» 4. «Обзывалки»



3	Коррекция агрессии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Доброе животное»</li> <li>2. «Дракон»</li> <li>3. «Разговор с руками» (повторный)</li> <li>4. «Зеваки»</li> </ol>
4	Развитие межличностного общения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Путаница»</li> <li>2. «Контакт глазами»</li> <li>3. «Молчанка-говорилка»</li> <li>4. «Ладушки»</li> </ol>
5	Развитие межличностного общения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поздороваемся»</li> <li>2. «Минга-манга»</li> <li>3. «Мое личное место»</li> <li>4. «Дружеская рука»</li> </ol>
6	Снятие мышечных зажимов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Радуга»</li> <li>2. Тренировка в расслаблении отдельных групп мышц</li> <li>3. «Растопить узоры на стекле»</li> </ol>
7	Подверженность вредным привычкам	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Установление дистанции»</li> <li>2. Беседа о вреде алкоголя и курения</li> <li>3. «Скульптор и материал»</li> </ol>
8	Подверженность вредным привычкам	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о вреде наркотиков</li> <li>2. «Мои добрые дела»</li> <li>3. «Умей сказать «НЕТ»»</li> </ol>
9	Актуальность здоровья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Меняющаяся комната»</li> <li>2. Беседа о навыках поддержания и сохранения собственного здоровья</li> <li>3. «Волшебная лавка»</li> </ol>
10	Счастье в жизни без вредных привычек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Волшебная подушка»</li> <li>2. «Счастье»</li> <li>3. «Смех»</li> <li>4. «Я - подарок для человечества»</li> </ol>
11	Противостояние чужому мнению	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Разные ответы»</li> <li>2. «Установи контакт»</li> <li>3. «Говори»</li> </ol>

12	Противостояние чужому мнению	1. «Нападающий и защищающийся» 2. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди» 3. «Великий мастер»
3	Противостояние чужому мнению	1. «Диалектика» 2. «Дорисовывание портрета» 3. «Ответ «НЕТ»»
14	Позитивный образ «Я»	1. «Волшебная рука» 2. «Одобрение» 3. «Похвала самому себе»
15	Заключительное занятие	1. «Твоя жизнь» 2. «Строим город» 3. «Пожелание» 4. Рефлексия «Что изменилось во мне» 5. «Чемодан в дорогу»

В ходе осуществления программы происходило движение от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию близких отношений. Осуществлялось обращение к разным сторонам существования участников программы - к прошлому и к тому, каким они хотят видеть себя в будущем. Всё это содействовало главной цели программы - коррекции химических аддикций подростков.

Таким образом, была разработана программа тренинга личностного роста, направленная на коррекцию химических аддикций подростков. Данная программа прошла апробацию в группе подростков 12-14 лет с наличием или высоким риском формирования форм химических аддикций.

## 2.2 Анализ и описание результатов исследования

Анализ ответов подростков по первой методике - «Экспресс-диагностика химической зависимости» - выявил почти у половины опрошиваемых - 13 респондентов из 28 (46,43%) - склонность к химической

зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее:

- высокая вероятность химической зависимости - 2 подростков (7,14%) выявлена.

- вероятность склонности - 11 подростков (39,29%).

В целях подтверждения полученных результатов, была проведена методика «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич. Результаты проведённого тестирования представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

**«Выявленный уровень склонности к химическим аддикциям по результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич на констатирующем этапе эксперимента (N=28)»**

Уровень склонности к зависимому поведению	Количество респондентов			
	алкогольная		наркотическая	
	чел.	%	чел.	%
Невысокие признаки (не выявленные)	15	53,57	15	53,57
Признаки тенденции	6	21,43	7	25,00
Признаки повышенной склонности	5	17,86	5	17,86
Признаки высокой вероятности	2	7,14	1	3,57

Полученные по второй методике данные подтвердили результаты, полученные при помощи первой методики.

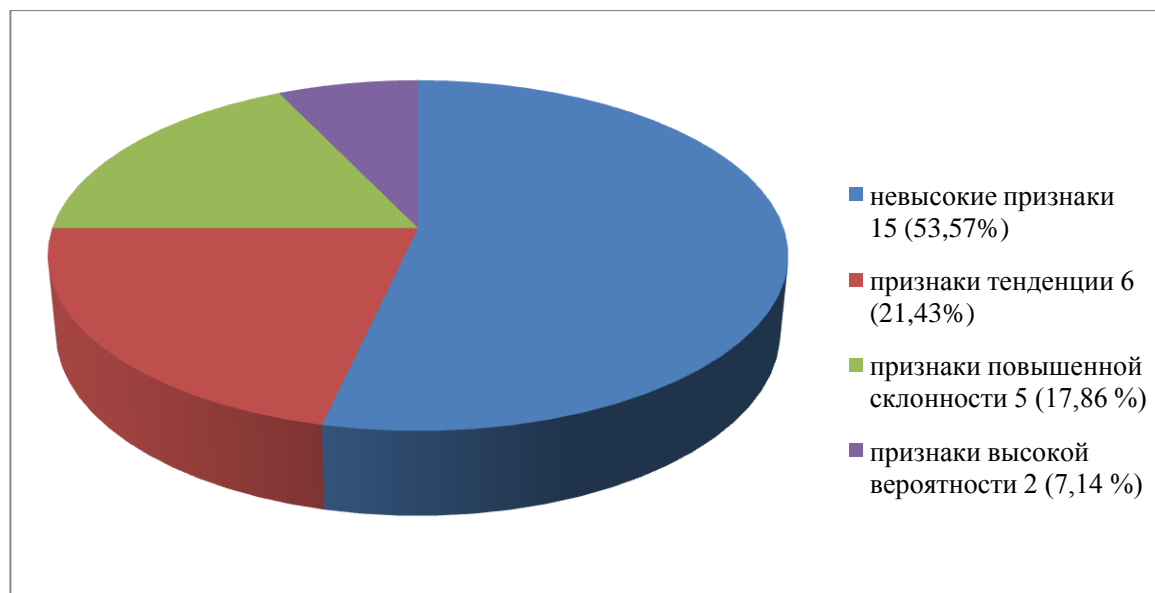
Сведём результаты, полученные по обоим методикам в таблицу 7.

**Таблица 7**

**«Результаты констатирующего эксперимента (N=28)»**

Уровень склонности к химической аддикции	Количество респондентов	
	чел.	%
Признаки высокой вероятности	2	7,14
Признаки повышенной склонности	5	17,86
Признаки тенденции	6	21,43
Невысокие признаки	15	53,57

Представим, полученные в результате констатирующего эксперимента данные в виде круговой диаграммы (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Показатели уровня химической аддикции на констатирующем этапе эксперимента (N=28)**

По результатам констатирующего эксперимента, была сформирована группа подростков (13 человек), в которую вошли подростки имеющие тенденцию к возникновению химических аддикций - 6 человек (21,43 %), подростки с повышенным уровнем склонности – 5 человек (17,86 %) - и подростки, имеющие высокий уровень склонности к химическим аддикциям – 2 человека (7,14 %).

Эти подростки приняли участие в работе тренинга личностного роста по коррекции химических аддикций в течении 8 недель (15 занятий).

С целью выявления эффективности разработанного тренинга личностного роста на коррекцию химических аддикций подростков, было проведено повторное тестирование с применением тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента: Методика «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю.

Лавкай, методика «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич».

Анализ ответов подростков по первой методике - «Экспресс-диагностика химической зависимости» - выявил меньше чем у трети опрошиваемых - 9 респондентов из 28 (32,14%) - склонность к химической зависимости.

Результаты проведённого тестирования по методике «Склонности к зависимому поведению» В.Д. Менделевич представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**«Выявленный уровень склонности к химическим аддикциям по результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич на контрольном этапе эксперимента (N=28)»**

Уровень склонности к зависимому поведению	Количество респондентов			
	алкогольная		наркотическая	
	чел.	%	чел.	%
Невысокие признаки (не выявленные)	18	64,29	19	67,86
Признаки тенденции	4	14,29	5	17,86
Признаки повышенной склонности	5	17,86	4	14,29
Признаки высокой вероятности	1	3,57	0	0

Полученные по второй методике данные подтвердили результаты, полученные при помощи первой методики.

