

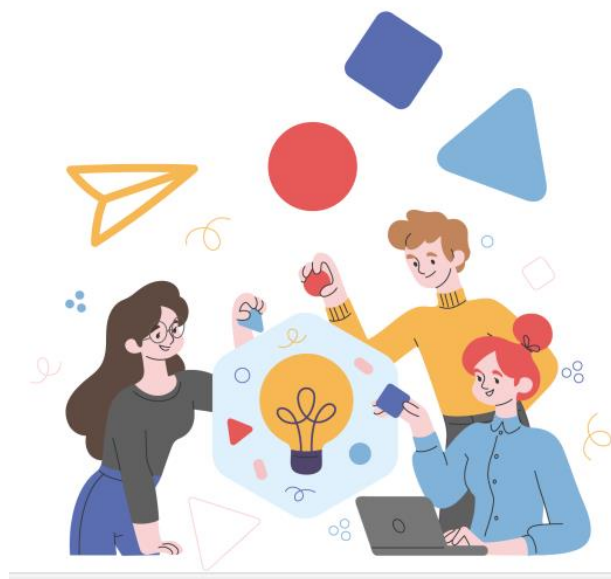


Министерство образования Калининградской области



Государственное автономное учреждение Калининградской области  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-  
социальной помощи «Центр диагностики и консультирования детей  
и подростков»

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ РЕГИОНАЛЬНОГО  
КОНКУРСА «ЛУЧШАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ»**



г. Калининград  
2024

Министерство образования Калининградской области  
Государственное автономное учреждение Калининградской области для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр диагностики и консультирования детей и подростков»

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА  
«ЛУЧШАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ»**



«Лучшая методическая разработка по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи»: Сборник материалов победителей и призёров регионального конкурса / составитель.: О.В. Пospelова. Редакторы: Т.В. Ефремова, В.В. Васильев – Калининград, 2024. – 105 с.

В сборнике представлены материалы победителей и призёров регионального конкурса «Лучшая методическая разработка по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи». Конкурс проводился с целью выявления, поддержки и продвижения лучших методических разработок, распространения инновационного опыта, а также в целях повышения эффективности работы образовательных организаций на территории Калининградской области по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи.

На конкурс поступило 12 работ из 12 учреждений образования области.

Материалы сборника предназначены для широкого круга работников образования, для специалистов, работающих в системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, для специалистов психологических служб.

Публикуется в полном соответствии с предоставленными авторскими материалами.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....4

### **Номинация «Лучшая программа по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи»**

**Будынина М. И., Конончук О. Ю.**

Программа по психопрофилактике девиантного поведения подростков «СамОСОЗНАНИЕ» .....5

**Герлак О.И.**

Программа по профилактике буллинга «ДОРОГОЙ ДОБРА».....24

**Чавдарь Г.С.**

Программа профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации «ВМЕСТЕ К ЖИЗНИ» .....40

### **Номинация «лучший педагогический проект по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи»**

**Катаева А.В., Салаев Э.Э., Ускова Е.В., Аракелов С.А., Вольските Г.С., Петрова М.А., Гайвороненко И.С.**

Проект «Профилактика тревожности девиантных подростков Неманского СУВУ» .....67

**Суховерхова Н.В.**

Квест-игра «НЕ СОВЕРШАЙ ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЙ!» .....96

## ВВЕДЕНИЕ

Сборник содержит программы и проекты по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи, реализуемые на территории Калининградской области. Представленные в издании материалы прошли серьезный отбор на региональном конкурсе на лучшую методическую разработку по профилактике деструктивного поведения детей и молодежи в Калининградской области в 2024 г.

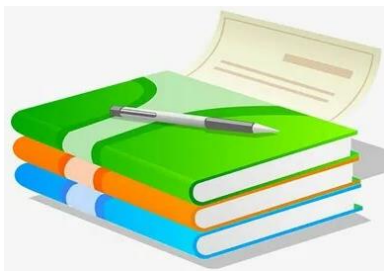
Во исполнение приказа Министерства образования Калининградской области от 06.03.2024 года № 280/1 «О проведении регионального конкурса методических разработок «Лучшая методическая разработка по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи» был проведен региональный конкурс.

