

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

Институт педагогики и психологии  
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

## **Профилактика делинквентного поведения в подростковом возрасте**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите  
Цуканову А.А.  
Зав. кафедрой ППДиНО

\_\_\_\_\_ М.В. Папина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Выполнила студентка  
5 курса П-ЗППО142 группы  
Цуканова  
Алёна Алексеевна

**Научный руководитель:**  
канд. пед. наук, доцент  
Исаева Марина Борисовна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Оценка** \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Подпись \_\_\_\_\_ Т.В. Ткаченко  
(Председатель ГАК)

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

Институт педагогики и психологии  
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

## АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Цукановой Алёны Алексеевны группы **П-ЗППО142**  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема «Профилактика делинквентного поведения в подростковом возрасте»

A. A. Tsukanova

Prevention of delinquent behavior in adolescence.

Within the framework of this final qualifying work delinquent behavior and its prevention in adolescence are considered. The problem of prevention of delinquent behavior in adolescence is theoretically substantiated, the essence of delinquent behavior concepts is revealed, the reasons for such behavior in adolescent children are described. Also developed and implemented a set of activities for the prevention of delinquent behavior of adolescent children, aimed at successfully overcoming the crisis phenomena of adolescence and the formation of adequate forms of behavior. The study proves the effectiveness of the training complex.

The work is of interest to social pedagogues, teachers - psychologists of school and special institutions, as well as parents.

Автор ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

А. А. Цуканова

(ФИО)

Руководитель ВКР

\_\_\_\_\_

(подпись)

М. Б. Исаева

канд. пед. наук, доцент  
кафедры ППДиНО

(ФИО)

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретические аспекты проблемы профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте</b> .....	8
1.1. Понятие и виды делинквентного поведения несовершеннолетних .....	8
1.2. Особенности подросткового возраста и их влияние на возникновение делинквентного поведения .....	13
1.3. Методы и приемы профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте .....	19
Выводы по главе 1 .....	26
<b>Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте</b> .....	28
2.1. Выявление склонности к делинквентному поведению подростков .....	29
2.2. Комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте .....	34
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы .....	42
Выводы по главе 2 .....	47
<b>Заключение</b> .....	49
<b>Библиографический список</b> .....	52
<b>Приложение</b> .....	58

## Введение

**Актуальность исследования.** Залогом благоприятного будущего страны является здоровое подрастающее поколение. Именно физическое здоровье, уровень интеллектуального развития и работоспособности детей обуславливают перспективы экономического, социального, культурного и научного развития страны. Однако для подрастающего поколения зачастую характерны такие проявления как агрессия, жестокость, озлобленность, такие асоциальные действия как алкоголизм, наркомания, бродяжничество, проституция и другие, что характеризует их поведение как делинквентное, то есть такое поведение несовершеннолетнего, которое противоречит правовым нормам и угрожает социальному порядку и благополучию окружающих людей. Состояние и тенденции проявления асоциальных поступков являются показателями нравственного здоровья подрастающего поколения.

Делинквентное поведение наиболее характерно для подростков, которые в силу возрастных особенностей, перехода от детства к взрослости, сопровождающегося изменением смысловых ценностей и ориентаций, подверженности влиянию окружения, с большим трудом адаптируются к новым социально-экономическим условиям. Прежде всего, именно экономические, культурные и политические преобразования в стране являются причинами делинквентного поведения подростков. Наряду с этим антисоциальная направленность действий и поступков несовершеннолетних может являться следствием наличия проблем в формировании личности и носить глубоко индивидуальный характер. Формирование здоровой социальной личности подростка нарушается под воздействием социального отрицательно направленного окружения. Делинквентное поведение предстает как нормальная реакция на ненормальные для ребенка условия, в которых они оказались и в то же время как язык общения с социумом, когда другие приемлемые способы общения исчерпали себя или недоступны.

Проблема противоправного (делинквентного, антиобщественного) поведения является центральной в сфере воспитания подрастающего

поколения, поскольку общественный порядок играет важную роль в развитии как государства в целом, так и каждого гражданина в отдельности. Данная проблема затрагивалась многими отечественными и зарубежными учеными А. Айхорн [1], Ю.М. Антонян, В.А. Гульдман [24], С.Н. Ениколопов[37], В.В. Ковалев [19], Б.С. Кудрявцев [25], П. Куттер[27], А.Е. Личко [28], Ф.С. Сафуанов, Е.В. Васько [6], В.С. Собкин [45] и др., в работах которых приведены различные классификации противоправного поведения, подробно описаны его формы и типы, движущие силы и условия формирования. Подробно изучена мотивация законопослушного и антиобщественного поведения. Особое внимание уделено вопросам преступности несовершеннолетних.

Идеи гуманистического, лично ориентированного подхода к образованию и воспитанию учащихся делинквентного поведения прослеживаются в трудах таких авторов как Л.И. Божович [4], Е.В. Бондаревская [5], Л.Н. Куликова [26], А.М. Печенюк[34] и др.

**Цель исследования:** выявление эффективности комплекса занятий, направленного на профилактику делинквентного поведения подростков.

**Объект исследования:** делинквентное поведение подростков.

**Предмет исследования:** процесс профилактики делинквентного поведения подростков.

**Гипотеза исследования:** профилактика делинквентного поведения подростков будет эффективной, если:

- своевременно диагностировать склонность к асоциальному поведению подростков и его причины;
- предоставить подросткам объективную информацию о последствиях делинквентного поведения;
- реализовать среди подростков комплекс профилактических занятий по предупреждению отклоняющегося поведения, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям подростков.

Цель и гипотеза исследования обусловили комплекс **задач:**

1. Обосновать теоретическую значимость проблемы профилактики делинквентного поведения подростков.
2. Выявить склонность к делинквентному поведению у подростков.
3. Разработать и реализовать комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения подростков.
4. Проанализировать результаты опытно – экспериментальной работы и выявить эффективность комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения подростков.

Для решения задач исследования и проверки выдвинутой гипотезы был использован комплекс **методов**, включающих в себя:

- теоретические методы (анализ психолого-педагогической и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта педагогической деятельности);
- эмпирические методы (тестирование, психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы));
- статистические методы (методы количественной и качественной обработки данных).

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что разработанный комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте используется в практической деятельности образовательной организации.

**Апробация результатов исследования.** Апробация результатов исследования производилась посредством реализации комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте образовательной организации.

Основные положения исследования обсуждены на Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы», которая состоялась 27 апреля 2018 года в г. Бийске (имеется публикация).

**База исследования:** «Усть – Ануйская общеобразовательная средняя школа», филиал МБОУ «Приобская общеобразовательная средняя школа»

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка источников и литературы, приложений.

Во введении проведено обоснование актуальности темы исследования, выявлены цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования.

Первая глава носит теоретический характер и посвящена обоснованию проблемы профилактики делинквентного поведения у детей подросткового возраста. Глава состоит из трех параграфов. В первом параграфе раскрыто понятие и определены виды делинквентного поведения несовершеннолетних. Второй параграф главы посвящен изучению особенностей подросткового возраста и их влияния на появление делинквентного поведения. В третьем параграфе показаны методы и приемы профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте .

Вторая глава носит практический характер и содержит описание опытно-экспериментальной работы по профилактике делинквентного поведения у подростков. Глава состоит из трех параграфов. В первом параграфе описаны результаты проведения исследования по выявлению склонности к делинквентному поведению у детей подросткового возраста. Второй параграф содержит описание комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения среди подростков. В третьем параграфе описаны результаты опытно-экспериментальной работы и выявлена эффективность комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения у подростков.

В заключении сделаны основные выводы по результатам исследования.

Библиографический список представлен 50 источниками.

Выпускная квалификационная работа содержит иллюстративный материал: рисунки, таблицы и три приложения.

# Глава 1. Теоретические аспекты проблемы профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте

## *1.1. Понятие и виды делинквентного поведения несовершеннолетних*

Одной из важнейших социальных проблем во всем мире является совершение противоправных поступков несовершеннолетними. Даже для развитых стран мира характерен рост преступности подрастающего поколения. Причин такого явления много, среди основных из которых нестабильность социальной и политической обстановке в стране, влекущая за собой неуверенность молодежи в своем будущем, отсутствие социального контроля к несовершеннолетним со стороны взрослых в процессе воспитания и образования, распады семей. Совершение противоправных действий несовершеннолетними, не влекущими за собой уголовную ответственность, обозначается термином «делинквентное поведение», пришедшим из западной науки в 70-х годах двадцатого столетия. Зачастую делинквентное поведение несовершеннолетних приобретает криминальный характер [41].

Специалисты используют следующие синонимы делинквентному поведению: отклоняющееся, неадаптивное, ассоциальное, патологическое, аддиктивное и т. д.

С.Н. Бегидова [33], М.Э. Паатова [33], Н.А. Хакунов [33] делинквентным поведением (социальной дезадаптацией агрессивно-корыстного типа) понимают поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Делинквентное поведение является следствием патогенно негативного формирования личности под воздействием антисоциального ближайшего окружения. У несовершеннолетнего с делинквентным поведением ценностные установки имеют криминогенную направленность, что является



отличительным признаком данного социально-педагогического феномена [33, с. 14 - 23].

Делинквентное поведение является следствием негативного развития личности ребенка, связанного как с патологическими нарушениями психического состояния несовершеннолетнего, так и непатологическими формами нарушений. Однако в основном делинквентное поведение несовершеннолетних возникает под негативным влиянием социального окружения ребенка, которое оказывает воздействие на становление нравственно – этических установок несовершеннолетних и их жизненных ценностей [33, с. 14 - 23].

Социологи В. И. Добреньков и А. И. Кравченко указывают на то, что делинквентное поведение представляет собой комплекс противоправных поступков или преступлений [13, с. 178].

А.Е. Личко определяет делинквентное поведение как «цепь проступков, провинностей, мелких правонарушений, отличающихся от криминала, т.е. наказуемых, согласно Уголовному Кодексу, серьезных правонарушений и преступлений» [28, с. 52].

Исследуя данный социально – педагогический феномен Е. В. Змановская указывает, что делинквентное поведение характеризуется совершением человеком поступков, несоответствующих установленным в определенном обществе и в определенное время нормам, угрожающих благосостоянию других людей и уголовно преследуемых в крайних своих проявлениях [16, с. 104].

По мнению большинства исследователей делинквентное поведение является разновидностью девиантного поведения.

Таким образом, под делинквентным поведением нами понимается такое поведение несовершеннолетнего, которое противоречит правовым нормам и угрожает социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. Рассматривая возрастной диапазон несовершеннолетних,

совершающих противоправные поступки, отметим, что в возрасте 5 – 12 лет дети более склонны к проявлению насилия по отношению к сверстникам, младшим детям, животным; для них характерны мелкое хулиганство, воровство, поджоги. В то время как для старших подростков (с 13 лет) преобладают такие формы как вандализм, грабежи, насилие, торговля наркотиками [21, с. 14]

Выделяются следующие виды делинквентного поведения (рисунок 1).

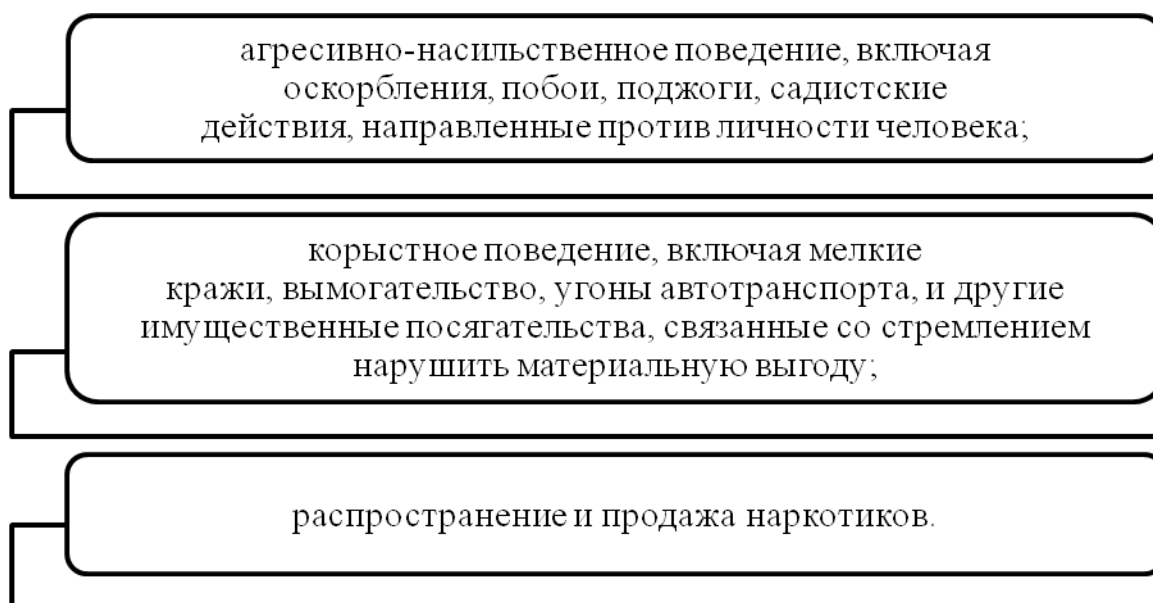


Рис. 1. Виды делинквентного поведения

Данные статистики свидетельствуют о значительном росте совершения противоправных поступков несовершеннолетними женского пола. Девиантное поведение подростков женского является показателем уровня нравственности общества, существующих базовых человеческих ценностей [50, с. 37]. Зачастую именно несовершеннолетние женского пола являются инициаторами совершения правонарушений у несовершеннолетних мужского пола.