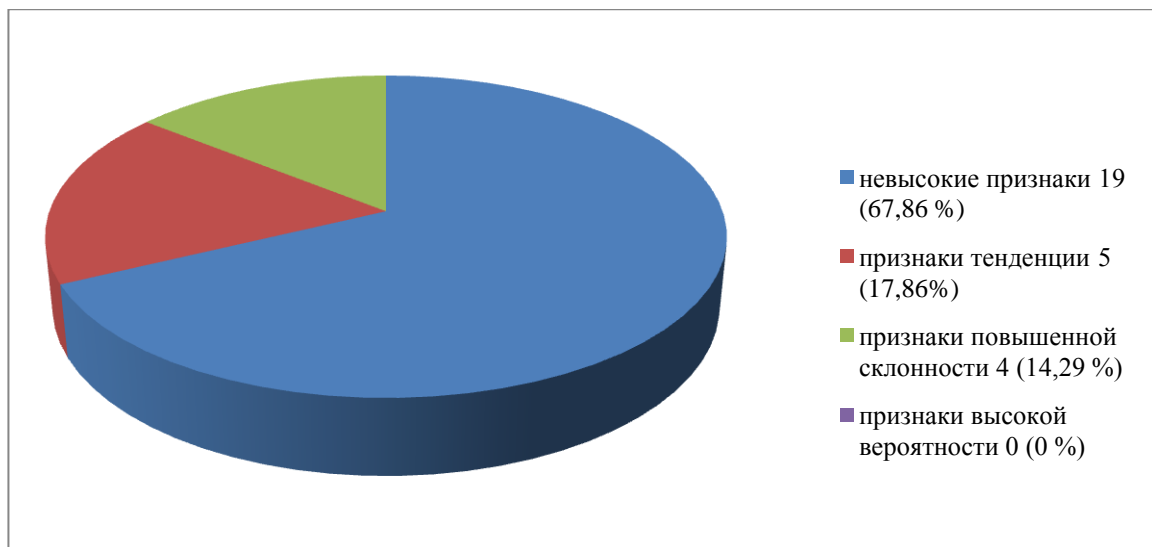
Сведём результаты, полученные по обоим методикам в таблицу 9.

**Таблица 9**

**«Результаты контрольного эксперимента (N=28)»**

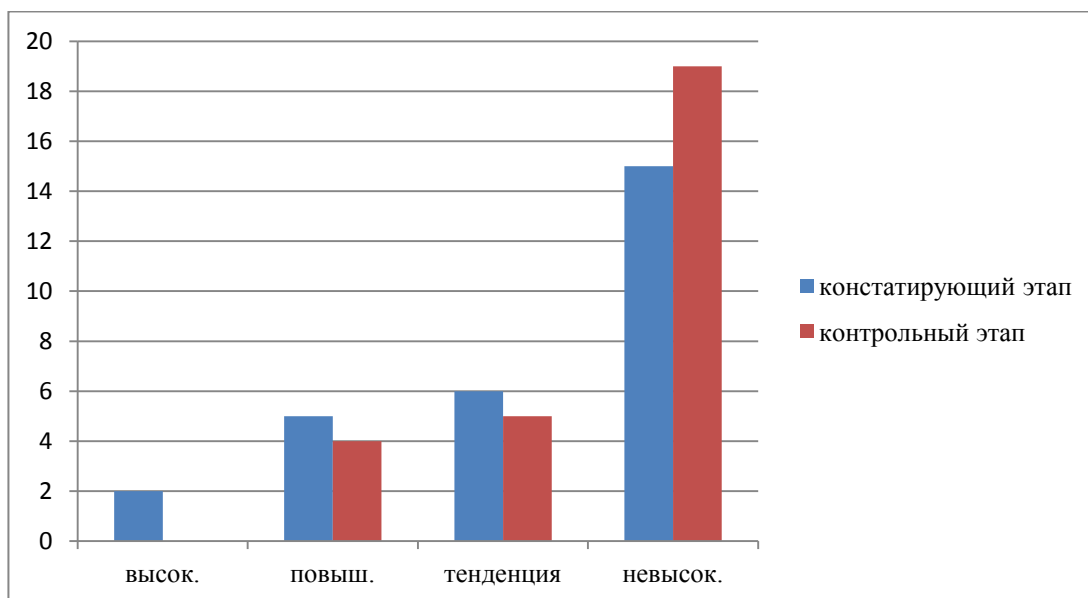
Уровень склонности к химической аддикции	Количество респондентов	
	чел.	%
Признаки высокой вероятности	-	-
Признаки повышенной склонности	4	14,29
Признаки тенденции	5	17,86
Невысокие признаки	19	67,86

Представим, полученные в результате контрольного эксперимента данные в виде круговой диаграммы (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Показатели уровня химической аддикции на контрольном этапе эксперимента (N=28)**

Представим сравнительные данные, полученные в ходе констатирующего и контрольного этапов эксперимента в виде столбчатой диаграммы (рисунок 3):



**Рисунок 3 – Показатели уровня химической аддикции на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (N=28)**

По результатам контрольного эксперимента, были получены следующие данные: число подростков имеющих высокий уровень склонности к химическим аддикциям сократилось с 2 человек до 0, число подростков, имеющих тенденцию к возникновению химических аддикций понизилось с 6 до 4 человек, число подростков с повышенным уровнем склонности понизилось с 5 человек до 4, соответственно число подростков, не имеющих склонности к возникновению химических аддикций увеличилось с 15 до 19 человек. Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике.

На основе контрольного эксперимента, можно сделать вывод о том, что тренинг личностного роста по коррекции химических аддикций способствует выработке активной жизненной позиции у подростков, которая является фундаментом для формирования отрицательного отношения подростков к агентам химических аддикций.

Исходя из результатов проведённого эксперимента, можно сделать вывод о том, что тренинг личностного роста является действенным инструментом по коррекции химических аддикций подростков. А значит, предлагаемая программа может быть использована для проведения занятий с подростками по коррекции химических аддикций в общеобразовательных учреждениях.

### **Выводы по 2 главе.**

1) На констатирующем этапе эксперимента с использованием «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай выявлено 13 респондентов из 28 (46,43%) со склонностью к химической зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее: высокая вероятность химической зависимости - 2 подростков (7,14%), вероятность склонности - 11 подростков (39,29%). По результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич выявлено 13 респондентов из 28 (46,43%) со склонностью к химической зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее: признаки тенденции – 7 подростков (25 %), признаки повышенной склонности – 5 подростков (17,86%), признаки высокой вероятности - 1 подросток (3,57%).

2) С целью проверки гипотезы была разработана программа тренинга личностного роста, направленная на коррекцию химических аддикций подростков, которая прошла апробацию в группе подростков 12-14 лет с наличием или высоким риском формирования форм химических аддикций.

3) На контрольном этапе эксперимента с использованием методики «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай склонность к химической зависимости выявлена меньше чем у трети опрошенных - 9 респондентов из 28 (32,14%). По результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич выявлено 9 респондентов из 28 (32,14%) со склонностью к химической зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее: признаки тенденции – 5 подростков (15,86 %), признаки повышенной склонности – 4 подростков (14,29%).



## Заключение

Социальная ситуация развития подросткового возраста представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Источник внутренних конфликтов и девиантного поведения заключается в различии между реальной и идеальной самооценкой, проявляющемся особенно ярко у подростков.

Обстоятельства, отличающие образ жизни подростка - повышенные требования к нему со стороны взрослых, возрастание значимости в среде сверстников личностных качеств подростка (взгляды, способности, черты характера, умение соблюдать «кодекс» референтной группы) при уменьшении значимости школьной успеваемости - порождают мотивы, побуждающие его обратиться к самоанализу и сравнению себя с другими. В тоже время эти обстоятельства могут служить фактором возникновения аддиктивных форм поведения. Этому способствует то обстоятельство, что в современном мире риск возникновения аддикций проник практически во все сферы жизни, а их последствия носят угрожающий характер. Формированию таких отклонений особенно подвержены подростки в силу незрелости у них защитных механизмов личности.