Организатором конкурса выступило государственное автономное учреждение Калининградской области для обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования детей и подростков».

В соответствии с утвержденным Положением главными задачами конкурса были определены следующие:

- выявление лучших моделей и практик по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи в образовательных организациях Калининградской области;
- стимулирование педагогов и педагогических коллективов к применению современных педагогических технологий;
- создание банка данных методических разработок и диссеминации лучших образцов педагогической практики по профилактике деструктивного поведения подростков и молодежи в образовательных организациях Калининградской области на базе ОЦДиК;
- создание условий для распространения положительного опыта на территории Калининградской области.

В сборнике представлены различные практики по профилактике деструктивного поведения в общеобразовательных организациях Калининградской области: опыт работы службы примирения в школе; профориентационная волонтерская деятельность как форма профилактики девиантного поведения; опыт организации педагогического взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, программа по профилактике буллинга в школе, а также методическая разработка по профилактике девиантного поведения подростков через развитие самосознания, навыков конструктивного взаимодействия.



## НОМИНАЦИЯ «ЛУЧШАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ»

### Программа по психопрофилактике девиантного поведения подростков «СамОсознание»

*Будынина Мария Ивановна,*  
педагог-психолог, МАОУ СОШ № 11  
*Конончук Оксана Юрьевна,*  
педагог-психолог, МАДОУ ЦРР д/с № 14

#### Аннотация

Девиантное поведение несовершеннолетних – распространенный феномен, нередко возникающий в процессе социализации взрослого человека. Оно порождается разными причинами, воссоздающимися в каждом поколении, в каждом конкретном случае вновь и вновь.

Несмотря на огромное количество эмпирических и теоретических исследований в различных областях научного знания, проблема девиантного поведения остается одной из наиболее сложных и актуальных проблем. Ее актуальность заключается в том, что с каждым годом меняется специфика отклоняющегося поведения, появляются новые формы его проявления.

Система образования часто сталкивается с проблемой девиантного поведения, так как оно может начинаться еще в начальной школе и достигать своего пика в подростковом возрасте.

Девиантное поведение в подростковом возрасте имеет серьезные последствия, так как может привести к проблемам в школе, социальной изоляции, снижению самооценки и нарушению здоровья. Таким образом, девиантное поведение представляет собой не только проблему отдельного ребенка или подростка, но и общественную проблему, которая охватывает различные сферы жизни.

Ключевым вопросом данной проблематики остается психопрофилактика девиантного поведения. В образовательных организациях наиболее

распространены профилактические программы, включающие антиалкогольную, антинаркотическую и антитабачную направленности. Главная цель таких программ заключается в повышении осведомленности о возможных последствиях девиантного поведения и на основе этой информации формирование соответствующих нормативных установок.

Ряд авторов утверждают, что для решения проблемы девиантного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья обучающегося [10, 11].

Предлагаемая программа «СамОсознание» (далее – программа) направлена на профилактику девиантного поведения подростков 14-15 лет через развитие самосознания, рефлексивных способностей, навыков конструктивного взаимодействия, интереса к самопознанию.

**Цель программы:** развитие самосознания подростков для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

**Задачи программы:**

1. Развитие способности познания себя и других людей.
2. Повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции.
3. Развитие способности к самоанализу и системной рефлексии.
4. Развитие навыков эффективного общения.

Программа состоит из четырех **разделов:**

– «*Кто Я? Какой Я?*» занятия раздела направлены на развитие у подростков интереса к изучению себя, определение своих потенциальных возможностей, способностей, создание условий для формирования у них положительных качеств личности;

– «*Мои эмоции и чувства*», эти занятия помогут подросткам лучше понять себя, свои эмоции и чувства, а также научиться эффективно управлять ими в различных жизненных ситуациях;

– «*Я в общении с другими*», занятия раздела помогут подросткам эффективнее взаимодействовать с окружающими, развивать личностные качества, улучшать общение и создавать здоровые и гармоничные отношения с другими людьми;

– «*Моя жизнь, мой выбор*», занятия раздела помогут подросткам лучше понять себя, свои цели и желания, а также научиться принимать осознанные решения, которые способствуют их развитию и самореализации.