Кроме того наблюдается рост противоправных поступков несовершеннолетних, совершенных в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. По данным статистики каждый пятый подросток идет на правонарушение в состоянии алкогольного опьянения. Принимая

алкоголь, подросток якобы самоутверждается, становится взрослым. Иногда подростки принимают алкогольные напитки, чтобы свободно общаться, т.к. алкоголь снимает психологические барьеры закрепощенности. Для многих несовершеннолетних прием алкоголя является способом проведения досуга. Кроме того среди несовершеннолетних также распространен прием токсических, одурманивающих веществ, что приводит к отклоняющемуся поведению. Мотивы употребления токсических веществ почти совпадают с мотивами употребления алкоголя. Основные из них:

- потребление из любопытства;
- бравада своей смелостью;
- стремление самоутвердиться в среде себе подобных;
- групповая сопричастность (“за компанию”);
- желание получить “кайф”;
- желание развлечь себя;
- желание уйти от реальных жизненных проблем в мир галлюцинаций;
- снять психологический барьер перед совершением других форм асоциального и криминального поведения.

Выраженность преступной направленности несовершеннолетних правонарушителей имеет различные виды. По данному показателю различают 4 типа несовершеннолетних, совершающих противоправные поступки:

1 тип. Несовершеннолетние с преступной направленностью (10-15 %).

Данный тип несовершеннолетних правонарушителей характеризуется агрессивностью, жестокостью, примитивными потребностями, склонностью к азартным играм и бездельничеству.

2 тип. Несовершеннолетние с отрицательной направленностью личности (30 - 40 %).

Для таких несовершеннолетних характерны употребление алкоголя, склонность к бесцельному времяпрепровождению. Они не готовятся к совершению противоправного действия, а совершают их «между прочим».

3 тип. Несовершеннолетние с неустойчивой личностной направленностью (25–30 %).

Данной категории несовершеннолетних характерна внутренняя борьба отрицательных и положительных качеств. Совершив противоправное деяние, они раскаиваются в своем поступке. Мотивами совершения преступления у таких детей является престиж или подражание.

4 тип. Несовершеннолетние с положительной направленностью личности (25 - 30 %).

Совершение противоправного поступка осуществляется ими случайно. Причиной является легкомысленность, неправильная оценка самого действия и его последствий [12, с. 357 - 359].

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что делинквентным называется поведение, которое противоречит правовым нормам, угрожает социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. Различают такие виды делинквентного поведения несовершеннолетних как агрессивно - насильственное поведение; корыстное поведение; распространение и продажа наркотиков. Среди всех совершаемых противоправных поступков доля правонарушений, совершаемых несовершеннолетними значительна. Основная масса противоправных поступков совершается подростками. Это обуславливает необходимость изучения особенностей подросткового возраста и их влияния на возникновение делинквентного поведения.

## ***1.2. Особенности подросткового возраста и их влияние на возникновение делинквентного поведения***

Несовершеннолетние дети (подростки) составляют одну из многочисленных и активных групп населения. Подростковый возраст является переходным от детства к взрослости. В онтогенезе человека этот возраст считается одним из сложных. В подростковом возрасте коренным образом перестраиваются уже сложившиеся ранее психологические структуры. Кроме того в данный возрастной период у человека формируются нравственные понятия, ценности и установки, складывается общая направленность личности. В психологической сфере ребенка подросткового возраста возникает такое новообразование как чувство взрослости, что обусловлено возникновением новых потребностей и способностей. Основная потребность подростков – это потребность в общении [10, с. 7].

Острое протекание подросткового периода онтогенеза обусловлено переплетением различных противоречий личности подростка [42, с.19]. Возрастной диапазон данного возрастного периода развития детей от 11–12 лет до 15–16 лет. К подросткам применимо понятие «несовершеннолетние», определяемое юридический статус ребенка, позволяющий разграничить различные права и обязанности между взрослыми и детьми. Отметим, что в соответствии с законодательством страны несовершеннолетними считаются лица возрасте до 18 лет, с которым связано наступление дееспособности [17, с. 54].

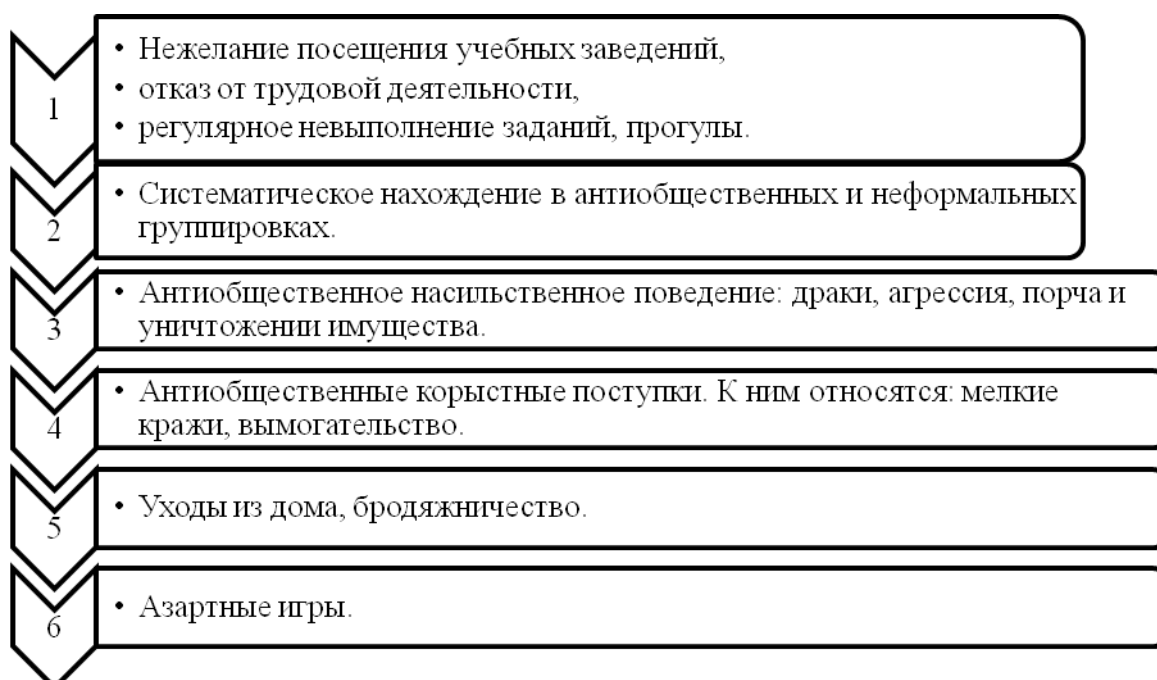
Данный период обычно характеризуется как один из самых трудных детских возрастов, когда личность находится в стадии формирования ее важнейших черт и качеств, когда происходит своеобразный переход от детства к взрослости, пронизывающий все стороны развития подростка: анатомо – физиологическое строение, интеллектуальное, нравственное развитие, а также разнообразные виды его деятельности. В своей совокупности эти состояния образуют сложные психологические комплексы, проявляющиеся в поведении, внешних и внутренних реакциях: тревожности,

психических расстройствах, агрессии, являющейся источником отклонений. Высокая активность организма на фоне недостаточно сформированных защитных сил сочетается с низким самоконтролем и нервно – психической неустойчивостью, ведущих к дисгармоничному развитию [49, с. 10].

Характеристика несовершеннолетних правонарушителей во многом обусловлена особенностями подросткового возраста, с которым связаны определенные биологические, психологические и психические изменения в структуре личности. Переход опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма делают подростка более уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды.

Чаще всего подростки совершают правонарушения в свободное от учебы время, большинство правонарушений совершается подростками в вечернее время, примерно в 20.00–21.00 час. В течение года пик преступных проявлений приходится на каникулы, что связано с ослаблением социального контроля за подростками [12, с. 357 - 359].

Выделяют следующие наиболее распространенные варианты делинквентного поведения подростков [2, с. 869] (рисунок 2):



## Рис.2. Наиболее распространенные варианты делинквентного поведения подростков

Важной особенностью подросткового возраста является стремление к идеалу. У подростков-правонарушителей идеал часто не соответствует нормам морали. Их героями зачастую становятся те, кто отождествляет собой силу, разбой и бандитизм. Немаловажным для характеристики личности несовершеннолетнего правонарушителя является изучение особенностей его правового сознания. У подростков, склонных к противоправному поведению, отмечается также слабое развитие волевой сферы личности. Они не умеют сдерживать себя, управлять своими эмоциями, регулировать потребности, соизмерять сущее с должным, желаемое с действительным. В связи с этим следование антиобщественным формам поведения для них представляется более легким и удобным способом существования. Вследствие недостатков в воспитании у несовершеннолетних правонарушителей некоторые волевые свойства могут закрепляться и выступать как отрицательные волевые черты характера [12, с. 357 - 359].

Достигая подросткового возраста, ребенок начинает осознавать себя личностью, сравнивает себя с окружающими, пытается подражать выбранному идеалу, зачастую далекому от совершенства. Происходит временное психологическое отдаление несовершеннолетнего от семьи и школы, их значение в становлении личности подростка снижается, тогда как влияние сверстников усиливается.

Главенствующую роль института социализации в этот период начинают играть неформальные объединения, которые являются в основном группами риска. Общение в них, как правило, поверхностно, малосодержательно, ситуативно и нередко имеет асоциальную направленность.

Круг активной социальной жизни подростков ограничивается проблемами и интересами компании, в которой можно встретить лиц ранее

судимых, состоящих на учете в инспекции по делам несовершеннолетних. Новый член такого микроколлектива почти обречен на прохождение обязательной программы, начинающейся с хулиганских действий, а заканчивающийся нередко и серьезными правонарушениями [40, с. 31].

Криминогенная активность подростков во многом объясняется не только их большей активностью, но и в значительной мере социальной незрелостью личности. Подростковый возраст является сензитивным для формирования нормативно-ценностной системы и поэтому весьма чувствительным к происходящим в стране переменам. В ситуации ценностно-нравственной нестабильности, когда четкой границы между добром и злом не установлено, отклоняющееся поведение является неким выходом, реакцией дезориентированных подростков на социальные реалии наших дней. Таким образом, поиск ответа на вопрос о том, что лежит в основе преступного поведения, чем запускается данный тип активности субъекта, ориентирует научный поиск на выявление системы ценностно-смысловых образований личности, характеризующейся преступной направленностью. Сказанное подтверждается в работах многих авторов. В частности, по мнению М.И.Еникеева, преступное поведение «осуществляется на основе... обесценивания общепринятых ценностей» [18, с. 8].

Таким образом, психологические переживания несовершеннолетних, в силу их эмоциональной и интеллектуальной незрелости, сопровождающиеся непониманием окружающие непониманием окружающими – семьей, школой, сублимируются в антисоциальные, криминальные формы поведения, которые ведут к конфликтам с законом.

Решающая роль в определении направленности поведения подростков отводится семье, первому и важнейшему институту социализации, где закладываются основы норм и правил нравственности, навыки совместной деятельности, формируются мировоззрение, ценностные ориентации, жизненные идеалы [11, с. 261 - 266].



Среди факторов, приводящих к деформации правового сознания ребенка мы определяем прежде всего неблагополучную семью. Признаками неблагополучной семьи можно определить чрезмерную занятость родителей на работе, отсутствие совместной с ребенком деятельности, асоциальные явления алкоголизма, наркомании и безработицы. Достойно конкурировать с семьей, сегодня, не может ни одно общественное или государственное воспитательное учреждение. Отсутствие родительской семьи или семейное неблагополучие почти всегда создают реальные сложности в формировании детей и подростков, преодолеть которые обществу до сегодняшнего дня не удается [10, с. 7 - 9].

Существует определенная связь между возможностями формирования противоправного поведения детей и образовательным уровнем родителей. У родителей со средним образованием риск воспитать ребенка с асоциальным поведением выше, нежели у родителей с высшим образованием. Следует отметить, что встречается немало случаев, когда родители правонарушителей имеют хорошую работу, образование, социальный статус. В таких семьях наблюдается заброшенность ребенка в связи с отсутствием свободного времени. Отсутствие внимания родителей приводит ребенка на улицу, где он часто попадает под влияние уличной компании. Отсутствие работы у большинства родителей заставляет подростка бросать образовательное учреждение и искать дополнительный источник дохода. Практика показывает, что основная трудовая деятельность несовершеннолетних правонарушителей — это мойка машин, уборка территории, продажа газет.

Другим фактором, приводящим к возникновению делинквентного поведения, может являться психологическая неграмотность и равнодушие учителей. Нередко педагоги, получив диплом о специальном педагогическом образовании, в профессиональной деятельности проявляют психологическую некомпетентность: не учитывают закономерности возрастного развития, особенности формирования когнитивных процессов и поведения школьников. Образ современного учителя в нашем представлении связан с

человеком, владеющим не только содержанием своего предмета и методикой его преподавания, но и методикой воспитательной работы, основанной на научном психолого-педагогическом знании, инициатором психологического просвещения родителей в воспитании детей. Поведение человека регулируется рядом психологических законов. Следование законам или их игнорирование ведет к закономерным результатам, которые зная психологию поведения учитель сможет прогнозировать, а значит управлять их протеканием и, что особенно важно, предупреждать нежелательные результаты [10, с. 7 - 9].

Таким образом, можно сделать вывод, что подросток - правонарушитель — это молодой человек с завышенной или заниженной самооценкой часто из неполной и (или) неблагополучной семьи. В большинстве случаев он бросил учебу в связи с различными трудностями в школе и дома. Подросток с делинквентным поведением характеризуется узким кругозором, отсутствием трудовых навыков, интересов и увлечений, безразличием к своей дальнейшей судьбе. Для таких подростков характерно недоразвитие духовных чувств и эмоций, недисциплинированность, грубость, агрессивность, лживость и лень. Их привлекает лишь то, что не требует целенаправленного, систематического умственного или физического напряжения, что носит легкий, развлекательный характер, вызывает острые ощущения [12, с. 357 - 359].

Подводя итог вышесказанному, отметим, что на сегодняшний день проблема профилактики делинквентного поведения подростков в воспитательно - образовательном процессе является одной из важнейших. Делинквентное поведение как одна из разновидностей девиантного поведения подростка, выступает наиболее серьезной формой девиаций, проявляющейся во влиянии на нервную систему подростка совокупности отрицательных социально-психологических, психофизиологических причин. К ним относят: недостатки семейного воспитания, акцентуации характера, подростковый нигилизм,

психологические травмы и прочие, следствием чего выступают правонарушения, совершаемые с различной тяжестью.