Химическая аддикция – это злоупотребление различными веществами (объектами аддикции), которые изменяют психическое состояние индивида, до того, как от этих веществ сформировалась физическая зависимость. Психологи говорят о деструктивности и о сложных предпосылках данного поведения, особой уязвимости перед данной проблемой подростков. Но только благодаря внутренней готовности подростка и отсутствия стойкого протеста против употребления каких-либо веществ, в случае возникновения соответствующей ситуации начинает формироваться химическая аддикция.

Тренинг личностного роста – это универсальный инструмент для формирования личностных качеств личности (интра- и интерперсональных), который при помощи использования соответствующих

психотерапевтических техник и упражнений, позволяет воздействовать на участников тренинга в целях развития или коррекции у них определенных личностных черт и характеристик. После рассмотрения сущности и принципов тренинга личностного роста, было выдвинуто предположение о возможности его использования в целях коррекции химических аддикций подростков.

В ходе организации психолого-педагогического эксперимента были сделаны следующие выводы.

1. На констатирующем этапе эксперимента с использованием «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай выявлено 13 респондентов из 28 (46,43%) со склонностью к химической зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее: высокая вероятность химической зависимости - 2 подростков (7,14%), вероятность склонности - 11 подростков (39,29%). По результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич выявлено 13 респондентов из 28 (46,43%) со склонностью к химической зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее: признаки тенденции – 7 подростков (25%), признаки повышенной склонности – 5 подростков (17,86%), признаки высокой вероятности - 1 подросток (3,57%).
2. На формирующем этапе, с целью проверки гипотезы, была разработана программа тренинга личностного роста, направленная на коррекцию химических аддикций подростков, которая прошла апробацию в группе подростков 12-14 лет с наличием или высоким риском формирования форм химических аддикций.
3. На контрольном этапе эксперимента с использованием методики «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков»

(опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай склонность к химической зависимости выявлена меньше чем у трети опрошиваемых - 9 респондентов из 28 (32,14%). По результатам методики «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич выявлено 9 респондентов из 28 (32,14%) со склонностью к химической зависимости. При этом распределение по уровням получилось следующее: признаки тенденции – 5 подростков (15,86%), признаки повышенной склонности – 4 подростков (14,29%).

Результаты, полученные в ходе проведённого исследования и сделанные выводы, подтверждают гипотезу об эффективности тренинга личностного роста при коррекции химических аддикций подростков.

Таким образом, в ходе работы цель исследования была достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

**Библиографический список**

1. *Абдиров, Н.М.* Подросток в орбите наркотизма: проблемы, предупреждения [Текст]: монография / Н. М. Абдиров, М. К. Иктынбаев. – М.: 2014. – 228 с.
2. *Абрамова, Г.С.* Практическая психология [Текст]: учебник для студентов вузов – 6-е изд., перераб. и доп. / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2014. – 496 с.
3. *Александров, А.А.* Современная психотерапия. Курс лекций. [Текст]: монография / А.А. Александров; - М.: «Академический проект», 2017. – 335 с.
4. *Асмолов, А.Г.* Психология личности [Текст]: 4-е изд., испр. и доп. / А.Г. Асмолов. – М.: Академия, 2010. - 420 с.
5. *Братченко, С.Л.* Личностный рост и его критерии [Текст]: учебн. пособие / Братченко С.Л., Миронова М.Р. // Психологические проблемы самореализации личности. - СПб., 2014. - С. 38-46.
6. *Вачков, И. В.* Окна в мир тренинга [Текст]: учебн. пособие / Вачков И. В., Дерябо С. Д. - СПб.: Речь, 2014. - 145 с.
7. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга [Текст]: учебн. пособие / И.В. Вачков. – М: Академия, 2015. – 176 с.
8. *Волков, Б.С.* Психология подросткового возраста [Текст]: учебник / 4-е изд., перераб. и доп. / Б.С. Волков. – М.: КНОРУС, 2016. – 266 с.
9. *Выготский, Л.С.* Психология [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Эксмо-Пресс, 2015. - 1008 с.
10. *Гарифуллин, Р.Р.* Скрытая профилактика наркомании [Текст]: Практическое руководство для педагогов и родителей. — М.: СК Сфера, 2016. – 266с.
11. *Гоголева, А.В.* Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст]: — 3-е изд., стер. — М.: Московский психолого-социальный

- институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. — 240 с.
12. *Гомезо, М.В.* Возрастная психология [Текст] / М.В. Гомезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. – М.: Просвещение, 2015. – 345 с.
  13. *Емельянов, Ю.Н.* Активное социально-психологическое обучение. [Текст] / СПб.: Речь, 2015. – 166 с.
  14. *Ерышев, О.Ф.* Химические и нехимические зависимости [Текст]: учебное пособие / О. Ф. Ерышев, А. М. Спринц. – СПб.: СпецЛит, 2012. - 250 с.
  15. *Иванов, В.И.* Наркотики и дети / Психология зависимости [Текст]: хрестоматия учебное пособие / Сост. К.В. Сельченко. – Мн., 2014. – 228 с.
  16. *Колесов, Д.П.* Современный подросток. Взросление и пол [Текст]: учебное пособие / Д.П. Колесов. - М.: МПСИ Флинта, 2013. – 210 с.
  17. Краткий психологический словарь [Текст]: словарь / общ. ред. А.Л. Свенцицкий. - М.: Проспект, 2015. – 512 с.
  18. *Кроповницкий, О.В.* Тренинг личностного роста для подростков [Текст]: Учебное пособие / О.В. Кроповницкий. - М.: «Владос», 2016. – 120 с.
  19. *Кулагина, И.Ю.* Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) [Текст]: учебное пособие. - 5-е изд. / И.Ю. Кулагина - М.: Изд-во УРАО, 2015. - 420 с.
  20. *Кулаков, С. А.* Основы психосоматики [Текст]: Учебное пособие — СПб.: Речь, 2013. — 288 с, илл.
  21. *Лидерс, А.Г.* Психологический тренинг с подростками [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2016. - 256 с.
  22. *Макеева, А.Г.* Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: пособие для учителя [Текст]: А.Г. Макеева.

- М.: Академия, 2014. - 191 с.
23. *Менделевич, В.Д.* Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство [Текст]: — М.: МЕДпресс, 2017. — 592 с.
24. Менделевич, В.Д. Связь алкогольной и наркотической зависимости у подростков с характером их отношений с родителями [Текст] / Менделевич, В.Д., Макушина О.П.: Журн. Неврол. и психиат. 2013, С. 72—74.
25. *Мехтиханова, Н.Н.* Психология зависимого поведения [Текст]: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова. - Ярославль: ЯрГУ, 2015. – 122 с.
26. *Минуллина, А.Ф.* Тренинг личностного роста [Текст] / Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А.: Методическое пособие.— Казань: Издательство «Бриг», 2015. - 96 с.
27. *Нельсон-Джоунс, Р.* Теория и практика консультирования [Текст] / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2014. – 464 с.
28. *Петровский, А.В.* Введение в психологию [Текст] / А.В. Петровский. - М.: Академия, 2015. - 496 с.
29. *Прутченков, А.С.* Тренинг личностного роста [Текст]: Учебное пособие / А. С. Прутченков – М.: «Академия», 2013. - 80 с.
30. Психологическая энциклопедия. 2-изд. [Текст]: / Под ред. Р. Корзини, А. Ауэрбаха. – СПб, 2016. -1096 с.
31. Психология человека от рождения до смерти [Текст]: / под общ. ред. А.А. Реана. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2012. - 656 с.
32. Рабочая книга школьного психолога [Текст]: / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 2017. – 303 с.
33. *Райс, Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]: 8-е издание / Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2013.
34. *Рамендик, Д. М.* Тренинг личностного роста [Текст]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-