Содержание каждого раздела зависит от тех целей, которые ставит перед

собой педагог-психолог в работе с подростками, ориентируясь на результаты диагностики, т.е. в данном случае, распределение занятий учитывают результаты диагностики и носят рекомендательный характер.

Программа включает **три этапа:**

*I этап – ориентировочный* (1 занятие). Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения и сплочение группы.

*II этап – развивающий* (10 занятий). Цель этапа: активизация процесса самопознания. Повышение собственной значимости, ценности.

*III этап – закрепляющий* (1 занятие). Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Каждое занятие включает в себя следующие **элементы:** ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии и ритуал прощания.

**Форма реализации программы** – социально-психологический тренинг. Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать подростка, а помочь ему стать самим собой, принять себя и полюбить, понять собственную уникальность, осознать собственное значение, поощрить стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.

В ходе работы используются следующие **методы:** метод анализа конкретных ситуаций, диагностические тесты, психогимнастические упражнения, игровые методы, метод групповой дискуссии, элементы арт-терапии.

Программой предусмотрено 12 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по 1,5 часа.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

- осознание своих сильных сторон, достижений и ценностей;
- наличие навыка самопознания, системной рефлексии;
- проявляет ответственность за свое поведение;
- наличие навыков эффективного общения;
- развитие саморегуляции и контроля.

В качестве перспектив развития, планируется в следующем учебном году добавить в каждый раздел программы занятия, реализовывать программу в течение всего учебного года.

Программа была апробирована на обучающихся 8-х классов МАОУ СОШ № 11.

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

**Актуальность.** В настоящее время наблюдается ряд социальных, психологических и культурных изменений, которые влияют на жизнь и развитие подрастающего поколения.

Подростковый период – время перехода человека от детства к взрослому возрасту, и поэтому он содержит в себе противоречивые тенденции. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Традиционный подростковый возраст рассматривается как период отчуждения от взрослых. Ярко выражено не только стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но и ожидание от взрослых помощи, защиты и поддержки, доверие к ним, ожидание их одобрения и оценок. Из-за увеличения общей и нервной чувствительности, возникает большой риск возникновения девиантного поведения.

В начале 2023-2024 учебного года было проведено исследование форм и факторов риска возникновения девиантного поведения у подростков. В исследовании приняло участие 65 обучающихся 8-х классов в возрасте 14-15 лет.

По результатам исследования 40 подростков продемонстрировали склонность к различным формам девиантного поведения. Было выявлено, подростки с девиантными формами поведения характеризуются выраженностью возбудимого и тревожного типов акцентуаций характера, используют неадаптивные когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинг-стратегии, преобладают негативные формы самооотношения, чаще испытывают чувство вины, обиду, раздражение, в общении с другими преобладает недоверчивый-скептический тип межличностных отношений.

Согласно проведенному исследованию, формирование самооотношения в негативном полюсе порождает трудности социализации, мешающие развитию подростка, как во внутренних, так и во внешних аспектах. В свою очередь, эти трудности влияют на развитие характерологических особенностей личности, которые служат толчком к девиантному поведению.

Полученные данные соотносятся с теорией психологического характера происхождения девиантности – теорией пониженного самоуважения Г. Кэплана. Поскольку каждый человек стремится к положительному образу «Я», низкое самоуважение переживается как неприятное состояние, а принятие себя ассоциируется с освобождением от травмирующих переживаний. Это побуждает людей поступать так, чтобы уменьшать субъективную вероятность самоуничтожения и повышать субъективную вероятность принятия себя. Люди,

сильнее других страдающие от самоуничижения, испытывают большую потребность в том, чтобы своим поведением изменить это состояние.

Пониженное самоуважение статистически связано у юношей практически со всеми видами девиантного поведения — нечестностью, принадлежностью к преступным группам, совершением правонарушений, употреблением наркотиков, пьянством, агрессивным поведением, суицидальным поведением и различными психическими нарушениями.