### **1.3. Методы и приемы профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте**

В настоящее время все большее значение в вопросах воспитания несовершеннолетних отводится общеобразовательной школе – единственно возможной сфере, где не только обеспечивается учебная деятельность, но и организовано общение со сверстниками, возможны реализация творческих способностей подростков, раскрытие их талантов, дарования, происходит процесс освоения общественных норм и ценностей, осуществляется целенаправленное воспитание.

Именно в школе осуществляется профилактика делинквентного поведения подростков, предполагающая организацию системы мероприятий на различных уровнях социальной организации (общегосударственном, правовом, экономическом, медико – социальном, педагогическом, социально – психологическом), которая должна на ранней стадии выявлять причины отклоняющегося поведения и использовать весь комплекс мер по предупреждению противоправных деяний учащихся [11, с. 261 - 266].

Участниками профилактики делинквентного поведения подростка являются (рисунок 3):

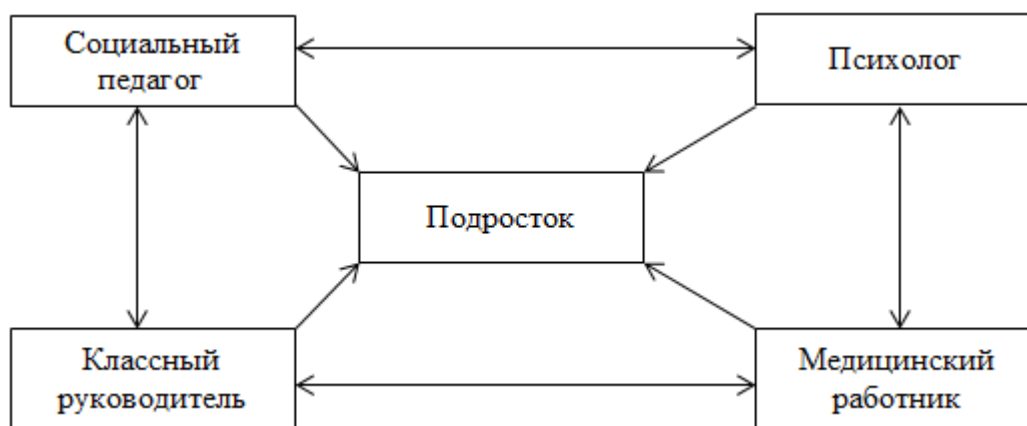


Рис. 3. Участники профилактики делинквентного поведения подростка

Правомерно утверждать, что ключевой фигурой в образовательном процессе и профилактико - педагогической деятельности является педагог. Он организует, наполняет конкретным содержанием и осуществляет профилактику – педагогический процесс с обучающимися, требующими особого педагогического внимания. Педагог устанавливает связи, налаживает контакт между обучающимися и их родителями, подбирает и применяет конкретные методы и приемы в целях предупреждения и преодоления недостатков в развитии и поведении подростков [31, с. 8].

Безусловно, подростковый период представляет собой время, когда большинство личностных структур, а также характер и система ценностей уже практически сформировались. И изменить их кардинальным образом бывает очень трудно. Однако регулярность, последовательность действий в сочетании с верой в подростка и его силы рано или поздно способны принести видимый результат.

Прежде всего, стоит отметить, что профилактическую работу с подростком необходимо осуществлять, строго учитывая его психологические качества и в соответствии с его личностными особенностями, учетом его потребностей.

1) В ходе бесед с несовершеннолетними важно не только порицать их за негативные поступки, но обращать внимание и на их положительные качества, даже если найти их, на первый взгляд, окажется довольно трудно. А также подчеркивать их важность, указывая на роль в дальнейшей жизни. В противном случае неверие в собственные силы может привести их к полной социальной изоляции.

2) Рассматривая конфликтные ситуации, необходимо обращать внимание несовершеннолетних на то, какую угрозу они на самом деле представляют собой для его будущего. Попытки воззвать к морально-этическим нормам довольно эффективны, однако в силу того, что подростки зачастую отличаются уже достаточно сформированными личностными структурами и мировоззрением, не всегда приносят ожидаемый эффект.

3) Необходимо попробовать пустить разрушительную энергию подростка «в мирное русло», используя ее в позитивном ключе. Например, импульсивный подросток, имеющий проблемы с самоконтролем и одержимый жадой любой деятельности, сможет прекрасно проявить себя в качестве организатора (например, помощника водителя, капитана школьной спортивной команды и т.д.). Правильное использование сильной стороны характера даст возможность с одной стороны, дать ему возможность самореализации, с другой – развить в себе такие недостающие качества, как усидчивость, трудолюбие, способность доводить до конца начатое дело. И хотя на начальном этапе деятельность должна осуществляться под строгим контролем, по мере развития самосознания подростка, ему можно предоставлять больше самостоятельности.

4) Если подростку присущи такие психологические особенности, как повышенная жажда внимания и признания со стороны окружающих, до него нужно донести, что заслужить их можно не прибегая к формам неадекватного поведения. Для этого им прекрасно подойдет любая творческая деятельность, в особенности требующая нестандартного, творческого подхода (например, занятия в театральной студии и т.д.). Это объясняется тем, что девиантное поведение у таких подростков чаще носит демонстративный характер. Прямого и грубого воздействия лучше всего избегать, заменив его живыми и понятными подростку примерами. Параллельно, можно указать на последствия, к которым может привести безответственность. Например, определение в центр временной изоляции, постановка на учет и т.д.

5) Немного сложнее профилактическая работа осуществляется с замкнутыми подростками, которые крайне болезненно воспринимают любую попытку вторжения в его внутренний мир. В таких случаях очень важно действовать на подростка не напрямую, а через лиц, вызывающих у него уважение или симпатию [22].

В теории и на практике существуют различные подходы к определению методов педагогической деятельности при работе с подростками делинквентного поведения [15, 31, 36].

Выделим следующие методы и приемы профилактики отклоняющегося поведения подростков:

— Методы развития произвольности в двигательной и эмоциональной сферах, поведении, общении: психогимнастика, терапия средствами искусства; развитие вербальной и невербальной сферы общения.

— Коммуникативные игры, тренинг, ролевые игры.

— Выработка адекватной самооценки: профилактика страхов, выработка внутренней позиции обучающегося.

— Личностное развитие: создание условий для развития положительных стойких отношений с педагогами, родителями, сверстниками с целью выведения обучающегося из состояния отрицательной мотивации [22].

А.В. Гусева выделяет следующие основные методы работы с подростками делинквентного поведения (таблица 1).

*Таблица 1*

Основные методы работы с подростками делинквентного поведения

Методы	Воздействие на подростка
1	2
Убеждение	Предполагает разумное доказательство нравственной позиции подростку, оценки происходящего посредством формирования у него знаний о нравственных ценностях: моральных идеалах, принципах, нормах поведения. Происходит воздействие на интеллектуальную сферу. Подростки становятся более самостоятельными в принятии решений.
Воспитывающие ситуации	Модификацией данного метода является соревнование, которое способствует формированию качеств конкурентоспособной личности и предполагает развитие у детей качеств, помогающих человеку реализовать себя как неповторимую индивидуальность
Требования и упражнения	Предполагает воздействие на волевую сферу подростка: развитие инициативы, уверенности в себе, умения преодолевать трудности. Учащиеся становятся более смелыми, мужественными, принципиальными в отстаивании своих интересов.

Стимулирование	Оказывает воздействие на мотивационную сферу и характеризуется формированием у подростков осознанных побуждений их жизнедеятельности (поощрение и наказание). Несовершеннолетние начинают более бережно относиться к человеку, общественным интересам.
----------------	--

Продолжение таблицы 1

1	2
Внушение	Оказывает влияние на эмоциональную сферу. Предполагает формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями. У детей появляются в более выраженных формах жалость, сочувствие, доверие, отзывчивость к окружающим.
Самокоррекция	Воздействуя на сферу саморегуляции, данный метод направлен на формирование у подростков навыков осознания жизненных ситуаций, своего поведения и состояния других людей. В качестве модификации можно рассматривать пример. У подростка появляются такие качества как самоконтроль, самокритичность, совесть
Самовоспитание	Действует на экзистенциальную сферу на основе принципа справедливости. Метод означает процесс размышления индивида о происходящем в его общественном сознании. Тем самым формируется стремление к нравственному самосовершенствованию, любовь к себе и окружающим [11, с. 261 - 266].

В целом все обозначенные методы направлены на развитие позитивизма в личности ребенка.

В современной педагогике выделяют также ряд методов, выполняющих координационную функцию, обеспечивающую активное влияние социальных воздействий на все связи и отношения подростка с окружающим миром, а также помогающих скорректировать отрицательную направленность чувств, эмоций, отношений, нацеленных на исправление выраженного отклоняющегося поведения:

1) Метод «реконструкции», «метод взрыва» характера (разрушение отрицательного типа характера).

Метод включает следующие приемы педагогической деятельности:

- выявление положительных качеств воспитанника, на которые педагог может опираться, осуществляя профилактическую работу;
- прогнозирование положительного развития личности на основании выявленных позитивных тенденций его поведения;

– ведение здорового образа жизни, при котором нездоровые привычки становятся неприемлемыми.

2) Метод перестройки мотивационной сферы и самосознания:

- объективное переосмысление своих достоинств и недостатков;
- переориентация самосознания;
- переубеждение;
- прогнозирование последствий отрицательного поведения.

3) Метод перестройки жизненного опыта:

- предписание;
- ограничения;
- переучивание;
- переключение;
- регламентация образа жизни.

4) Метод стимулирования положительного поведения:

- поощрения и наказания;
- соревнование;
- положительные перспективы [36, с. 78].

Отметим, что ведущая потребность подросткового возраста – потребность в общении со сверстниками. Для подростка характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. Поэтому только в группе подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, а также сформировать основные качества личности и характерологические черты [29, с. 3].

Автор книги "Основы технологии группового тренинга. Психотехники" Вачков И.В. выделяет следующие преимущества профилактической работы с подростками в группах:

1) Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Работая в группе, подросток обнаруживает, что его



проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором. И как ответная реакция - избегание непродуктивного замыкания подростка в самом себе со своими трудностями.

2) Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. По сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников. А поэтому является хорошей жизненной школой.

3) В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям - и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

4) В группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то.

5) Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, которые отлично понимают сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают то же самое.

6) Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого. В то же время, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть

конструктивную роль, задача ведущего - не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

7) Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания. Иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны. Открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе [7, с. 27 - 28].

Подводя итог вышесказанному, отметим важность понимания того, что только во взаимосвязи различные методы и приемы профилактики способны оказать положительное влияние на подростков, склонных к асоциальному поведению. Считается, что эффективными в работе с подростками являются групповые формы работы, так как удовлетворяют ведущую потребность подростков - потребность в общении со сверстниками. Эффективная профилактика делинквентного поведения будет способствовать социальному благополучию подростков в будущем.

## **Выводы по главе 1**

Теоретический анализ различных источников по теме исследования позволил сделать следующие выводы:

Делинквентное поведение — это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. Различают такие виды делинквентного поведения несовершеннолетних как агрессивно - насильственное поведение; корыстное поведение; распространение и продажа наркотиков. Значительное число правонарушений совершается несовершеннолетними детьми, основную массу среди которых составляют подростки.

На сегодняшний день проблема правонарушений подростков остается весьма сложной и актуальной, так как данный период обычно

характеризуется как один из самых трудных детских возрастов, когда личность находится в стадии формирования ее важнейших черт и качеств.

Ключевой фигурой в профилактической деятельности является педагог. В теории и на практике существуют различные подходы к определению методов педагогической деятельности при работе с подростками делинквентного поведения. Только во взаимосвязи методы и приемы профилактики асоциального поведения способны оказать влияние на подростков, склонных к правонарушениям. Эффективная профилактика делинквентного поведения будет способствовать социальному благополучию подростков в будущем.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте**

Теоретическое исследование по проблеме профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте послужило основой проведения опытнo - экспериментальной работы в данном направлении.

**Целью опытнo – экспериментального исследования** явилась разработка комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте и выявление его эффективности.

Для достижения поставленной цели выделены следующие **задачи**:

- 1) подобрать методики для выявления у подростков склонности к делинквентному поведению;
- 2) разработать комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковой среде;
- 3) проанализировать результаты исследования и выявить эффективность предложенного комплекса занятий.

**База исследования.** Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе «Усть – Ануйская общеобразовательная средняя школа», филиал МБОУ «Приобская общеобразовательная средняя школа».

В эксперименте принимали участие подростки в возрасте 13 – 14 лет, 2 группы (контрольная и экспериментальная), по 20 человек в каждой группе. Список учащихся представлен в Приложении 1.

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа:

- 1) Констатирующий этап

На данном этапе осуществлялся выбор диагностических методик, а также проведение диагностики подростков и выявление у них склонности к делинквентному поведению.

- 2) Формирующий этап

Этап посвящен описанию разработанного и реализованного в ходе исследования комплекса групповых занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковой среде.

### 3) Контрольный этап

На данном этапе проводился анализ результатов исследования, сравнение данных, полученных при помощи количественной и качественной их обработки.

## ***2.1. Выявление склонности к делинквентному поведению подростков***

Выявление склонности к делинквентному поведению у подростков осуществлялось на констатирующем этапе опытно – экспериментальной работы.

**Цель:** выявление уровня склонности к делинквентному поведению среди подростков.

### **Задачи:**

1. Подобрать методику для проведения диагностики.
2. Провести диагностику среди подростков контрольной и экспериментальной групп.
3. Сделать выводы.

Для выявления уровня склонности к делинквентному поведению использован диагностический опросник «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений. Опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

Опросник состоит из 3-х блоков:

- склонность к аддиктивному поведению,
- склонность к делинквентному поведению,
- склонность к суициду.

Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению. В нашем исследовании

особую ценность будут представлять результаты блока «склонность к делинквентному поведению», поэтому вопросник нами модифицирован. В модифицированном опроснике будут содержаться только вопросы, позволяющие определить склонность к делинквентному поведению. Модифицированный опросник по выявлению уровня склонности в делинквентному поведению представлен в Приложении 2.

Модифицированный опросник содержит 14 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа:

- «совершенно верно» (3 балла),
- «верно» (2 балла),
- «пожалуй, так» (1 балл),
- «нет, это совсем не так» (0 баллов).

Инструкция:

«Сейчас вам будет предъявлено 14 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно на бланке ответов выбрать один из 4 вариантов ответа:

- «совершенно верно»,
- «верно»,
- «пожалуй, так»,
- «нет, это совсем не так».

На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вводная инструкция закончена, у кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе».

Обработка результатов

Обработка результатов обследования производится путем суммирования баллов, определяется суммарный балл, который затем переводится в 10-бальную шкалу нормального распределения (стены). При этом ответы оцениваются следующим образом:

0 – нет, это совсем не так

1 – пожалуй, так

2 – верно

3 – совершенно верно.

Стены к модифицированной автором методике «ДАП-П» представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

Стены к модифицированной автором методике «ДАП-П»

Низкие		Стены						Высокие	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33 и >	32 - 27	26 - 23	22 - 18	17 -15	14 -11	10- 8	7 - 5	4 - 3	2 и <

Показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к делинквентному поведению; показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности; показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к делинквентному поведению.

Результаты констатирующего этапа исследования по выявлению уровня склонности к делинквентному поведению у подростков контрольной группы представлены в таблице 3.

*Таблица 3*

Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков контрольной группы на констатирующем этапе (модифицированный автором опросник «ДАП-П»)

Уровень склонности к делинквентному поведению	Кол-во подростков, чел.	Доля в группе опрошенных, %
Низкий	15	75%
Средний	5	25%
Выше среднего (значительная предрасположенность)	0	0%
Высокий	0	0%

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 4):



Рис. 4. Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков контрольной группы на констатирующем этапе (модифицированный автором опросник «ДАП-П»)(в %)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что среди подростков контрольной группы на констатирующем этапе исследования ни у одного учащегося не выявлен высокий уровень склонности к делинквентному поведению. Также среди подростков контрольной группы не выявлено учащихся, характеризующихся значительной предрасположенностью к делинквентному поведению. Лишь у 5 учеников (25 % испытуемых) выявлен средний уровень склонности к делинквентному поведению. А у 15 подростков (75 % респондентов) уровень склонности к делинквентному поведению низкий. Таким образом, среди подростков контрольной группы не выявлены те, которые склонны к совершению противоправных поступков. Все респонденты имеют положительную направленность личности.



Результаты констатирующего этапа исследования по выявлению уровня склонности к делинквентному поведению у подростков экспериментальной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе (модифицированный автором опросник «ДАП-П»)

Уровень склонности к делинквентному поведению	Кол-во подростков, чел.	Доля подростков в группе, %
Низкий	0	0%
Средний	7	35%
Выше среднего (значительная предрасположенность)	11	55%
Высокий	2	10%

Представим результаты опроса в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования на диаграмме (рисунок 5).

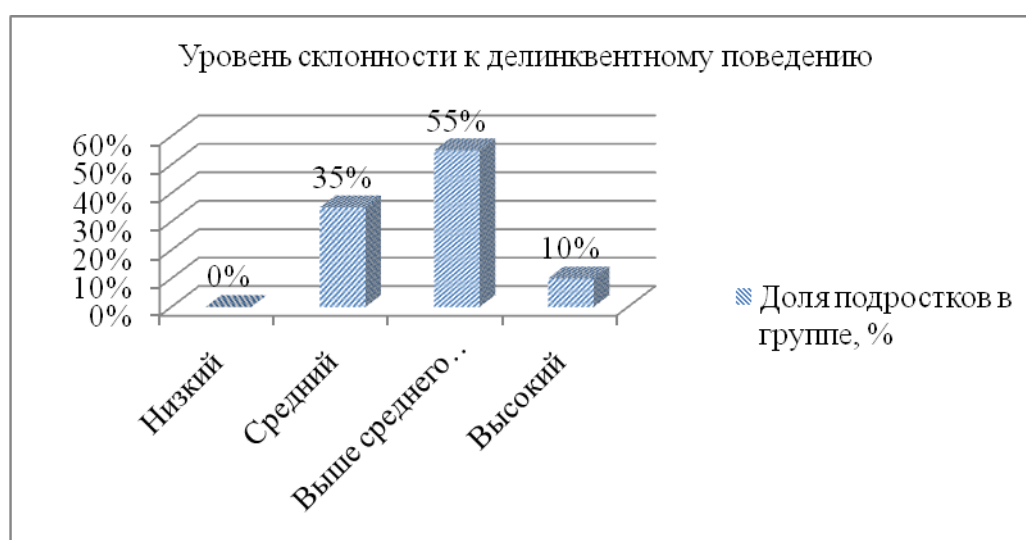


Рис. 5. Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе (модифицированный автором опросник «ДАП-П») (в %)

Результаты опроса говорят о наличии в экспериментальной группе подростков, в разной степени склонных к делинквентному поведению. Так, в экспериментальной группе выявлено 35 % (или 7 подростков) со средним уровнем склонности к делинквентному поведению. 55 % (или 11 человек) характеризуются значительной предрасположенностью к делинквентному поведению. А 10 % (или 2 подростка) имеют высокий уровень склонности к делинквентному поведению.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости профилактической работы с подростками экспериментальной группы для успешного преодоления детьми кризисных явлений подросткового возраста и формированию адекватных форм поведения.

## ***2.2. Комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте***

**Цель:** разработка и реализация комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте.

**Задачи:**

1. Разработать комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте.
2. Реализовать комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения детей подросткового возраста.
3. Провести анализ реализованного комплекса занятий.

Целью комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте является создание условий для успешного преодоления детьми кризисных явлений подросткового возраста и формирования адекватных форм поведения.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- Сформировать установки, направленные на противостояние нежелательному влиянию среды.

– Выработать у участников эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.

– Развитие навыков уверенного, общепринятого нормам поведения.

### **Принципы организации занятий:**

1. Принцип добровольного участия.

2. Принцип учета возрастных особенностей участников реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.

3. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.

4. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятия. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.

5. Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.

6. Принцип конфиденциальности. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе занятий. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

### **Основные методы работы:**

- профилактическая беседа,
- дискуссия,
- лекция,
- психологические игры,
- психологические упражнения

**Формы** профилактической работы с подростками: индивидуальная и групповая.

Комплекс профилактических занятий рассчитан на 10 занятий, 2 занятия в неделю, по 40 - 60 минут.

Возраст участников 13-14 лет.

**Общие рекомендации по организации занятий.**

Аудитория для занятий с психологом должна быть просторной, оборудованной стульями и столами для выполнения письменных заданий, в ней должно быть достаточно пространства для проведения ролевых игр, упражнений, разминок.

Контроль за результатами работы осуществляется методом психодиагностики.

**Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трех основных этапов:

1 этап. Организационный

Разминка.

Задача: Настроить подростков на активную работу и контакт друг с другом.

2этап. Основной

Игры, беседы, лекции, имеющие профилактическую направленность.

Задача: Профилактика делинквентного поведения и выработка отдельных черт характера.

3этап. Заключительный

Окончание занятия.

Задача: Обсуждение занятия и закрепление положительного эффекта.

**Ожидаемые результаты:**

снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;

формирование адекватной самооценки;

развитие способности к самоанализу и контролю поведения;

формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению.

Тематический план занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте представлен в таблице 5.

Конспекты занятий представлены в Приложении 3.

*Таблица 5*

Тематический план комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте

Тема занятия 1	Цели 2	Приемы и методы работы 3
ЗАНЯТИЕ № 1 «Давайте познакомимся»	Мотивация подростков на обучение, освоение нового опыта.	Упражнение «Снежный ком» Обсуждение «Правила работы». Составление «контракта» Упражнение «Микрофон по кругу»
ЗАНЯТИЕ № 2 «Управляй своим настроением»	Выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное	Упражнение «Здравствуйте!» Упражнение «Посмотри мне в глаза». Беседа на тему «Эмоции. Управление настроением». Упражнение «Мусорное ведро» Анализ занятия, рефлексия
ЗАНЯТИЕ № 3 «Мир эмоций и ощущений»	Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения. Обучение навыкам управления психическим напряжением. Формирование умения слушать и слышать собеседника.	Упражнение «Зоопарк» Упражнение «Согласен, не согласен» Упражнение «Ошибки» Упражнение «Карусель эмоций». Беседа «Я чувствую, что думают другие». Беседа «Я – чувствую, когда другу нужна помощь». Релаксация с элементами дыхательной гимнастики «Волевое дыхание».
ЗАНЯТИЕ № 4 Преодоление тревоги и стресса	Профилактика негативных отклонений личностного развития. Обучение методам снятия напряжения.	Разминка «Пожелания». Упражнение «Мое качество» Упражнение «Почему ты меня критикуешь?» Упражнение «Мне так не нравится, когда...» Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках». Рефлексия: Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11».

Продолжение таблицы 5

1	2	3
ЗАНЯТИЕ № 5 "Я учусь владеть собой"	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу	Лекция – беседа о тревожности Упражнение «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния». Рефлексия.
ЗАНЯТИЕ № 6 «Я тебя понимаю»	отработка навыков уверенного поведения	Игра «Кенгуру» Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» Упражнение «Я - Алла Пугачева» Упражнение «Скульптура» Игра «Щепки на реке»
ЗАНЯТИЕ № 7 «Мои проблемы»	отработка навыков саморегуляции, агрессии, разрядка	Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем» Мини-лекция «Что такое агрессивность» Упражнение «Шла Саша по шоссе» Игра «Обзывалки» выполнение техники «И-а» Медитация
ЗАНЯТИЕ № 8 «Мифы и реальность психоактивных веществ»	Предупреждение подростков о опасности психоактивных веществ.	Дискуссия “Наркотики: мифы и реальность” мини - лекция Упражнение «Если я начну сегодня» Рефлексия
ЗАНЯТИЕ № 9. «Будь собой, но в лучшем виде»	обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей	Упражнение «Восковая палочка» Упражнение «Художественный фильм» Упражнение «Царская семья» Упражнение «Недотроги» Упражнение «Самый-самый» Упражнение «Я ценю себя»
ЗАНЯТИЕ № 10 «Прощай...»	закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности	Упражнение «Новогодняя елка» Упражнение «Пожелания» Упражнение «Мое будущее» Групповая дискуссия «Мое представление будущего» Упражнение «Коллаж» Упражнение «Подарки» Рефлексия

Первое занятие являлось вводным, направленным на мотивацию подростков на обучение, освоение нового опыта. С целью знакомства с

группой и получения первичной информации проводилось упражнение «Снежный ком». В ходе упражнения некоторые подростки испытывали неловкость.

На первом занятии психолог знакомил участников с особенностями занятий, вовлекая подростков в обсуждение. Однако на вопросы по психолога: «Что ты ждешь от занятий? Чему тебе хотелось бы научиться?» подростки отвечали с трудом.

На первом занятии были обсуждены правила работы, которые записывались на листе ватмана. В обсуждении правил работы на занятиях подростки принимали уже более активное участие.

С целью развития у подростков ответственного отношения к посещению занятий психолог предлагает подписать контракт на добровольное посещение занятий.

На заключительном этапе первого занятия психолог предложил передать по кругу микрофон (дать слово каждому участнику), чтобы каждый желающий мог высказать свои пожелания, задать вопросы. На данном этапе подростки уже охотно высказывались, не боясь озвучить свои мысли.

Следующее занятие проходило уже в атмосфере взаимного доверия. Чувствовалась некоторая неловкость у подростков при выполнении упражнения «Посмотри мне в глаза», когда подросткам нужно было взяться за руки со своим соседом по столу. Посмотреть друг на друга, а затем смотреть только в глаза и чувствуя руки, попробовать, молча передать разные состояния. Особенная неловкость возникала, если подростки были противоположного пола.

На следующих занятиях ребята проявляли интерес и активность, не отказывались от выполнения заданий, участвовали в обсуждениях. Подростки проявляли желание сотрудничать и работать.

На занятии «Мир эмоций и ощущений» проводилось упражнение «Зоопарк», которое вызвало много позитивных эмоций. Подросткам было предложено в качестве приветствия каждому назвать свое имя и животное

для зоопарка. Например, 1 участник: Лена – пантера (называет себя) – Коля – слон (называет того кому передает ход). Подростки весело вступили в игру. Ребята не обижались, если им не нравилось, как их называют предыдущие участники, понимая, что это лишь игра. Это упражнение как никакое другое способствовало сплочению группы и адекватному восприятию себя со стороны.

Затем подросткам было предложено упражнение «Согласен, не согласен», в котором поднятием карточек «согласен» или «не согласен» обсуждались некоторые утверждения о роли мужчин и женщин, о вреде алкоголя и наркотиков и т.п. Здесь уже участники стали серьезными. Было видно, что они не бездумно поднимают карточки, а оценивают внутри себя каждое высказывание.

Некоторые сложности вызвало выполнение упражнения «Карусель эмоций». В нем участники рассчитывались на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые – внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагалось в течение 1 минуты изобразить эмоциональное состояние. Сначала один участник показывает без слов эмоции, а второй угадывает ситуацию и эмоцию, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя таким образом, собеседника. Темы для демонстрации были предложены следующие: «Я получил два», «Меня бросил парень», «Я поругался с воспитателем», «У меня плохое настроение». Отметим, что не всем участникам удавалось даже изобразить без слов ситуацию и эмоцию. А иногда затруднения вызывало и понимание показанной ситуации собеседником.