- е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 179 с.
35. *Романцова, Е.Б.* Психология развития [Текст]: учебное пособие / Е.Б. Романцова. – Благовещенск, 2014. – 66 с.
36. *Рохлина, М.Л.* Наркомании. Токсикомании: психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ [Текст]: учебное пособие / М.Л. Рохлина. - М: Литтерра 2010; 256 с.
37. *Рубинштейн, С.А.* Основы общей психологии [Текст]: учебник / С.А. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2016. - 712 с.
38. *Рудакова, И.А.* Девиантное поведение [Текст]: учебное пособие / И.А. Рудакова, О.С. Ситникова, Н.Ю. Фальчевская. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
39. Руководство по аддиктологии [Текст]: под ред. проф. В.Д. Менделевича. - СПб.: Речь, 2017. - 768 с.
40. *Симатова, О.Б.* Первичная профилактика злоупотребления психоактивными веществами у подростков [Текст]: Учебное пособие / О. Б. Симатова – Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2015. – 152 с.
41. *Симатова, О.Б.* Психология зависимости [Текст]: Учебное пособие / О. Б. Симатова - Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2016. – 308 с.
42. *Собчик, Л.Н.* Введение в психологию индивидуальности [Текст]: Учебное пособие / Л. Н. Собчик - М. Институт прикладной психологии, 2017. – 480 с.
43. *Старшенбаум, Г.В.* Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей [Текст]: учебник / Г. В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. - 285 с.
44. *Столяренко, Л.Д.* Основы психологии [Текст]: Учебное пособие / Л.Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014. - 672 с.
45. *Ташлыков, В.А.* Психология лечебного процесса [Текст]: Учебное пособие / В.А. Ташлыков – СПб.: Медицина, 2014. – 192 с.

46. *Фетискин, Н.П.* Психология аддиктивного поведения [Текст]: Научно-методическое издание / Н. П. Фетискин - Кострома: КГУ, 2015 – 272 с
47. *Черникова, Н.В.* Психология и психотерапия химической и эмоциональной зависимости [Текст]: учебное пособие / Н. В. Черникова. – М.: МГИ им. Е.Р. Дашковой, 2012. – 132 с.
48. *Шаломова, Е.В.* Особенности аддиктивного поведения подростков [Электронный ресурс] / Е.В. Шаломова // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 5. - Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15223> Tuesday, 6 March 2017 09:31:34.
49. *Шевцова, И. В.* Тренинг личностного роста [Текст]: Учебное пособие / И. В. Шевцова — СПб.: Речь, 2014. — 144 с.
50. *Шевцова, И.В.* Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста [Текст]: Учебное пособие / И.В. Шевцова. - СПб.: Речь, 2017. - 192 с.
51. *Ярославцева, Н.А.* Аддиктивное поведение подростков и его профилактика в образовательной среде [Текст] / Н.А. Ярославцева, М.Б. Зубков, А.С. Ярославцев // Современные наукоемкие технологии. - 2008. - № 7. - С. 27



## Приложения

### Приложение 1.

#### Методика «Экспресс-диагностики химической зависимости у подростков» (опросник RAFFT) А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Опросник RAFFT ответить да или нет.

1. Используешь ли ты алкоголь или наркотики для того, чтобы расслабиться (Relax), чтобы снять напряжение, или чтобы почувствовать себя лучше в компании?
2. Употреблял ли ты когда-нибудь алкоголь или наркотики в одиночку (Alone)?
3. Употребляет ли кто-нибудь из близких друзей (Friends) алкоголь или наркотики?
4. Существуют ли проблемы с алкоголем или наркотиками у кого-нибудь из твоих близких родственников (Family)?
5. Случались ли у тебя неприятности (Trouble) из-за выпивки алкоголя или наркотиков?

## Приложение 2.

**ТЕСТ «СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ»  
(В.Д.Менделевич)**

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение:

- 1 - совершенно не согласен (совсем не так);  
 2 - скорее не согласен (скорее не так);  
 3 - ни то, ни другое (и так, и не так);  
 4 - скорее согласен (скорее так)  
 5 - совершенно согласен (именно так).

№						
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Верить в приметы глупо					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей					
4	Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Окружающие часто удивляют меня своим поведением					
6	Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком					
7	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
8	Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие					
9	Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики («колоться»)					
10	Для меня не существует абсолютных авторитетов					
11	В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин)					
12	Если бы родители или другие взрослые больше бы говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом					
13	Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь					
14	Я верю в порчу и сглаз					
15	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать меня					
16	Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «надейся на лучшее, но готовься к худшему»					
18	Меня нелегко убедить в чем бы то ни было					
19	Меня нередко обманывали (обманывают)					
20	Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна					
21	Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят					
22	Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей					
23	Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива					
24	Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека					

25	Жизнь должна быть радостной, иначе незачем жить					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать «который сейчас час»					
27	Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений					
28	В детстве я часто отказывался оставаться один					
29	Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять					
30	В жизни надо попробовать все					
31	Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем)					
32	После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго перед глазами могут сохраняться воспоминания о грибах					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком»					
35	Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств					
36	Для меня не сложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного					
37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке					
39	Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей					
40	Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг					
41	Музыку я люблю громкую, а не тихую					
42	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
43	Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто – обман и фокусы					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Наркотики бывают «легкими», и они не вызывают наркомании					
48	Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки					
49	Мои знакомые считают меня романтиком					
50	Я верю в чудеса					
51	Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
53	Никому нельзя доверять – это правильная позиция					
54	Самое счастливое время жизни – это молодость					
55	В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться					
56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) как поступить в сложной ситуации					
58	Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно					
59	Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин)					
60	Часто меня не оценивали по заслугам					

61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить					
63	Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут					
64	Опасность употребления наркотиков явно преувеличена					
65	В жизни все-таки мало ярких событий					
66	Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе					
67	Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым					
68	Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать					
69	Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку					
70	Очень мучительно чего-либо ждать					
71	Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Если бы случился пожар и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы не задумываясь сделал это					
74	Мне жалко наивных людей					
75	Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза					
76	Рисковать всем, например в казино, могут только сильные люди					
77	В том, что подросток становится наркоманом, виноваты те, кто продает наркотики					
78	Я люблю очень быструю, а не медленную езду					
79	Я доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям					
80	Меня очень интересуют лотереи					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело, т.к. многое от тебя не зависит					
82	Я способен с легкостью описывать свои чувства					
83	У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно					
84	Считаю, что любопытство – не порок					
85	Бывает, что меня пугают люди с громким голосом					
86	У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби)					
87	Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества					
88	Я – не суеверен					
89	Мне говорили, что у меня не плохие способности имитировать голоса или повадки людей					
90	Есть люди, которым я верю безоговорочно					
91	Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками					
92	Самое тягостное в жизни – это одиночество					
93	Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее					
94	Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным					
95	Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика					

96	Бывало, что я на улице соглашался на игру с «наперсточниками»					
97	Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики					
98	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
99	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
100	Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю					
101	Я люблю рисковать					
102	Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать					
103	Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия					
104	Я мог бы прыгнуть с парашютом					
105	Мне все равно, что обо мне думают окружающие					
106	Меня многое в жизни удивляет					
107	Я могу переспорить кого угодно					
108	Я вошел бы вы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно					
109	Если меня о чём-то просят, мне трудно отказать					
110	Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника					
111	Мне никогда не бывает скучно					
112	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка					
113	В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения					
114	Я люблю помечтать					
115	Меня влечет все новое и необычное					
116	Со мной нередко происходят «несчастные случаи» и случаются всяческие происшествия					

**Приложение 3.****Программа тренинга личностного роста  
по коррекции химических аддикций подростков****Актуальность:**

Каждому обществу свойственны такие формы социальных отклонений и в тех масштабах, какие вытекают из конкретно-исторических условий его существования – социальных, экономических, политических, нравственных и пр. Объем социальных отклонений позволяет судить о нравственном климате данного общества, уровне законности и правопорядка, степени сплоченности социальных групп.