В научной литературе существует несколько гипотез, объясняющих наличие такой связи:

1) девиантное поведение способствует снижению самоуважения, потому что вовлеченный в него индивид невольно усваивает и разделяет отрицательное отношение общества к своим поступкам, а тем самым и к себе;

2) низкое самоуважение способствует росту антинормативного поведения: участвуя в антисоциальных группах и их действиях, подросток пытается тем самым повысить свой психологический статус у сверстников, найти такие способы самоутверждения, которых у него не было в семье и школе;

3) при некоторых условиях, особенно при низком начальном самоуважении, девиантное поведение способствует повышению самоуважения;

4) кроме делинквентности, важное влияние на самоуважение оказывают другие формы поведения, значимость которых с возрастом меняется.

И. С. Кон полагает, что чувство самоуничижения, своего несоответствия предъявляемым требованиям ставит перед субъектом проблему выбора либо в пользу требований и продолжения мучительных переживаний самоуничижения, либо в пользу повышения самоуважения в поведении, направленном против этих требований. Выбирается, как правило, второе. Поэтому желание соответствовать ожиданиям коллектива, общества уменьшается, а стремление уклониться от них, напротив, растет. В результате и установки, и референтные группы, и поведение подростка становятся все более антинормативными, толкая его все дальше по пути девиации [19].

По результатам исследования была разработана программа по психопрофилактике девиантного поведения подростков направленная на предотвращение появления девиантного поведения, а также на поддержку подростков в их психологическом и социальном развитии.

### **Нормативная база (гарантии прав участников программы)**

Гарантии прав участников программы обеспечиваются соблюдением следующих нормативно-правовых документов:

- профессиональный стандарт педагога-психолога (психолога в сфере образования), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 514н. от 24 июля 2015 г. (а также следование

профессиональной нормативной базе всеми приглашенными к реализации программы лицами);

- этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26 марта 2003 г. (а также соблюдение профессиональных этических норм всеми приглашенными к реализации программы лицами).

Основанием для разработки программы явилась нормативно-правовая база:

1. Концепция ООН о правах ребенка;
2. Конституция РФ;
3. Семейный кодекс РФ;
4. Гражданский кодекс РФ;
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023);
6. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732;
9. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2016 N АК-923/07 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением»);
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 20.07.2015 N 649/1 «Об организации воспитательной и профилактической работы в образовательных организациях Калининградской области».

### **Методологические основы реализации программы**

Данная программа основывается на концепции, раскрывающие сущность и природу девиантного поведения (Л. Н. Андреева, В. П. Кащенко, Ю. А. Клейберг, А. Е. Личко, Р. В. Овчарова, В. Г. Степанов и др.); учения, раскрывающие психологопедагогические основы оказания помощи подростку «группы риска» (Б. Н. Алмазов, И. Ф. Дементьева, Л. Я. Олиференко, Т. И. Шульга, Э. Г. Эйдемиллер и др.); принципах учета возрастных особенностей и личностного роста (Выготский Л. С., Петровский А. В., Божович Л. И., Кулагина И. Ю., В. Н. Колюцкий, И. В. Дубровина, А. А. Реан), а также на принципах

гуманистической психологии К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла и Д. Бьюджентала.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие самосознания подростков для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

### **Задачи программы:**

1. Развитие способности познания себя и других людей.
2. Повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции.
3. Развитие способности к самоанализу и системной рефлексии.
4. Развитие навыков эффективного общения.

### **Форма реализации программы – социально-психологический тренинг.**

Результативность социально-психологического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых **принципов:**

1. *Ненасильственность общения.* При обучении правил игры и выборе ведущего важно учитывать предпочтения детей и избегать использования насилия или принуждения. Если подростки пытаются заставить друг друга сделать что-то, педагогу-психологу следует предотвращать такие ситуации. Важно избегать слов типа "должен" или "обязан" и вместо этого поощрять детей использовать слова «хочу» и «могу».

2. *Самодиагностика,* т.е. осознание и выражение ими личных проблем и ценностей. Занятия включают упражнения, которые помогают подросткам изучать себя и понимать особенности своей личности.

3. *Положительный характер обратной связи.* Учитывая, что многие подростки в группе нуждаются в одобрении и поддержке окружающих, важно использовать положительную обратную связь. Этот метод поможет подросткам преодолеть застенчивость, повысить самооценку и расслабиться. После каждой игры все участники получают благодарность, а ведущему выражается особая признательность. Если ведущий сталкивается с трудностями во время игры, педагогпсихолог его поддерживает. Важно предотвращать ситуации, когда подростки дают друг другу негативную обратную связь.