На занятиях подростки получили навыки управления психическим напряжением, саморегуляции эмоциональных состояний. Занятия способствовали развитию умения слушать и слышать собеседника.



Так, для знакомства подростков с безопасными способами разрядки агрессии была предложена техника «И-а». Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе. Многие подростки вначале очень стеснялись выполнять это упражнение. Особенно тяжело давался громкий крик. Чтобы поддержать участников, крик репетировали все вместе, хором.

Много положительных эмоций и оживление в группе вызвало упражнение «Шла Саша по шоссе», проводимое на седьмом занятии «Мои проблемы». Упражнение проводилось в два этапа.

На первом этапе каждый из участников получал карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминал какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходили по комнате в свободном направлении и бормотали себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчали. Время от времени подростки останавливались друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносили скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое недовольство, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжали бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивался.

На втором этапе участники с серьезными лицами должны были молча ходить по комнате. Время от времени они останавливались друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивали текст своей скороговорки. После этого продолжали молча ходить по комнате, до следующей встречи. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинали улыбаться и смеяться. Игра позволила снять излишнее эмоциональное напряжение.

В ходе занятий осуществлялось психологическое просвещение подростков о психологических состояниях личности (тревожность, стресс,

агрессия и др.). Кроме того в целях профилактики делинквентного поведения одно из занятий было посвящено вопросам опасности ПАВ.

Практически все занятия оканчивались релаксацией и медитацией, что также способствовало снятию эмоционального напряжения у подростков.

Считаем, что комплекс занятий позволил закрепление представления участников о своей уникальности, обогащению сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между участниками; способствовали формированию положительной установки к общепринятым нормам поведения.

### ***2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы***

**Цель:** определение эффективности проведенного комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте.

**Задачи:**

1. Провести повторную диагностику для выявления степени склонности подростков к делинквентному поведению.
2. Сравнить результаты диагностики подростков экспериментальной и контрольной групп, полученные на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментальной работы.
3. Проанализировать полученные результаты.

После реализации комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения у подростков экспериментальной группы проведено повторное обследование подростков контрольной и экспериментальной с целью выявления степени склонности к делинквентному поведению. Для повторной диагностики на контрольном этапе также применялся модифицированный автором опросник «ДАП - П».

Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению у подростков контрольной группы на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 6.

Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков контрольной группы на контрольном этапе  
(модифицированный автором опросник «ДАП-П»)

Уровень склонности к делинквентному поведению	Кол-во подростков, чел.	Доля подростков в группе, %
Низкий	15	75%
Средний	5	25%
Выше среднего (значительная предрасположенность)	0	0%
Высокий	0	0%

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 6).



Рис. 6. Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков контрольной группы на контрольном этапе  
(модифицированный автором опросник «ДАП-П») (в %)

Результаты повторной диагностики уровня склонности к делинквентному поведению у подростков контрольной группы показали, что высокий уровень склонности к делинквентному поведению не выявлен ни у одного подростка. Также не выявлены подростки, характеризующиеся значительной предрасположенностью к делинквентному поведению. Число

респондентов с низким уровнем и средним уровнем склонности к делинквентному поведению составило 15 и 5 подростков соответственно (или 75 % и 25 %).

Представим результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению у подростков экспериментальной группы на контрольном этапе исследования в таблице (таблица 7).

Таблица 7

Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков экспериментальной группы на контрольном этапе (модифицированный автором опросник «ДАП-П»)

Уровень склонности к делинквентному поведению	Кол-во подростков, чел.	Доля подростков в группе, %
Низкий	6	30%
Средний	12	60%
Выше среднего (значительная предрасположенность)	2	10%
Высокий	0	0%

Полученные результаты отразим на диаграмме (рисунок 7).

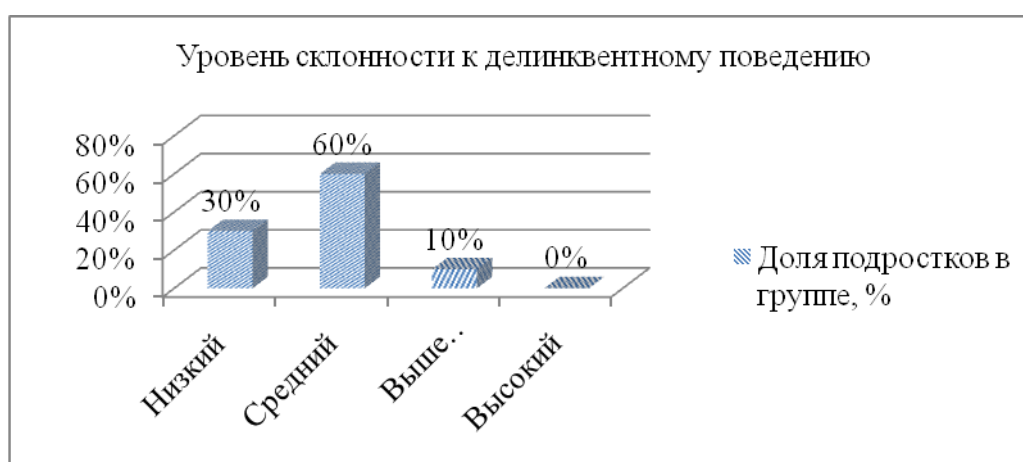


Рис. 4. Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению подростков экспериментальной группы на контрольном этапе (модифицированный автором опросник «ДАП-П») (в %)

На контрольном этапе в экспериментальной группе по результатам опроса не выявлены подростки с высоким уровнем склонности к делинквентному поведению. Уровень выше среднего, характеризующийся значительной предрасположенностью к делинквентному поведению, выявлен у 10 % опрошенных (или 2 - х подростков). Среди подростков экспериментальной группы 60 % (или 12 человек) имеют средний уровень склонности к делинквентному поведению, а 30 % (или 6 человек) - низкий.

Обобщенные результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах исследования представим в таблице (таблица 8).

*Таблица 8*

Обобщенные результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента  
(модифицированный автором опросник «ДАП-П»)

Уровень склонности к делинквентному поведению	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	75%	75%	0%	30%
Средний	25%	25%	35%	60%
Выше среднего (значительная предрасположенность)	0%	0%	55%	10%
Высокий	0%	0%	10%	0%

Представим обобщенные результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах исследования на диаграмме (рисунок 8).

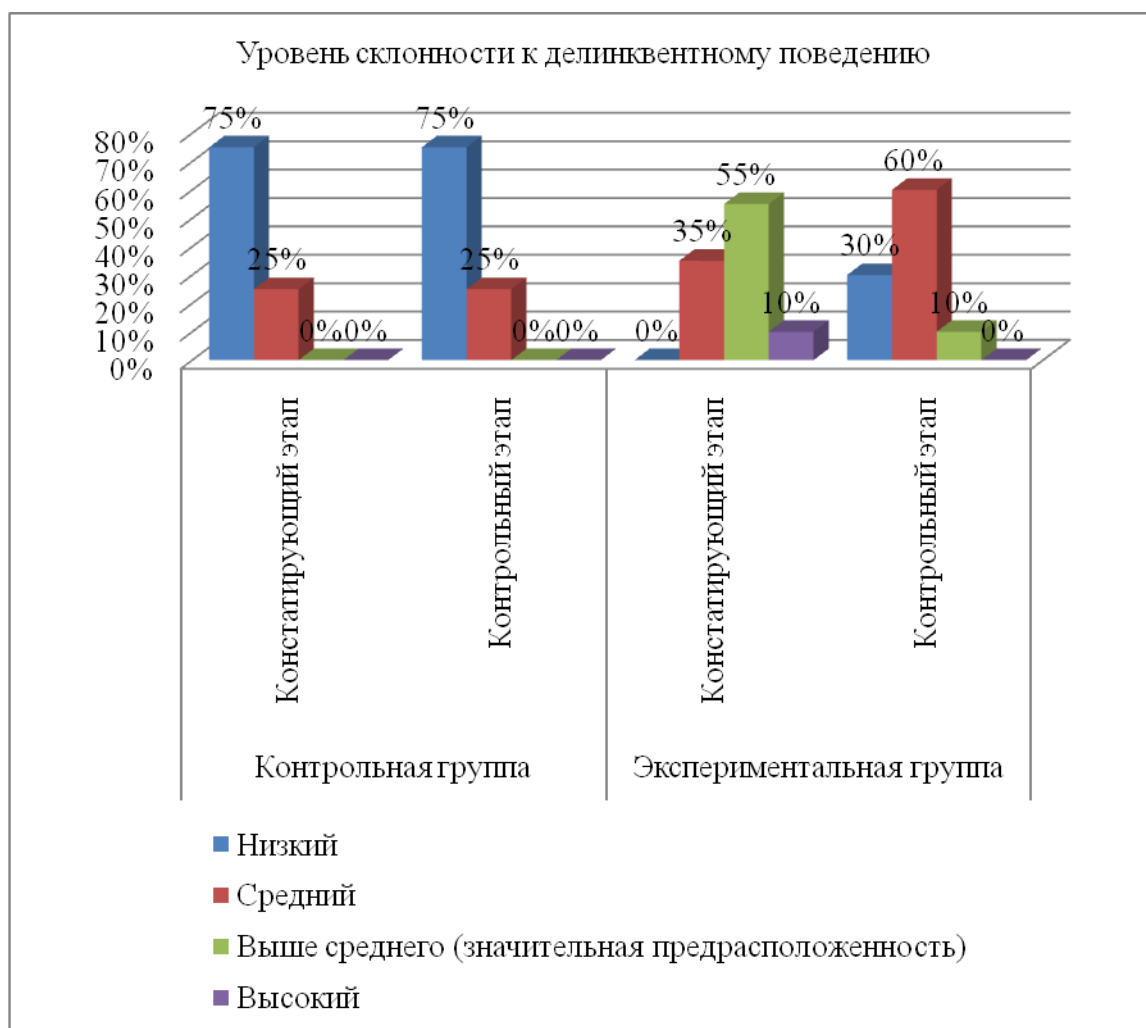


Рис. 8.Обобщенные результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (модифицированный автором опросник «ДАП-П») (в %)

Результаты диагностики уровня склонности к делинквентному поведению у подростков контрольной группы показали, что уровень склонности к различным формам делинквентного поведения у подростков данной группы на контрольном этапе не изменился. По - прежнему высокий уровень склонности к делинквентному поведению не выявлен ни у одного подростка. Также не выявлены подростки, характеризующиеся значительной предрасположенностью к делинквентному поведению. Число респондентов с низким уровнем и средним уровнем склонности к делинквентному поведению также осталось на прежнем уровне и составило 15 и 5 подростков соответственно (или 75 % и 25 %).

Полученные результаты свидетельствуют о значительном улучшении показателей уровня склонности к делинквентному поведению в экспериментальной группе после реализации комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения. Так, высокий уровень склонности к девиантному поведению на контрольном этапе не выявлен ни у одного подростка, при том, что на констатирующем этапе таких подростков было 10% (или 2 ученика). Доля подростков со значительной предрасположенностью к делинквентному поведению снизилась с 55 % (11 подростков) до 10 % (или 2 подростков). В то же время увеличилась доля учащихся с низким уровнем склонности к делинквентному поведению с 0% на констатирующем этапе до 30 % (или 6 респондентов) на контрольном этапе исследования. Доля подростков со средним уровнем склонности к делинквентному поведению составила на контрольном этапе 60 % (или 12 подростков) относительно 35 % (или 7 человек) на констатирующем этапе.

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что реализованный комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения среди подростков является эффективным.

## **Выводы по главе 2**

В опытно – экспериментальной работе, проводимой на базе «Усть – Ануйская общеобразовательная средняя школа», филиал МБОУ «Приобская общеобразовательная средняя школа», принимали участие 40 подростков в возрасте 13 – 14 лет: по 20 учащихся в контрольной и экспериментальной группах.

Эксперимент проводился в три этапа.

На констатирующем этапе проводилась диагностика учеников на выявление склонности к различным формам девиантного поведения с помощью модифицированного автором опросника «ДАП - П». Было выявлено, что в контрольной группе нет учеников с высоким уровнем склонности к делинквентному поведению. При этом у 75 % учеников

контрольной группы диагностирован низкий уровень склонности к девиантному поведению, а у остальных 25 % - средний.

В экспериментальной группе было выявлено, что нет ни одного подростка с низким уровнем склонности к делинквентному поведению. У 35% респондентов экспериментальной группы диагностирован средний уровень склонности к делинквентному поведению, у 55 % учеников - уровень выше среднего, характеризующийся значительной предрасположенностью к делинквентному поведению. А 10 % имеют высокий уровень склонности к делинквентному поведению.

Полученные результаты явились предпосылкой для разработки и реализации комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте. Комплекс представлен 10 занятиями, ориентированными на профилактическую работу с подростками в возрасте 13 – 14 лет.

На контрольном этапе проведена повторная диагностика подростков. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в контрольной группе изменений не произошло. Заметные улучшения произошли в экспериментальной группе. Не выявлены подростки с высоким уровнем склонности к делинквентному поведению. Доля подростков со значительной предрасположенностью к делинквентному поведению снизилась с 55 % до 10%. В то же время увеличилась доля учащихся с низким уровнем склонности к делинквентному поведению с 0% на констатирующем этапе до 30 % (или 6 респондентов) на контрольном этапе исследования. Доля подростков со средним уровнем склонности к делинквентному поведению составила на контрольном этапе 60 %.

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и позволяют судить об эффективности комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте.



## Заключение

В результате теоретического анализа источников по теме исследования сделаны следующие выводы:

Делинквентное поведение — это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. Различают такие виды делинквентного поведения несовершеннолетних как агрессивно - насильственное поведение; корыстное поведение; распространение и продажа наркотиков. Значительное число правонарушений совершается несовершеннолетними детьми, основную массу среди которых составляют подростки.

На сегодняшний день проблема правонарушений подростков остается весьма сложной и актуальной, так как данный период обычно характеризуется как один из самых трудных детских возрастов, когда личность находится в стадии формирования ее важнейших черт и качеств.