На сегодняшний день в России данные МВД, Минобразования свидетельствуют: среди несовершеннолетних увеличивается число наркоманов, алкоголиков, детей с так называемым аддиктивным поведением. МВД обращает особое внимание на то, что возросло число убийств, грабежей, краж, преступлений несовершеннолетних на почве наркомании.

Специалисты единодушны в объяснении причин деградации подрастающего поколения: неблагополучие в семьях, пьянство, беспризорность детей.

В такой ситуации профилактическая работа с подростками по предупреждению аддиктивного поведения становится наиболее актуальной и значимой.

**Цель программы:** Коррекция химических аддикций у подростков.

**Задачи:**

1. Формирование жизненных навыков, обеспечивающих отказ детей от приобщения к любым психоактивным веществам, включая умение эффективно строить общение и взаимодействие с людьми, принимать ответственные решения.

2. Воспитание позитивной самооценки, осознание наличия собственных ценностей в этой жизни.

3. Наличие некоторых сведений о психоактивных веществах.

Реализация поставленных задач осуществляется через применение социально-педагогических занятий, способствующих перенесению положительного опыта участников в реальную жизнь

**Целевая группа:** Подростки, учащиеся общеобразовательных учреждений.

**Вводное занятие (1 занятие).**

Цель: Знакомство участников между собой и с правилами работы в группе.

**Коррекция агрессии (2занятия).**

Цель: Коррекция агрессии

Задачи:

- Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
- Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
- Обучать приемлемым способам выражения гнева.
- Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
- Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
- Развивать способности к эмпатии.
- Расширять поведенческий репертуар ребенка.
- Обрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях.
- Учить брать ответственность на себя.

### **Развитие межличностного общения (2 занятия).**

Цель: Развивать навыки межличностного общения

Задачи:

- Формировать умение психологически верно и ситуативно обусловлено вступить в общение.
- Формировать умение поддерживать общение, психологически стимулировать активность партнера.
- Умение снять излишнее напряжение.
- Формировать умение эмоционально настраиваться на ситуацию общения.
- Формировать умение психологически адекватно ситуации общения выбрать жесты, позы, ритм своего поведения.
- Формировать умение мобилизоваться на достижение поставленной коммуникативной задачи.

### **Снятие мышечных зажимов (1 занятие).**

Цель: Развитие у подростка отношения к себе как к самоценной чувствующей индивидуальности через осмысление ощущений тела и сопутствующих переживаний; снятие мышечных зажимов.

Задачи:

- Развитие поведенческой пластичности.
- Расширение диапазона и потенциала движений.
- Формирование положительного образа физического «я».
- Снижение тревожности, возникшей вследствие негативного образа тела.

**Подверженность вредным привычкам (2 занятия).**

Цель: Профилактика вредных привычек.

Задачи:

- Дать представление о вреде курения, алкоголя и наркотиков.
- Помочь в выработке участниками активной жизненной позиции.

**Актуальность здоровья (1 занятие).**

Цель: Актуализация темы здорового образа жизни в подростковой среде.

Задачи:

- Дать представление о навыках поддержания и сохранения собственного здоровья.
- Помочь в выработке участниками активной жизненной позиции.

**Счастье в жизни без вредных привычек (1 занятие).**

Цель: Формировать представление о счастливой жизни с отсутствием вредных привычек.

Задачи:

- Формировать позитивное отношение к жизни.
- Помочь в выработке участниками активной жизненной позиции.

**Противостояние чужому мнению (3 занятия).**

Цель: Формировать умение противостоять чужому мнению.

Задачи:

- Выработка навыков уверенного поведения.
- Обучение аргументировать свою точку зрения.
- Формирование умения отстаивать свои интересы.

**Позитивный образ «Я» (1 занятие).**

Цель: Формировать позитивное отношение к своему «Я».

Задачи:

- Выработка навыков позитивного отношения к своей личности.
- Обучение аргументировать свою точку зрения.

**Заключительное занятие (1 занятие).**

Цель: Подведение итогов работы, рефлексия, вспоминание различных эпизодов и сценок, ориентация участников в материале занятий, помощь во включении опыта, приобретенного в группе в повседневную жизнь.



## **Занятие №1. Вводное занятие «Знакомство»**

**Цель занятия:** Знакомство участников друг с другом, с ведущим.

### **План:**

1. «Кто я?»
2. «Прогноз погоды»
3. «Рукопожатия»
4. «Аплодисменты по кругу»

#### **1.«Кто я?»**

Инструкция: Возьмите лист бумаги и ответьте на вопрос «Кто я?» несколько раз.

После этого участники зачитывают написанное и дают пояснения.

#### **2. «Прогноз погоды»**

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

#### **3. «Рукопожатия»**

Цель: Формирование круга общения

Инструкция: «Мы все сейчас будем ходить по комнате (2-5 минут). Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал».

Обсуждение: Насколько ты был общительным, активным или пожимал руки только тем, кто сам к тебе подходил? Связано ли твое поведение в упражнении с тем, общительный ты в жизни или замкнутый?

#### **4.«Аплодисменты по кругу»**

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **Занятие №2. Коррекция агрессии**

### **План:**

1. «Передай мяч»

2. «Менялки»
3. «Разговор с руками»
4. «Обзывалки»

### **1. «Передай мяч»**

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

### **2. «Менялки»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей. Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом, получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те у кого... (светлые волосы, часы и так далее). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

### **3. «Разговор с руками»**

Цель: научить детей контролировать свои действия. Детям предлагается обвести на листе бумаги силуэт своих ладоней. Затем необходимо оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами. После этого организовывается беседа с руками. Ведущий спрашивает: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». При этом важно делать упор на то, что руки хорошие они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться и не будут никого обижать, в том числе своего хозяина (не будут держать сигарет).

### **4. «Обзывалки».**

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими

обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов и так далее). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А, ты, ..., солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

### **Занятие №3. Коррекция агрессии**

#### **План:**

1. «Доброе животное»
2. «Дракон»
3. «Разговор с руками» (повторный)
4. «Зеваки»

#### **1. «Доброе животное»**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох - 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох - 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

#### **2. «Дракон»**

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

#### **3. «Разговор с руками» (повторный)**

Организовывается беседа с руками. Ведущий спрашивает: «Удалось ли сдержать обещание, данное на прошлом занятии?». Похвалить руки, выполнившие обещание и обсудить почему не получилось сдержать обещание некоторым рукам. Закончить игру

нужно «заключением договора» между руками и их хозяином на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

#### **4. «Зеваки»**

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу, ведущего дети останавливаются, хлопают 3 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку. Дети делают хлопок под определенное слово песни.

### **Занятие №4. Развитие межличностного общения**

#### **План:**

1. «Путаница»
2. «Контакт глазами»
3. «Молчанка-говорилка»
4. «Ладушки»

#### **1. «Путаница»**

Цель: Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности и может служить в качестве разминки, она наглядно показывает взаимосвязь всех людей. Упражнение выполняется в круге, дети стоят близко друг к другу.

Инструкция: «С закрытыми глазами подними правую руку перед собой и рукой найди руку партнера. Затем протяни вперед левую руку и найди левую руку другого человека. (Таким образом, дети держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли?.. Теперь откройте глаза... Теперь попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то - лицом из круга».

#### **2. «Контакт глазами»**

Цель: Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия.

Инструкция: «Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз - от самых темных до самых светлых».

Обсуждение: Узнал ли что-то новое о цвете глаз? Что ты чувствовал, когда смотрел в глаза?

#### **3. «Молчанка-говорилка»**

Цель: Установить длительный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Сначала две минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Может быть, общаться глазами. Важно удерживание внимания без разговоров, удерживание дистанции. Следующие две минуты - говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая.

Обсуждение: Как ты себя чувствовал в ситуации молчания и как - когда говорили? Что тебе больше понравилось, что показалось трудным?

#### **4. «Ладушки»**

Цель: Установить длительный контакт.

Упражнение проводится в парах. Играя с партнером в «Ладушки», необходимо достичь максимально высокого темпа не сбиваясь и не говоря.