Ключевой фигурой в профилактической деятельности является педагог. В теории и на практике существуют различные подходы к определению методов педагогической деятельности при работе с подростками делинквентного поведения. Только во взаимосвязи методы и приемы профилактики асоциального поведения способны оказать влияние на подростков, склонных к правонарушениям. Эффективная профилактика делинквентного поведения будет способствовать социальному благополучию подростков в будущем.

Теоретическое исследование по проблеме профилактики делинквентного поведения в подростковом возрасте послужило основой проведения опытно - экспериментальной работы в данном направлении. Целью опытно – экспериментального исследования явилась разработка комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте и выявление его эффективности.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе «Усть – Ануйская общеобразовательная средняя школа», филиал МБОУ «Приобская общеобразовательная средняя школа». В эксперименте принимали участие подростки в возрасте 13 – 14 лет, 2 группы (контрольная и экспериментальная), по 20 человек в каждой группе.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа:

- 1) констатирующий этап;
- 2) формирующий этап;
- 3) контрольный этап.

На каждом из этапов решались поставленные в ходе экспериментального исследования задачи.

Так, на констатирующем этапе был выявлен уровень склонности к различным видам делинквентного поведения среди подростков. Для выявления уровня склонности к делинквентному поведению использован диагностический опросник «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений, модифицированный автором.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что среди подростков контрольной группы на констатирующем этапе исследования ни у одного учащегося не выявлен высокий уровень склонности к делинквентному поведению. Лишь у 5 учеников (25 % испытуемых) выявлен средний уровень склонности к делинквентному поведению. А у 15 подростков (75 % респондентов) уровень склонности к делинквентному поведению низкий.

Результаты опроса говорят о наличии в экспериментальной группе подростков, в разной степени склонных к делинквентному поведению. Так, в экспериментальной группе выявлено 35 % (или 7 подростков) со средним уровнем склонности к делинквентному поведению. 55 % (или 11 человек) характеризуются значительной предрасположенностью к делинквентному поведению. А 10 % (или 2 подростка) имеют высокий уровень склонности к делинквентному поведению.

Полученные результаты предопределили необходимость профилактической работы с подростками экспериментальной группы для успешного преодоления детьми кризисных явлений подросткового возраста и формированию адекватных форм поведения.

На формирующем этапе исследования разработан и реализован комплекс занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте. Комплекс представлен 10 занятиями, ориентированными на профилактическую работу с подростками в возрасте 13 – 14 лет.

На контрольном этапе проведена повторная диагностика подростков. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в контрольной группе изменений не произошло. Заметные улучшения произошли в экспериментальной группе. Не выявлены подростки с высоким уровнем склонности к делинквентному поведению. Доля подростков со значительной предрасположенностью к делинквентному поведению снизилась с 55 % до 10%. В то же время увеличилась доля учащихся с низким уровнем склонности к делинквентному поведению с 0% на констатирующем этапе до 30 % (или 6 респондентов) на контрольном этапе исследования. Доля подростков со средним уровнем склонности к делинквентному поведению составила на контрольном этапе 60 %.

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и позволяют судить об эффективности комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте.

## Библиографический список

1. *Айхорн, А.* Трудный подросток [Текст] / А. Айхорн. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСО - Пресс, 2001. - 304 с.
2. *Акутина, С.П.* Проблема делинквентного поведения подростков в условиях общеобразовательной организации [Текст] / С.П. Акутина, А.А. Семавина // Молодой ученый. — 2016. — №8. — С. 869-872.
3. *Баскакова, А. В.* Психологическая характеристика подростка-правонарушителя [Текст] / А.В. Баскакова, М.В. Данилова // Молодой ученый. — 2014. — №8. — С. 914-917.
4. *Божович, Л.И.* Изучение мотивации поведения трудных подростков [Текст] / Л.И. Божович – М.: Просвещение, 2002. – 372 с.
5. *Бондаревская, Е.В.* Концепции личностно-ориентированного образования и целостная педагогическая теория [Текст] / Е.В. Бондаревская // Школа духовности. -1999. - №5. - С. 41- 66.
6. *Васкэ, Е.В.* Психолого-правовая оценка беспомощного состояния несовершеннолетних потерпевших от сексуального насилия [Текст] / Е.В. Васкэ, Ф.С. Сафуанов// Юридическая психология. – 2009. - № 3. - С. 16-20.
7. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст]: Учебное пособие / И.В. Вачков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство «Ось-89», 2001. — 224 с.
8. *Волгуснова, Е.А.* Особенности работы социального педагога с детьми девиантного поведения в школе [Текст] / Е.А. Волгуснова, И.А. Волгуснов // Вестн. Шадринского гос. пед. ун-та. – 2014. - № 2. – С. 71-75.
9. *Выготский, Л.С.* Педагогика трудного подростка [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1984. – 210 с.
10. *Горохова, Е.Х.* Проблема делинквентного поведения подростков [Текст] / Е.Х. Горохова, А.Б. Михалева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. – С. 7 – 9.

11. *Гусева, А.В.* Основные методы предупреждения правонарушений подростков в общеобразовательной школе [Текст] / А.В. Гусева // Вестник СамГУ. - 2011. - № 4 (85). – С. 261 – 266.
12. *Джанибекова, Н. А.* Особенности подросткового возраста и их влияние на правонарушения несовершеннолетних [Текст] / Н.А. Джанибекова, Ш.А. Зарипов // Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 357-359.
13. *Добреньков, В. И.* Социология: т. 3: Социальные институты и процессы [Текст] / В. И. Добреньков, А. И. Кравченко. — М.: Инфа- М, 2009. — 292 с.
14. *Ермаков, В.Д.* Социально-правовая профилактика правонарушений несовершеннолетних, связанных с недостатками семейного воспитания. [Текст] / В.Д. Ермаков. – М., 2002. – 126 с.
15. *Змановская, Е.В.* Девиантное поведение личности и группы [Текст]: Учебное пособие / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. - СПб.: Питер, 2012. — 352 с.
16. *Змановская, Е.В.* Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) [Текст]: учеб.пособие / Е. В. Змановская. — М.: Академия, 2003. — 228 с.
17. *Зубова, Р. И.* Организация психосоциальной работы с подростками девиантного поведения [Текст] / Р. И. Зубова // Вестник Сыктывкарского университета. - 2003. - № 2. - С. 54-66.
18. *Каширский, Д.В.* Субъективные ценности подростков с делинквентным поведением [Текст] / Д.В. Каширский // Психологические исследования. - 2013. - Т. 6. - № 32. - С. 8.
19. *Ковалев, В.В.* Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков [Текст] / В.В. Ковалев. -М.: Медицина, 1985. – 288 с.
20. *Колосницына, М. Ю.* Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению [Текст] / М. Ю. Колосницына, Е. А. Кадацкая // Вестник МГЛУ. - 2011. - Вып. 7 (613). - С. 148 – 163.

21. *Кондрат, Е. Н.* Профилактика делинквентного поведения несовершеннолетних [Текст]: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата юридических наук. Специальность 12.00.08 - Уголовное право и криминология; Уголовно-исполнительное право /Е. Н. Кондрат ; Науч. рук. Е. А. Костыря ; МВД России. Санкт-Петербургский университет. - СПб., 2005. - 25 с.

22. Коррекция девиантного поведения подростков: школа Родительского Мастерства [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://detki.guru/psihologiya-rebenka/deviantnoe-i-delinkvetnoe-povedenie-podrostkov.html> - дата обращения (01.11.2017).

23. *Костяшкин, Э.Г.* Трудовое воспитание и профориентация школьников [Текст] / Э.Г. Костяшкин.– М.: Просвещение, 2006. – 192 с.

24. Криминальная патопсихология [Текст] / Ю.М. Антонян, В.В. Гульдан. - М.: Наука, 1991. - 248 с.

25. *Кудрявцев, Б.С.* Невоспитанный трамвай [Текст] / Б.С. Кудрявцев. - Южно-Уральское книжное издательство, 1986. – 111 с.

26. *Куликова, Л.Н.* Взаимосвязь саморазвития и общения личности в воспитательной системе образовательного учреждения [Текст] / Л.Н. Куликова. - Хабаровск, 1998. – 96 с.

27. *Куттер, П.* Современный психоанализ [Текст] / П. Куттер. - Б.С.Г.-Пресс, 1997. – 356 с.

28. *Личко, А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. - Изд. 2-е, доп. и перераб.- Л.: Медицина, 1983.—256 с.

29. *Логутенкова, А.С.* Подросток XXI века [Текст]: тренинговая программа / А.С. Логутенкова. - Смоленск: Департамент Смоленской области по образованию и науке, 2009 – 66 с.

30. *Макаренко, А.С.* Коллектив и воспитание личности [Текст] / А.С. Макаренко. – М.: Просвещение, 1972. – 333 с.

31. *Николаева, Н.В.* Функции педагогов по профилактике девиации у подростков в образовательном процессе [Текст] / Н.В. Николаева // Среднее и профессиональное образование. - 2010. - № 9.- С. 8 -10.

32. *Овчарова, Р.В.* Практическая психология образования [Текст]: Учеб.пособие для студ. психол. фак. университетов / Р.В. Овчарова. - М.: Академия, 2003. - 448 с.

33. *Паатова, М. Э.* Теоретико-методологический анализ социально-педагогических феноменов «девиантное поведение» и «делинквентное поведение» подростков [Текст] / М.Э. Паатова, С.Н. Бегидова, Н.Х. Хакунов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 1. - с. 14 – 23.

34. *Печенюк, А.М.* Педагогические проблемы гуманитаризации образования в информационном обществе: проблемы, поиски, решения [Текст] / А.М. Печенюк, И.В. Карпова // Педагогическое образование и наука. – 2016. – № 2. – С. 95 – 97.

35. *Пономарева, Т.А.* Особенности девиантного поведения подростков: социокультурный аспект [Текст] / Т.А. Пономарева // Инновационная наука. - 2017. - № 03-1. – С. 254 – 257.

36. *Протасова, И.* Деятельность социального педагога по профилактике делинквентного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения [Текст] / И. Протасова // Социальная педагогика. - 2008. - № 3. – С. 70-79.

37. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков [Текст]: метод.пособие / С. Н. Ениколопов и др. ; под ред. И. Соковни. - 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005. - 157 с.

38. Профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних [Текст]: практическое пособие для социальных педагогов, специалистов по социальной работе / авт.-сост. Л. Н. Смотровая, П. А. Шацков.— Саратов : Изд. центр «Наука», 2007. — 80 с.

39. *Ракчеева, Ю. А.* Делинквентное поведение молодежи как социально-экологическая проблема [Текст] / Ю.А. Ракчеева // Молодой ученый. — 2018. — №16. — С. 308-311.

40. *Рудакова, И.А.* Девиантное поведение [Текст]: учебное пособие для студентов среднего профессионального образования / И. А. Рудакова, О. С. Ситникова, Н. Ю. Фальчевская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 156 с.

41. *Савина, Н.Н.* Зарубежный опыт предупреждения делинквентного поведения подростков [Текст] / Н.Н. Савина // Образование и наука. -2008. - № 3 (51). – С. 75 – 83.

42. *Семенюк, Л.М.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л.М. Семенюк. – М.: Флинта, 1998. – 96 с.

43. *Семикин, Г.И.* Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодежи [Текст]: учеб.пособие / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов ; Моск. гос. техн. ун-т им. Н.Э. Баумана. – М. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014. - 111 с.

44. *Смирнов, С. В.* Безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних: проблемы и пути их решения. Социальной обслуживание семьи и детей в России [Текст]: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - М.: Государственный научно-исследовательский институт семьи и воспитания, 2013. – с. 49 – 57.

45. *Собкин, В. С.* Динамика ценностных ориентаций в старшем школьном возрасте [Текст]: автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.13 / Рос.академия образования. - Москва, 1997. - 88 с.

46. Социальная работа [Текст]: учебное пособие / Под ред. В. И. Курбатова. Ростов-на — Дону: «Феникс», 2003. – 576 с.

47. *Татенко, В.А.* Трудный подросток: причины и следствия/ Под ред. В.А. Татенко[Текст] / В.А. Татенко. – М.: Радянская Школа, 2008. – 156 с.



48. *Телина, И.А.* Социальный педагог в школе [Текст]: учеб.пособие для студентов вузов / И. А. Телина. – 2-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2013. - 265 с.

49. *Фалькович, Т.А.* Подростки XXI века [Текст] Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы / Т.А. Фалькович и др. - М.: ВАКО, 2006. – 256 с.

50. *Хабибулин, Р.Г.* Девиантное поведение в женской среде [Текст] / Р.Г. Хабибулин, Д.А. Денисюк // Актуальные проблемы гуманитар. и социально-экон. наук. – 2015. - № 9-5-2. – С. 51-56.

**Список подростков**

Экспериментальная группа:

1. Мария В.
2. Арина В.
3. Алексей Д.
4. Валентин К.
5. Кирилл К.
6. Максим Л.
7. Света М.
8. Даша Ш.
9. Ульяна К.
10. Сергей В.
11. Юлия Ч.
12. Вероника П.
13. Лена Л.
14. Женя В.
15. Никита П.
16. Данил Д.
17. Ярослав М.
18. Вова П.
19. Света М.
20. Настя С.

4. Александр М.

5. Матвей С.
6. Лидия З.
7. Екатерина Н.
8. Софья К.
9. Андрей С.
10. Лидия М.
11. Костя Я.
12. Валя М.
13. Маша У.
14. Настя Р.
15. Максим З.
16. Коля А.
17. Виталия Д.
18. Саша О.
19. Арсений К.
20. Настя З.

Контрольная группа:

1. Сергей С.
2. Алина Д.
3. Андрей Ф.

## Приложение 2

### Модифицированный автором диагностический опросник для выявления склонности к делинквентному поведению «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений

Опросник содержит 14 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа:

- «совершенно верно» (3 балла),
- «верно» (2 балла),
- «пожалуй, так» (1 балл),
- «нет, это совсем не так» (0 баллов).

#### *Инструкция.*

Сейчас вам будет предъявлено 14 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа:

- «совершенно верно» (3 балла),
- «верно» (2 балла),
- «пожалуй, так» (1 балл),
- «нет, это совсем не так» (0 баллов).

На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вводная инструкция закончена, у кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

#### **Список вопросов:**

- 1) Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
- 2) Я бываю излишне груб (а) с окружающими.
- 3) Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
- 4) Я всегда стремился (лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
- 5) В состоянии агрессии я способен (а) на многое.
- 6) Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
- 7) На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
- 8) Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
- 9) Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
- 10) Я привык (ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

11) В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

12) В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден (а) принимать успокоительные средства.

13) В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.

14) Можно согласиться, с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считаю их неразумными.

Работа с опросником закончена, отложите бланк.

### Бланк для ответа

Номер вопроса	Вариант ответа			
	совершенно верно	верно	пожалуй, так	нет, это совсем не так
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

### Обработка результатов

Обработка результатов обследования производится путем суммирования баллов, определяется суммарный балл, который затем переводится в 10-бальную шкалу нормального распределения (стены). При этом ответы оцениваются следующим образом:

0 – нет, это совсем не так

1 – пожалуй, так

2 – верно

3 – совершенно верно.

Стены к модифицированной автором методике «ДАП-П»

Низкие		Стены						Высокие	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33 и >	32 - 27	26 - 23	22 - 18	17 - 15	14 - 11	10 - 8	7 - 5	4 - 3	2 и <

Показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к делинквентному поведению; показатели, соответствующие 3-7

стенам, - о значительной предрасположенности; показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к делинквентному поведению.

## Приложение 3

### Конспекты комплекса занятий по профилактике делинквентного поведения в подростковом возрасте

#### ЗАНЯТИЕ № 1 «Давайте познакомимся»

ЦЕЛЬ:

- Ознакомление подростков с темой занятий.
- Мотивация подростков на обучение, освоение нового опыта.

Форма проведения: Мини-лекция, беседа.

Материалы: Тетради, ручки, листы для записи.

Ход работы:

I. Организационный момент:

Разминка - *Упражнение «Снежный ком».*

Каждый участник должен представиться и назвать свое имя, знак зодиака, год по китайскому календарю, любимое блюдо, любимое занятие, следующий участник повторяет сказанное предыдущим участником и рассказывает о себе.

Психолог знакомит участников занятий с особенностями занятий:

- Здравствуйте. Сегодня мы начинаем серию занятий, которые помогут нам лучше ориентироваться в окружающем мире. Будем учиться контролировать свои эмоции, планировать свое будущее, осознавать последствия неправильных поступков. На занятиях мы будем отличать одобряемое в обществе поведение, от отклоняющегося от общественных норм.

Вопросы по теме:

- Что ты ждешь от занятий?
- Чему тебе хотелось бы научиться?

II. Основная часть.

- Наши занятия помогут вам приобрести ценный опыт, знания о различных формах отклонений в поведении человека в обществе. Приобретая в игровой форме жизненный опыт, вы сможете избежать множества ошибок в собственной жизни.

*«Правила нашей группы».*

Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила:

1. Доверительный стиль общения.

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

2. «Здесь и теперь».

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Не оцениваем друг друга.

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

4. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Активное участие в происходящем.

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

7. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

Краткое обсуждение выполнения задания.

### **«Контракт»**

Я хочу заручиться вашей поддержкой, поэтому предлагаю подписать контракт на добровольное посещение занятий. Возьмите ручки и листочки, пишем:

Договор.	
Я _____	(ФИО)
_____ г.р.	
Обязуюсь приходить на занятия каждый вторник в ____ часа ____ мин.	
Выполнять все упражнения, активно участвовать в обсуждении.	
Не перебивать товарищей, не комментировать чужие ответы.	
Число	Подпись

### III. Заключительная часть

Микрофон по кругу

Передаем по кругу микрофон, каждый желающий может высказать свои пожелания, задать вопросы.

## ЗАНЯТИЕ № 2 «Управляй своим настроением»

Цель: выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.

Задачи:

- психологическое просвещение, закрепление в понимании оптимального эмоционального тонуса;
- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний;
- развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения и способности сопереживать другому человеку.

Методические приемы: игровая ситуация, беседа-диалог, продуктивная деятельность детей, рефлексия, анализ, подведение итогов.

Раздаточный материал: бумажные листики, ручки, альбомные листы по количеству участников; цветные карандаши, клей, страницы из старых журналов, ножницы.

### Ход занятия

#### 1. Организационный этап

##### ***Упражнение «Здравствуйте!»***

Цель: создать благоприятный настрой, установить доверительные отношения между участниками.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Подростки придумывают на первую букву своего имени слово – прилагательное, здороваются друг с другом по кругу, повторяя имя и слово прилагательное предыдущего участника, а затем своё. Пример: «Здравствуйте! Тарас - тихий. Я Даша – добрая».

Инструкция: «Придумайте слово - прилагательное (второе имя) на первую букву вашего имени, теперь можно поздороваться, называйте ваше имя и слово прилагательное, говорите соседу справа ваши имена, он же перед

тем как сказать свои имена должен повторить предыдущие названные. Итак, давайте поздороваемся друг с другом».

## 2. Основная часть

### ***Упражнение «Посмотри мне в глаза».***

Цель: Развить групповое взаимодействие, чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Детям надо взяться за руки со своим соседом по столу. Посмотреть друг на друга, а затем смотреть только в глаза и чувствуя руки, попробовать, молча передать разные состояния: «я грущу», «мне весело», «я рассержен», «хочу поделиться своей радостью».

Инструкция: Вам нужно взяться за руки с соседом по столу, посмотреть друг на друга, после смотрите только в глаза и чувствуя руки попробуйте молча передать разные эмоциональные состояния (грусть, веселье, радость).

### ***Беседа на тему «Эмоции. Управление настроением».***

Цель: сформировать понятие об эмоциях, их видах, и коррекции негативных эмоциональных состояний.

Время: 20 минут.

Техника проведения:

Психолог рассказывает об эмоциях и видах эмоций, ведет беседу о том, как управлять своим настроением, в конце беседы задаёт вопросы.

Эмоции – это внешнее проявление душевного состояния.

Мир эмоций очень велик и разнообразен. Каждый человек обязательно должен проявлять свои эмоции для поддержания своего психического и психологического здоровья. Современный мир одевает маску на всех людей, делая их, похожими друг на друга, заставляя их одинаково реагировать на различные ситуации.

Виды эмоций:

По знаку эмоции делятся на:

- положительные (радость, счастье, любовь);
- отрицательные (грусть, печаль, расстройство, чувство утраты);
- амбивалентные, то есть смешанные (зависть – одновременно радость и агрессия).

Положительные эмоции – это то, без чего жизнь серая и тусклая, то без чего люди на целые годы становятся депрессивными. Эти положительные эмоции можно испытывать в совершенно непредсказуемых ситуациях, например, когда вам делают сюрприз, или вы узнали что получили высший балл по экзамену (контрольной работе). В любом случае этот вид эмоций обязательно должен присутствовать в вашей жизни. Главным их критерием есть только то, что количество положительных эмоций должно преобладать над количеством отрицательных.



По качеству эмоции можно разделить на несколько основных типов: радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх и стыд. Каждая эмоция напрямую связана с восприятием внешнего мира, а это значит, что чем больше мы контактируем с окружающим нас миром, тем больше эмоций мы будем испытывать.

Какие последствия эмоций в жизни человека? Наиболее пагубными являются последствия от гнева и страха. Это те эмоции, которые вызывают наиболее сильные эмоциональные всплески, с которыми нам бывает непросто справиться. Такие эмоции, как отвращение, презрение и стыд тоже особой радости нам не доставляют, но они безопасны для нашей психики. Отдельным видом стоит выделить страдания, потому что страдания мы придумываем себе сами, это плод нашей фантазии и воображения. Так что придерживайтесь поговорки и ничего не принимайте близко к сердцу.

Давайте, поговорим о настроении. Как известно, оно бывает разным, но что делать, если у нас плохое настроение? Вы часто встаёте не с той ноги? Бывает ли с вами, что ваше настроение портится без всякой причины? У вас горячий темперамент? Если вы ответили да на все три вопроса, то вот ваш диагноз: вы очень легко поддаётесь переменам настроения.

Давайте научимся управлять своим настроением.

Настроения не то же самое, что эмоции. Во-первых, настроения часто бывают менее интенсивными и длятся дольше, чем эмоции. И, в отличие от большинства эмоций, настроения не имеют какой-то определённой причины. Мы не можем точно сказать, почему мы находимся в хорошем расположении духа или почему у нас тяжело на душе.

Так откуда же берётся настроение? Многие люди думают, что наша повседневная активность, отношения, успехи и провалы создают наше настроение. Но это только часть правды. Наше здоровье, сон, еда и даже время суток также определяют наше настроение. То есть настроение является показателем нашего физиологического состояния и нашего психологического опыта в каждый данный момент времени. Наше настроение подобно термометру: реагирует на все внутренние и внешние изменения, происходящие с нами.

Невыраженный гнев усиливается и усугубляется. В противоположность известной мудрости злость не проходит сама по себе: телу нужно освободиться от выработанного адреналина. Так что, прежде чем сказать что-то, о чем вы потом пожалеете, позанимайтесь физкультурой, послушайте расслабляющую музыку или посчитайте про себя, пока не почувствуете, что гнев вас оставил.

Также можно съесть шоколад, чтобы почувствовать себя лучше, позвонить близкому человеку, чтобы развеяться. Любое поведение подобного рода является в некоторой степени попыткой управлять своим настроением.

Вот способ проверить, насколько вам удаётся управлять своим настроением. Выберите три способа, к которым вы чаще всего прибегаете, чтобы поднять себе настроение:

- прослушивание музыки;
- физические упражнения (или прогулка);
- просмотр телевизора;
- чего-нибудь съесть;
- позвонить или поговорить с кем-нибудь;
- побыть одному;
- избегать человека или то, что портит ваше настроение;
- использовать юмор;
- забыться в любимом деле (хобби);
- попробовать рассмотреть проблему с разных сторон.

Если физические упражнения – один из ваших любимых способов борьбы с плохим настроением, то вы в порядке. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения – один из самых эффективных регуляторов настроения. Даже 10-минутная прогулка может победить тоску и повысить ваш уровень активности. Другими хорошими регуляторами настроения могут быть: музыка, упражнения на релаксацию, избегание негативных мыслей, юмор и занятие своим хобби или другой продуктивной деятельностью.

С другой стороны, такие способы, как избегание других, одиночество, курение, алкоголь, а также стремление чего-нибудь съесть, помогают только поначалу, а затем могут создать серьёзные проблемы. Разговор с близким человеком является хорошим средством только тогда, когда он конструктивен, и вы ищете возможные пути решения. Если он затягивает вас в пучину эмоций и вводит в ступор, то это никуда не годится. И не переживайте, если у вас не получается сразу найти выход из положения!

Итак, как же корректировать негативные эмоции?

Что же такое негативные эмоции и когда мы их испытываем?

Наша жизнь наполнена эмоциями, часто мы руководствуемся эмоциями, принимаем решения, делаем выборы. Большую часть из них занимают негативные эмоции. Негативные эмоции очень некомфортные, человек старается их преодолеть, корректировать и избегать. Так зачем же они нужны?

Негативные эмоции одна из важных составляющих нашей жизни. Они возникают в ответ на опасность, хоть физической, хоть морально - психологической и запускают защитный механизм адаптации, благодаря которой, человек может корректировать свое поведение так, чтобы устранить эту опасность. Негативные эмоции можно разделить на основные виды:

- Гнев, чаще гневом человек реагирует на возникающие препятствия, на пути достижения к его цели; предназначение этой эмоции — высвободить энергию, необходимую для разрушения препятствия.

- Печаль, чаще её испытывает человек, который теряет ценный и значимый для него объект, предназначение этой эмоции — снизить уровень энергии.

- Страх помогает человеку избежать опасности, а также помогает мобилизоваться в опасных случаях, если избежать не удаётся.

- Презрение часто помогает человеку, для поддержки его самооценки.

- Вина, чувство вины, напротив, сигнализирует о возможной потере самоуважения.

- Отвращение помогает человеку отгородить от себя нежелательные объекты. По сути, событие, которое происходит с нами в повседневной жизни, является нейтральным, и лишь мы его (наше восприятие) окрашиваем в разную тональность и оттенки эмоций и чувств.

Вопросы для обсуждения:

- почему важно также испытывать и отрицательные эмоции?

- давайте проверим, насколько нам удаётся управлять своим настроением.

- назовите виды положительных эмоций, какие бывают у вас чаще всего?

### ***Упражнение «Мусорное ведро»***

Цель: уменьшение негативных эмоций, перевод негативного эмоционального состояния в позитивное.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Дети пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы, и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда)

Инструкция: «Вам нужно написать на листочках все свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, а затем смять этот листочек и выкинуть его в ведро. И забыть все, что там написано навсегда».

### **3. Заключительный этап**

#### ***Анализ занятия***

Цель: получение обратной связи, выяснение степени усталости, активности, интереса к происходящему.

Время: 5 минут.

Техника проведения: участники делятся впечатлениями о тренинговом занятии.

Инструкция: Вот и закончилось наше занятие. Я вам предлагаю поделиться своими мыслями, идеями, настроением.

Вопросы для обсуждения:

Что принёс вам этот день?

Что вам особенно понравилось в нашем занятии?

Расскажите о своём настроении до начала занятия и сейчас.

Какое задание показалось вам очень сложным?

Довольны ли вы тем, чему научились, что узнали?

### **ЗАНЯТИЕ № 3 «Мир эмоций и ощущений»**

Цель:

- Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения.
- Обучение навыкам управления психическим напряжением.
- Формирование умения слушать и слышать собеседника.

Форма проведения: Тренинг, дискуссия, релаксация.