Обсуждение: Насколько важно настроиться на партнера? Когда готовы оба перейти к другому темпу? Когда почувствовали друг друга? Насколько было приятно и было ли желание прекратить?

Кто не может долго быть в контакте - это более замкнутые люди, а кому хочется продлить, кому комфортно в длительном общении - более общительный. Пары меняются.

#### **Занятие №5. Развитие межличностного общения**

##### **План:**

1. «Поздороваемся»
2. «Минга-манга»
3. «Мое личное место»
4. «Дружеская рука»

##### **1. «Поздороваемся»**

Цель: Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия. Кроме того, дети в этой игре могут почувствовать все свое тело.

Инструкция: «Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким способом следует «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак: глазами... руками... плечами... ушами... носами... коленями... пятками».

Обсуждение: Понравилась ли тебе игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем - сложнее?

##### **2. «Минга-манга»**

Цель: Формирование круга общения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами посмотрим, кто из вас самый общительный. Для этого мы с вами сыграем в игру. Вы все будете ходить по комнате. Сначала медленно, потом быстрее и при этом будете здороваться друг с другом, а именно, если один говорит: «Минга», то другой отвечает: «Манга». По моему сигналу-хлопку вам надо будет быстро встать группой, образуя круг, касаясь партнеров локтями (руки согнуты на уровне груди). Количество человек в вашей группе должно будет совпадать с тем числом, которое я при этом назову. Например, если я хлопну в ладоши и скажу «4», то в вашем круге должно стоять 4 человека. Круг, в котором иное количество человек, а также те ребята, которые оказались вне круга, выбывают из игры. Таким образом, у нас к концу игры останутся только самые общительные люди. Если вы выбываете, не забывайте, что это только игра и что мы можем сыграть несколько раз.

Обсуждение: Понравилась ли игра? Что ты чувствовал? Считаешь ли ты себя общительным человеком, замкнутым, популярным в группе, одиноким?

### **3. «Мое личное место»**

Цель: При проведении предыдущих упражнений можно заметить, что дети недостаточно чувствуют свои «границы». В ходе этого упражнения мы еще раз можем затронуть вопрос о пространстве каждого. При этом мы подтверждаем право каждого ребенка и на вступление в контакт, и на одиночество, в зависимости от состояния, настроения и потребности.

Инструкция: «Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим детям. (Предоставьте детям побольше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Твое пространство находится там, где ты сейчас стоишь. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядь на пол, когда ты садишься, тебе нужно чуть-чуть побольше места, чтобы удобно разместиться, - и все это тоже твоё пространство. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуй почву под ногами. Теперь вытяни руку и нарисуй воображаемый круг, охватывающий твоё пространство. Сделай его таким большим, как ты хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы ты мог дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь свободно дотянуться, принадлежит тебе... Теперь прикоснись к полу на твоём личном месте. Это твой собственный пол. Если хочешь, в своём воображении ты можешь окрасить его в любой цвет... Ты можешь медленно положить на него мягкий ворсистый коврик... А можешь расположить на нём теплый круглый матрас и развалиться на нём. А можешь попрыгать на своём личном месте вверх-

вниз... Быть может, ты захочешь обнести свое место небольшой стеной. Для этого тебе достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите детям это движение.) Ты можешь построить эту стену такой высоты, чтобы тебя никто не видел за ней... Возможно, сейчас ты захочешь сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, что вы как будто прорезываете окно в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть твое окно? Сейчас я покрашу стены (покажите это с помощью пантомимы). Что еще ты можешь сделать со своим личным местом и со стеной вокруг него? Давайте немного помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится свое пространство? Сейчас я громко скажу: «Поменяйтесь местами». И каждый из вас должен будет выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новые места? Нравится ли оно вам так же, как прежде? А теперь вернитесь в свое пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой».

Обсуждение: Понравилось ли тебе упражнение? Что было трудным? Что ты чувствовал, когда был в чужом месте и когда вернулся в свое? Что ты думаешь о своем пространстве?

#### **4. «Дружеская рука»**

Цель: Обучение терпению.

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение - как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

Обсуждение: Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым?

#### **Занятие №6. Снятие мышечных зажимов**

**План:**

1. «Радуга»
2. Тренировка в расслаблении отдельных групп мышц
3. «Растопить узоры на стекле»

##### **1. «Радуга»**

Цель: расширение границ невербального самовыражения.

Группа расположена полукругом. Ведущий предлагает участникам подумать, каким цветом можно выразить их настроение в настоящий момент.

Каждый из участников выходит в центр полукруга и невербально показывает цвет своего настроения.

## **2. Тренировка в расслаблении отдельных групп мышц**

Цель: Научить расслаблять отдельные группы мышц.

Ведущий. Когда вы напряжены, огорчены или нервничаете, некоторые мышцы вашего тела сокращаются. Напрягая самостоятельно отдельные мышцы, вы сможете определять, какие мышцы сокращены. Потом мы научимся расслаблять их. Попробуйте напрячь и расслабить следующие группы мышц.

Лоб. Наморщите лоб. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (над переносицей и под бровью). Медленно расслабьте лоб и особо внимательно следите за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Глаза. Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Ваши глаза должны быть напряжены в верхней и нижней частях век и по внешним и внутренним границам глаза. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабляйте глаза, медленно открывая их. Отметьте разницу в мышечных ощущениях.

Нос. Наморщите нос. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Постепенно расслабьте нос, сняв все напряжение. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Улыбка. Широко улыбнитесь. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, щеки). Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабьте лицо. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Язык. Крепко прижмите язык к нёбу. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (между нёбом и языком и мышцы под нижней челюстью). Медленно расслабьте эти мускулы, опуская язык вниз. Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Заметьте, как чувствуют себя



расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Челюсти. Напрягите челюсти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (мускулы с обеих сторон лица и виски). Медленно разожмите челюсти и отметьте ощущения освобождения. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Губы. Подожмите губы. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губы и уголки губ). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабьте губы. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Шея. Напрягите шею. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Руки. Выпрямите правую руку, сожмите кулак и напрягите руку от плеча до кисти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабляйте руку начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях. Повторите упражнение с левой рукой.

Ноги. Поднимите левую ногу, поверните ее носком к себе и напрягите ее. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабляйте ногу и опускайте ее, пока стопа не окажется на полу. Убедитесь, что нога полностью расслаблена. Заметьте разницу в мышечных ощущениях. Повторите упражнение с правой ногой.

Спина. Наклонитесь вперед. Поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (плечи и нижняя часть спины). Медленно расслабьтесь, выпрямляясь в кресле и вытягивая руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Грудная клетка. Напрягите грудную клетку. Попробуйте сжать ее. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (середина грудной клетки и выше, под каждым соском). Медленно расслабьте грудь. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Живот. Напрягите живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (пупок и окружность вокруг него диаметром около 10 см). Медленно расслабьте живот. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Ниже пояса. Напрягите нижнюю часть тела, включая бедра и ягодицы. Вы должны чувствовать, как будто слегка приподнялись над креслом. Вы можете заметить, что ваши ноги тоже немного напряглись. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верх, низ и бока бедер; мускулы, соприкасающиеся с креслом). Медленно расслабьтесь в кресле. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

### **3. «Растопить узоры на стекле»**

Цель: релаксация через дыхание.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

### **Занятие №7. Подверженность вредным привычкам**

#### **План:**

1. «Установление дистанции»
2. Беседа о вреде алкоголя и курения
3. «Скульптор и материал»

#### **1. «Установление дистанции»**

Цель: Определение особенностей общения с конкретными людьми, группой.

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» - и вся

группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «Стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

## **2. Беседа о вреде алкоголя и курения**

Пьянство, алкоголизм, курение, потребление других веществ, оказывающих одурманивающее влияние на психику, несовместимы со здоровьем. Особенно пагубно влияют эти вещества на физическое и психическое здоровье подростков.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, т.к. пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилия. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают ее всерьез. Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Курильщики не погибают потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 40 сигарет и 14 сигар. Утром ему сделалось плохо, и несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей повышается риск развития серьезных заболеваний.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке.

Курение отрицательно сказывается на успеваемости школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние

здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Курение и школьник несовместимы. Как известно, навыки и привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше юноши и девушки начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более пагубная - потребление алкоголя.

Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм, клетки разных органов в конце концов погибают. Под действием алкоголя нарушаются почти все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям.

Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации / да и уговоров друзей/ воля ослабевает и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляются воля и самоконтроль. И нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. Алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Нередко эти усилия оказываются напрасными. Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм, как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Думаю, что вывод вам сделать нетрудно: никогда и ни при каких обстоятельствах не пригубляйте вина, даже если это предлагают вам близкие люди - товарищи или родные. В вашем окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствий без рюмки.

### **3. «Скульптор и материал»**

Разбиться на пары. Один партнер играет роль «скульптора», а другой «материала».

«Скульптору» надо вылепить любой предмет. Он не имеет права давать команды «материалу», пользуясь в работе только своими руками /наклоняет, поднимает, сгибает/.

Затем происходит смена ролей, и упражнение повторяется.

### **Занятие №8. Подверженность вредным привычкам**

#### **План:**

1. Беседа о вреде наркотиков
2. «Мои добрые дела»
3. «Умей сказать «НЕТ»»

#### **1. Беседа о вреде наркотиков**

Подросток! Ты взял в руки папиросу с анашой. Подожди! Послушай.

Ты уже почти взрослый, во всяком случае, ты стремишься к самостоятельности, и эти затяжки тебя взрослым не сделают. Они тебя сделают странным, некрасивым, плохо соображающим — но не взрослым. Твой организм, твоя психика еще не совершенны, и этот наркотик на тебя подействует совсем не так, как ты думаешь. Сегодня для тебя он может стать первой ступенькой в небытие, в наркоманию. Запомни: убежать в мир иллюзий может ЛЮБОЙ, вернуться оттуда, назад, удастся далеко не всем.

А по поводу той самостоятельности, которую ты хочешь почувствовать — подумай, разберись. Может быть, ты как раз покажешь этим свою слабость, неустановившуюся волю, свой нетвердый характер, ведь ты идешь на поводу у других — признайся себе в этом. А где же твое «Я»? Лучше покажи твердость воли и характер, докажи окружающим, что ты личность, имеешь собственное мнение, чувство собственного достоинства. Собственного! А не обкуренного наркомана, твоего "приятеля". Когда надо — умей сказать другим «нет».

Я не знаю, почему ты взял в руки папиросу с анашой. Скорее всего, тебе ее подсунули твои же друзья, ранее попробовавшие наркотики, Это они тебя убедили попробовать, это они рассказали о том, что ты испытаешь «кайф», забудешь все невзгоды, что тебе будет хорошо. Что ждешь, чему научили — то и получишь. А им, видимо, не очень хочется тонуть в одиночку, они и тебя за собой тянут. Да и предложили тебе сегодня «побалдеть» бесплатно, верно ведь? Потом ты будешь платить, не будет денег — начнешь воровать. Вначале дома...

Наркотики опасны не только тем, что гибнут клетки мозга, и человек деградирует; разрушается печень и можно просто умереть. Наркотики опасны тем, что вызывают зависимость, вначале психологическую, потом и физическую. Дозы постоянно нарастают. Сначала для появления того же пресловутого "кайфа", а потом уже чтобы избавиться от

мучительного похмелья. Как только в организме уменьшается доза принятого наркотика, так этот наш организм начинает требовать очередную дозу. И то, на что мы всегда надеемся — разум, воля — оказываются бессильны. Практически никому не удается самостоятельно выбраться из этого рабства. До самой смерти. А она долго не задерживается, приходит. А, впрочем, она всегда рядом с наркоманами. Но все это не сразу.

Ты держишь в руках папиросу с анашой. ПОГОДИ. ПОДУМАЙ. Вспомни — тебе ведь говорили, что в любой момент ты сможешь бросить. Посмотри на них — они этого уже не могут, А если они "на игле", то тем более. Анаша — это начало. Тебе говорили: "Все надо в жизни попробовать. Мы же не пробуем синильную кислоту, не пьем уксус стаканами. От того и другого умирают сразу, с наркотиками какое-то время живут, но разве это жизнь?..

Ты хочешь быть похожим на того приятеля, что курит «травку»? Или вокруг тебя многие курят? Значит, ты хочешь быть "как все"? Не спеши. Ведь ты хочешь стать САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ? Будь им. Самостоятельность — это умение принимать взвешенное решение и отвечать за его реализацию. Быть в толпе, «как все» — удел инфантильных слабаков. Прими решение. Сам, и не в угоду кому-то. Ответственность за это решение на тебе. Ты ведь личность. Неповторимая. Уникальная.

Тебе жить долго и счастливо.

## **2. «Мои добрые дела»**

Вспомните, какое конкретное доброе дело Вы сделали за вчерашний день? Кому? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Какими должны быть, по вашему мнению, формы благодарности?

Способны ли вы на добрые дела?

## **3. «Умей сказать «НЕТ»»**

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ ОТКАЗА:

1. Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик. «Я знаю, что это опасно для меня». «Я уже пробовал и это мне не понравилось».

2. Будь готов к различным видам давления. Люди предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

3. Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».

4. Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от

наркотиков. Даже если ты скажешь, что всего-навсего собираешься пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

5. Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

### **Занятие №9. Актуальность здоровья**

#### **План:**

1. «Меняющаяся комната»
2. Беседа о навыках поддержания и сохранения собственного здоровья
3. «Волшебная лавка»

#### **1. «Меняющаяся комната»**

Инструкция:

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

#### **2. Беседа о навыках поддержания и сохранения собственного здоровья**

Каждый человек хочет быть здоровым, сильным и ловким. И каждый человек может этого добиться, конечно, если у него нет каких либо тяжелых болезней,

Есть один секрет здоровой жизни: все дело в точном и правильном распорядке дня.

Вспомни, как ты проводишь свой день, как ты ничего не успеваешь: ни погулять, ни почитать книгу. Уж я не говорю о том, что у тебя часто не хватает и 5 минут, чтобы пришить себе пуговицу, почистить туфли. А о том чтобы помочь маме по хозяйству, - и речи быть не может.

А между тем, сутки - это 24 часа. Каждый час - 60 минут. Каждая минута - 60 секунд. Конечно, одна секунда - очень короткий отрезок времени. Но минута, в которой 60 секунд, тянется довольно долго. А сколько драгоценных тысяч секунд у тебя пропадают попусту!

И вот, если ты будешь беречь свое время и поймешь, какое оно дорогое, ты будешь успевать все: и приготовить вовремя уроки, и погулять, и почитать.

Встав утром, ты сделаешь гимнастику и холодное обтирание, а вечером, умывшись, и почистив зубы, помыв ноги, ляжешь спать и проспишь положенное тебе количество

часов.

Одну - две недели тебе придется трудно, пока ты войдешь в железный ритм твердого распорядка дня. Тебе не раз придется проявить и усилие воли, и настойчивость. Тебе часто захочется махнуть рукой на свое решение беречь время.

Ты, может быть, подумаешь: пусть идет, как шло прежде, так легче! Но уверяю тебя, если ты добьешься твердого распорядка, как много дел ты будешь успевать за день!

И даю тебе слово: ты станешь здоровым, сильным и ловким.

### **3. «Волшебная лавка»**

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

### **Занятие №10. Счастье в жизни без вредных привычек**

**План:**

1. «Волшебная подушка»



2. «Счастье»
3. «Смех»
4. «Я - подарок для человечества»

### **1. «Волшебная подушка»**

Цель: Упражнение дает возможность подросткам выразить свои желания и при этом почувствовать, что другие участники группы внимательно выслушивают эти желания и принимают их всерьез.

«У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать.

### **2. «Счастье»**

Сейчас я предлагаю вам составить список всего того, из-за чего вы счастливы в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир». Далее эти списки источников счастья зачитываются участниками по очереди.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других людей?
- Было ли что-то для вас открытием?
- Какое у вас сейчас настроение?