Материалы; Ручки, тетради, листы для записи.

Ход работы:

1. Организационный момент

#### ***Упражнение «Зоопарк»***

-Здравствуйте, давайте будем играть в зоопарк, в качестве приветствия каждый назовет свое имя и животное для зоопарка; Например, 1 участник: Лена – пантера (называет себя) – Коля – слон (называет того кому передает ход).

2. Основная часть:

#### ***Упражнение «Согласен, не согласен»***

Возьмите в руки карточки «согласен» «не согласен», и давайте обсудим следующие утверждения:

- Женщина должна быть доброй, милой, незащитной;
- Мужчины не плачут;
- Мужчина должен содержать семью;
- Женщина не должна работать;
- Пьют люди от горя или чтоб снять стресс;
- Наркомания – способ самоубийства;
- Если плохое настроение и нет желания следить за собой, идти на работу, то нужно обратиться к неврологу.

#### ***Упражнение «Ошибки»***

Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимет руки вверх – то и все вверх, если вниз – то и все вниз. Ведущий может приседать, подпрыгивать, поворачивать согнутые руки в локтях направо, налево. Если кто-нибудь из участников ошибается, он должен быстро пересечь круг, встать на противоположной стороне и выполнять движения на новом месте. Через 2-3 минуты ведущий меняет правила. Он просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что он делает, например, если он поднимает руки вверх – все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо – надо повернуть их налево и т.д. Если кто-то ошибется, то пересекает круг и продолжает делать упражнение. В конце проводится рефлексия.

Необходимо обратить внимание на моменты: о чем это упражнение, легко ли признавать, исправлять собственные ошибки, какие чувства возникают при этом, бывают ли люди, которые никогда не ошибаются.

***Упражнение «Карусель эмоций».***

Участники рассчитываются на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые – внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагается в течение 1 минуты изобразить эмоциональное состояние. Сначала один участник показывает без слов эмоции, а второй угадывает ситуацию и эмоцию, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя таким образом, собеседника. Темы для демонстрации: «Я получил два», «Меня бросил парень», «Я поругался с воспитателем», «У меня плохое настроение».

***Беседа «Я чувствую, что думают другие».***

Давайте разбираться, чувствительный ли вы человек или нет. Как вы считаете, каких людей называют чувствительными? Почему? Давайте мы разделимся на группы, каждая группа получит фотографию человека и расскажет о его характере.

***Беседа «Я – чувствую, когда другу нужна помощь».***

Часто ли случается, что другие догадываются, о том, что вам нужно и делают это для вас, если вы даже не просили?

Нужно ли стараться помочь, если не просят?

**3. Заключительный этап**

Рефлексия:

Трудно ли было отвечать на вопросы?

Умеете ли вы контролировать свои эмоции?

Трудно ли контролировать эмоции?

Нормально ли испытывать негативные эмоции и переживания?

***Релаксация с элементами дыхательной гимнастики «Волевое дыхание».***

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь. Дыхание ровное глубокое. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимаем руки до уровня грудиладонями вверх, согнуть их в локтях и отвести локти назад. Затем спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягите мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног.

Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха ослабьте напряжение мышц.

Повторим упражнение несколько раз до появления чувства уверенности в своих силах и готовности действовать с максимальной отдачей.

### **ЗАНЯТИЕ № 4 Преодоление тревоги и стресса.**

Цель занятия:

- Профилактика негативных отклонений личностного развития.
- Обучение методам снятия напряжения.

Форма проведения: Дискуссия, тренинг, игра, релаксация.

Материалы: Тетради, ручки, листы для записи, музыка для релаксации (звуки природы), звук метронома.

Ход работы:

1. Организационный момент:

- Как настроение? Как себя чувствуете?
- Готовы к занятию?

#### ***Разминка «Пожелания».***

Участники становятся в круг. Ведущий объясняет правила и просит чтобы каждое последующее пожелание было более интересным, т.к. чем позже до участника дойдет очередь, тем больше времени на обдумывание и можно учесть опыт предыдущих участников. После этого ведущий произносит пожелание для соседа слева, таким образом, пожелание возвращается обратно к ведущему.

- что больше понравилось желать, или получать пожелания?
- смогли искренне поблагодарить за пожелания?

2. Основная часть

#### ***Упражнение «Мое качество»***

Возьмите ручки, напишите в тетрадях, в столбик, те качества вашей личности, которые помогают вам в жизни. На второй половине листа напишите те качества, которые вам мешают.

Теперь посмотрите на плохие качества и ответьте на вопрос от чего вас защищают «плохие» качества вашей личности, правда это так плохо?

***Упражнение «Почему ты меня критикуешь?»*** - это упражнение помогает научиться адекватно реагировать на критику, понимать причины критики.

Один участник выходит в круг. Ему выдается инструкция отвечать на критику вопросом: «Почему ты меня критикуешь?». Психолог просит сделать вышедшему замечание, покритиковать внешний вид. Затем группа обсуждает у кого из участников лучше всего получилось спокойно перенести

критику и выслушать аргументы критикующего. Предлагается каждому участнику предложить свой способ спокойного реагирования на критику.

***Упражнение «Мне так не нравится, когда...»***

Предложите детям найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

- Я сержусь, если...
- Я просто вне себя, когда...
- Мне совсем не нравится...
- Я бываю очень злым, когда...
- Я не могу стерпеть...
- Меня просто бесит...

Высказывания напечатаны на отдельных листах, и каждый участник может написать несколько продолжений для каждого из высказываний.

Обсудите, сколько повторов и близких высказываний вы обнаружили в ответах разных участников. Выпишите самые частые ответы на доску. Предложите , сыграть в перевертыш — представить, что это замечания в их адрес (например: «Меня бесит, когда меня не принимают всерьез»). В какой форме они хотели бы услышать такие замечания, если слушать все равно придется?

***Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках».***

Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на Предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.

Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза (если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела.

Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

### 3. Заключительный этап

Рефлексия:

- Дыхание – это жизнь. Наше самочувствие зависит от полноты дыхания. Помните, в случае опасности мы «забываем как дышать» и начинаем волноваться еще больше. Поэтому тот, кто правильно умеет дышать, будет выглядеть более уверенно в любой ситуации. Я включу музыку и метроном – будем учиться дышать.

#### ***Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11».***

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Дыхание только через левую ноздрю. Дыхание через правую ноздрю.

Что запомнилось?

Что понравилось?

Что не понравилось?

## **ЗАНЯТИЕ № 5 "Я учусь владеть собой"**

Цель занятия: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

- Раскрыть понятия тревожность и стресс.
- Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
- Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
- Обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Методы работы: беседа, упражнения на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

Ход занятия

I. Организационный момент (приветствие, знакомство)

Сообщение темы и целей занятия.



Занятие посвящено тому, что такое тревожность и как следует преодолевать тревожные состояния.

## II. Основная часть

### *Лекция – беседа о тревожности*

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

#### 1. Что такое тревожность. Стресс

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

#### 2. Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

#### 3. Работа с иллюстрациями

– Итак, на картинках приведены ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.) (Демонстрация иллюстраций.)



Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

### 3. Заключительный этап

***Упражнение «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».***

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).

Рефлексия.

### **Занятие № 6 «Я тебя понимаю»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

#### Ход занятия

##### I. Организационный этап

Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

##### ***Игра «Кенгуру»***

Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Время проведения: 10мин

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

## II. Основная часть

### ***Упражнение «Прогулка по сказочному лесу»***

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попретворяться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

### ***Упражнение «Я - Алла Пугачева»***

Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Обсуждение: каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

### ***Упражнение «Скульптура»***

Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

### III. Заключительная часть

#### ***Игра «Щепки на реке»***

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

## **ЗАНЯТИЕ № 7 «Мои проблемы»**

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками

### I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

#### ***Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем»***

Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15—16 человек в микрогруппах по 7 — 8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

## II. Основная часть

### ***Мини-лекция «Что такое агрессивность»***

Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: Тренер дает определение термина. Агрессия (от латинского «*agressio*» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и не-одушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»

### ***Упражнение «Шла Саша по шоссе»***

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от

времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

### ***Игра «Обзывалки»***

Цель: познакомить подростков с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными небидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость!..».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

### ***выполнение техники «И-а»***

Цель: познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10-минут

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.

Примечание: Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь

поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.

### III. Заключительная часть

#### **Медитация**

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

Содержание: ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

## **ЗАНЯТИЕ № 8 «Мифы и реальность о психоактивных веществах»**

Цель:

- Предупреждение подростков о опасности психоактивных веществ.
- Познание человеком себя, своих физических возможностей, способов снятия физического напряжения.
- Формирование у детей эмоциональной стабильности и положительной самооценки.

Форма проведения: дискуссия, мини – лекция, ролевые игры.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи, листовки с агитацией против наркотиков.

Ход работы:

### 1. Организационный момент:

Здравствуйте, сегодня мы поговорим о наркотиках. Разберемся, что вы знаете о наркотиках. Для начала расскажите, какие вещества мы называем психоактивными и почему?



## 2. Основная часть:

<b>Дискуссия “Наркотики: мифы и реальность”</b>	
<b>Мифы</b>	<b>Реальность</b>
Употребление наркотиков. Это возможность попасть в круг избранных.	Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников.
Алкоголь – удел —низших, примитивных людей, наркотики употребляет —элита.	Как алкоголь, так и наркотики разрушительно действуют на мозг человека – ведут к его деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь.
Наркотики способствуют творчеству.	В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.
Многие пробовали наркотики, а потом бросили.	Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс —ломки. Даже от психической зависимости избавиться тяжело.
Наркотики помогают снятьнапряжение, расслабиться, улучшают настроение.	Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состоянием апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, для учащихся это длится значительно дольше.
Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить.	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь не существует.

**Информационный блок (мини - лекция)**

алкоголь, никотин – вещества, которые очень сильно влияют на состояние психики человека. При длительном употреблении вызывают зависимость от них. Такие вещества называются психоактивными.

Есть еще одна большая группа психоактивных веществ - наркотики. Это вещества, оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (возбуждающее, успокаивающее, галлюциногенное и т.д.). Некоторые наркотики в малых дозах являются лекарствами, поэтому могут

назначаться врачом. Но, их применение допустимо только строго по назначению врача.

Стремясь к достижению определенного состояния, некоторые люди начинают применять наркотики без медицинского назначения, причем масштабы и последствия такого немедицинского потребления являются общественно значимыми. Поэтому эти вещества по закону признаются наркотическими и вносятся в специальный список.

Некоторые вещества также оказывают воздействие на психику человека, но официально не отнесены к наркотикам. Их называют просто токсическими веществами, то есть веществами, подобными наркотикам, но не внесенными в список. А тех, кто их употребляет, называют не наркоманами, а токсикоманами. Однако большой разницы в этом нет.

Употребление наркотиков приводит к болезни – наркомании, т.е. к развитию психической и физической зависимости от наркотиков. Употребление наркотиков без назначения врача незаконно. Наркотики могут употребляться в виде таблеток, вводиться внутривенно, вдыхаться, куриться. Любое употребление является опасным.

Целый ряд лекарств (барбитураты, транквилизаторы) также могут быть опасны при немедицинском употреблении. Очень опасно вдыхание паров препаратов бытовой химии (клея, пятновыводители, бензина и т.д.).

Все эти вещества вызывают состояние опьянения, удушья: нарушается координация движений, речь. Человек делается вялым заторможенным или излишне возбужденным, перестает контролировать себя, не понимает где находится, что с ним происходит. У него могут быть галлюцинации. Этот человек подвергает риску себя и окружающих, его поступки не предсказуемы, мыслительные способности резко снижаются.

Наркоманы утрачивают интерес к учебе, работе, любимым занятиям. Они теряют интерес к близким людям, рвутся их социальные связи.

Обращаем внимание на то, что свечи не случайно стояли на столах. Свеча символизирует жизнь, которая не вечна. У каждого человека в жизни бывают хорошие и плохие события. Так же и горела свеча - воск стекал по ней, застывал, принимая разную форму.

### ***Упражнение «Если я начну сегодня»***

Необходимо продолжить фразы:

Если я начну сегодня, то через месяц....

Если я начну сегодня, то через полгода....

Если я начну сегодня, то через год...

Если я начну сегодня, то через десять лет...

### **3. Заключительный этап**

Рефлексия:

Употребление наркотиков ведет к болезни. Страдают все внутренние органы человека. Разные наркотики по-разному влияют на органы человека

(одни разрушают легкие, другие - печень и т.д.). Безопасных наркотиков не существует. Особенно страдает мозг. Наркоман не живет, он в вечном поиске денег, друзей с деньгами и наркотиками, того, что можно продать, украсть. Все это потому, что чем больший промежуток времени он не употреблял наркотики, тем сильнее боль и мучения.

### **ЗАНЯТИЕ № 9. «Будь собой, но в лучшем виде»**

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры

#### **I. Вступление**

Время проведения: 5- 10 минут

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

#### **II. Основная часть**

##### **1. «Восковая палочка»**

Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы

Время проведения: 10 минут

Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

##### **2. Художественный фильм**

Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Ведущий: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем

будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше - внимание! Очень важный момент - надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

### 3. «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью; 2-я подгруппа — семью всемирно известного ученого; 3-я подгруппа — семью «новых русских»; 4-я подгруппа — семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

### 4.«Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но

при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

### 5.«Самый-самый»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.

После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

## III. Заключительная часть

### 5. «Я ценю себя»

Цель: повышение самооценки

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы- частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать

смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

### **ЗАНЯТИЕ № 10 «Прощай...»**

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

#### **I. Вступление**

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

#### **II. Основная часть**

##### ***Упражнение «Новогодняя елка»***

Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

Обсуждение: Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».

##### ***Упражнение «Пожелания»***

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

### ***Упражнение «Мое будущее»***

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

### ***Групповая дискуссия «Мое представление будущего»***

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

### ***Упражнение «Коллаж»***

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 минут.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

## **3. Заключительный этап**

### ***Упражнение «Подарки»***

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок

был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

*прощание*

Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».