### **3. «Смех»**

Ведущий: Говорят, если человеку грустно, то он может сам себя рассмешить. Давайте проверим, сможем ли мы без всякого повода посмеяться и поднять себе настроение?

Настройтесь повеселиться просто так, буквально без и кого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся без причины. Просто смешно - и все тут. Смех - прекрасная эмоциональная разгрузка, освобождение от напряжения, отличный отдых после трудной умственной деятельности.

На несколько секунд закроем глаза и вспомним состояние, которое каждый из нас испытал в своей жизни, когда мы смеялись безудержно, от души, просто до слез. Итак,

сейчас мы посмеемся все вместе, ха-ха-ха!

#### **4. «Я - подарок для человечества»**

Цель: Повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

«Каждый человек - это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: Я подарок для человечества, потому что я...».

#### **Занятие №11. Противостояние чужому мнению**

##### **План:**

1. «Разные ответы»
2. «Установи контакт»
3. «Говори»

##### **1. «Разные ответы»**

Упражнение помогает членам группы научиться лучше отличать уверенные ответы от неуверенных и агрессивных.

Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов, неуверенных и агрессивных, ведущий подытоживает и предоставляет примеры подобных ответов. Заранее ведущий составляет список сложных ситуаций, в которых гипотетически могут оказаться участники. Например: «Друг просит у тебя машинку, а ты сам взял ее только что поиграть. Ты говоришь...». Группе предлагается первая ситуация из списка, выбираются три добровольца, которые демонстрируют неуверенный, агрессивный и уверенный ответы в данной гипотетической ситуации. После выполнения, группа обсуждает, какие ответы получились у участников, при этом важно обратить внимание не только на вербальные, но и на невербальные компоненты. В следующей ситуации участвуют другие три члена группы. В дальнейшем можно использовать одну ситуацию на одного человека, что бы он попробовал ответить неуверенным, агрессивным и уверенным ответом в данной ситуации.

##### **2. «Установи контакт»**

Цель: формирование умения устанавливать контакт невербальными средствами.

Все участники располагаются большим полукругом. Каждый из участников выходит в центр и пытается любыми доступными средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником задания.

##### **3. «Говори»**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия. Скажите детям следующее: «Ребята я буду задавать простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (педагог делает паузу) «Говори,»; «Какого цвета у нас в классе потолок?»... «Говори»; «Сколько будет два плюс три?» и так далее. Игра проводится как индивидуально, так и с группой детей.

### **Занятие №12. Противостояние чужому мнению**

#### **План:**

1. «Нападающий и защищающийся»
2. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди»
3. «Великий мастер»

#### **1. «Нападающий и защищающийся»**

Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой - защищающегося.

Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5-10 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося».

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

#### **2. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди»**

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково.

Это упражнение показывает состояние участников группы: если много кулаков, значит, агрессивность в группе велика, если много открытых ладоней, то группа готова к работе. Также это упражнение может использоваться на формирование слаженности в группе.

#### **3. «Великий мастер»**

Каждый по кругу начинает со слов: « Я великий мастер...», например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. п. причем, остальных участников

надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А кто-нибудь есть в группе, кто делает это лучше? И т. п.» Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером, и это его ресурс. Упражнение актуализирует сильные стороны.

### **Занятие №13. Противостояние чужому мнению**

#### **План:**

1. «Диалектика»
2. «Дорисовывание портрета»
3. «Ответ «НЕТ»»

#### **1. «Диалектика»**

Выбирается какая-либо социальная роль, например, педагог, ребенок и др. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Педагогом быть хорошо, потому что...», второй - «Педагогом быть плохо, потому что...» и т. д., чередуя хорошо-плохо по кругу. После упражнения группа обменивается впечатлениями, было ли что-то, что позволило взглянуть по-другому на заданную роль, было ли что-то для кого-то неожиданным, было ли кому-то трудно найти хорошее-плохое. Обычно тем, у кого отрицательный прошлый опыт, трудно найти положительное.

#### **2. «Дорисовывание портрета»**

Участники садятся по кругу, у каждого есть лист бумаги и карандаш. Все карандаши при этом разного цвета, таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив чужой портрет, вы его подрисовываете, каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас определенным цветом карандаша, вы можете понять, кто что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя, по этой надписи вы будете знать чей портрет у вас в руках и у кого какой цвет карандаша... Все написали? Начинайте рисовать свой портрет... Стоп! Передайте рисунок соседу справа». (И так далее).

#### **3. «Ответ «НЕТ»»**

Цель: Отработка навыка говорить «нет» в различных ситуациях.

Метод: Дидактическая игра в форме инсценировки.

Первый участник играет роль человека на которого оказывают давление и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря «нет». Остальные должны оказывать давление. Важно, чтобы все участники попробовали себя в первой роли.

Ситуации: Твой друг предлагает тебе:

- а) Украсть несколько конфет;
- б) Проголеть занятия;
- в) Убежать из дома;
- г) Выпить пиво;
- д) Покурить травку;
- е) Списать контрольную работу;
- ж) Сделать кому-либо пакость.

#### **Занятие №14. Позитивный образ «Я»**

##### **План:**

1. «Волшебная рука»
2. «Одобрение»
3. «Похвала самому себе»

##### **1. «Волшебная рука»**

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.

Обсуждение: Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

##### **2. «Одобрение»**

Цель: Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других?

Задание:

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.

2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с

другими людьми.

3. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности.

4. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности?

Зачитывайте поочередно по одной своей записи, адресуя её любому участнику.

### **3. «Похвала самому себе»**

Цель: Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания:

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

### **Занятие №15. Заключительное занятие**

**План:**

1. «Твоя жизнь»
2. «Строим город»
3. «Пожелание»
4. Рефлексия «Что изменилось во мне»
5. «Чемодан в дорогу»

Содержанием этого этапа является подведение итогов работы, вспоминание различных эпизодов и сценок, ориентация участников в материале занятий, помощь во включении опыта, приобретенного в группе в повседневную жизнь.

В начале этого этапа можно взять большой лист ватмана и повесить его на стене в комнате для занятий. В последующие дни каждый может оставить на этом листе какую-то надпись, рисунок, которые отражали бы, что он получил на занятиях. На одном из последних занятий участники обсуждают общий плакат, делятся своими впечатлениями.

#### **1. «Твоя жизнь»**

Инструкция: «Нарисуй что-то, что символизировало бы тебя маленького и тебя

пожилого. И подумай, что тебе сегодняшнему можешь дать ты маленький и ты пожилой, что помогло бы тебе сейчас».

После упражнения участники делятся своими открытиями.

## **2. «Строим город»**

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Участники, разбившись на пары, выбирают себе на ватмане небольшую территорию и обводят ее. Это их дом. Они что-то строят на своей территории из пластилина. Затем эти территории соединяются в один город. Цель этого этапа - активизация взаимодействия между участниками группы. Дороги строятся компактно, с заходами в соседние дома, таким образом создавая единую сеть коммуникаций, социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет им в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

## **3. «Пожелание»**

Каждый участник пишет на листке бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и, таким образом, получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

## **4. Рефлексия «Что изменилось во мне»**

Педагог предлагает детям встать в круг, закрыть глаза, помолчать 30 секунд и не открывая глаз, сказать, как они чувствуют, что изменилось во внутреннем состоянии в течении времени тренинговых занятий.

## **5. «Чемодан в дорогу»**

Инструкция: «Наша работа подходит к концу. Мы, конечно, будем встречаться, но не будем больше собираться здесь всей нашей группой и заниматься. Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге. Сейчас мы для каждого из нас соберем «чемодан» - соберем качества и особенности, которые проявлялись на наших занятиях. Каждый из нас будет выходить из комнаты, а оставшиеся будут решать, какие качества мы ему соберем; мы возьмем одно качество, которое нам понравилось, из тех, что уже есть у участника и одно качество, которое нам хотелось бы, чтобы он изменил. Выбирать качества будем все вместе, чтобы между нами было согласие по поводу этих выборов. Кто хочет выйти первым?».