4. *Минимизация лабилизации и ее опосредованность.* Без осознания своих слабостей подростками, педагог-психолог не сможет помочь им понять и преодолеть источники их трудностей, связанных с характером и поведением. Для участников группы тренинга лабилизация воспринимается как возможность узнать свои недостатки. Она позволяет им увидеть себя без украшений через зеркало своих проблем и слабостей. Однако для подростков, испытывающих трудности в общении, такая прямая лабилизация может усугубить ситуацию,

снизить самооценку, увеличить тревожность и укрепить внутренние барьеры. Поэтому тренинг разрабатывается таким образом, чтобы лабилизация подавалась подросткам в минимальных дозах и с опосредованием: через осознание различных альтернативных способов поведения; через наблюдение за этими способами; через идентификацию с успешными участниками группы и педагогом-психологом.

Для предотвращения возможного психологического диссонанса у подростка в сложных ситуациях необходимо применять разнообразные методы смягчения эффектов лабилизации. Например, если ведущий столкнулся с трудностью выполнения задания, педагог-психолог может поддержать его, отметив, что задача действительно сложная и другие участники группы тоже могут столкнуться с тем же. Игры должны быть построены таким образом, чтобы не выявлять только слабые стороны подростка, а подчеркивать его сильные стороны, не создавать ситуаций неуспеха, а поощрять уверенность в себе, давая возможность быть успешным и поощряя новые образцы поведения.

5. *Дистанцирование и идентификация.* Ситуации неудач являются неотъемлемой частью процесса развития подростков. Иногда такие ситуации могут послужить стимулом для изменений, помочь подростку расширить свои горизонты, принять новые образцы поведения и извлечь пользу из опыта других участников тренинга. Однако иногда неудачи могут стать причиной у подростка отказа от дальнейшего участия в мероприятии. В таких случаях важно помочь подростку дистанцироваться от своего провала, например, рассматривая его как результат действий его вымышленного героя. В то же время педагог-психолог способствует идентификации подростков с их успехами, помогая им переносить положительные результаты на их личность и укрепляя их самооценку.

6. *Включенность.* В рамках предложенной программы педагог-психолог принимает активное участие во всех играх, за исключением ситуаций, когда необходимо управлять временем, регулировать процесс игры или обеспечивать безопасность в случае игр с закрытыми глазами. Участвуя в играх, педагог-психолог служит примером для подростков, помогая им включиться в процесс и осознать, что игры в рамках тренинга не только предназначены для развлечения, но и для обучения.

7. *Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер.* В ходе тренинга происходит гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер участников. Высокий эмоциональный настрой влияет на искренность переживаний подростков в группе, что способствует откровенному общению. В процессе тренинга также активизируются интеллектуальные аналитические процессы. Основной формой такой интеллектуальной активности является групповая дискуссия, которая применяется на протяжении всего занятия.

При соблюдении принципов социально-психологического тренинга достигается двойная организационная цель: обеспечивается активное участие каждого подростка, отличающееся объективностью поведения и научно-исследовательским подходом, а также дается возможность педагогу-психологу выбрать оптимальную тактику проведения занятий.

#### Субъекты реализации программы, их взаимодействие

<b>Участники программы</b>	<b>Ответственность</b>	<b>Основные права</b>	<b>Обязанности</b>
Администрация ОУ	Соблюдение положений основных нормативных документов.	Знакомиться с психологической документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы психолого-педагогического сопровождения подростков, ориентируясь на результаты диагностики.	Организовывать условия для реализации программы.
Педагог-психолог	Качественное выполнение основных направлений практической работы педагога-психолога образования: психолого-педагогическая диагностика; аналитическая и прогностическая деятельность в образовательном процессе; развивающая работа; психолого-педагогическое консультирование; методическая работа.	Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции. Выполнять должностные инструкции и положения этического кодекса педагога-психолога	Соблюдать этический кодекс специалиста в работе с подростками, консультировании родителей и педагогов. Предоставлять родителям достоверную и конкретную информацию о ребенке по результатам диагностики и проведенным мероприятиям программы, рекомендации по оказанию подростку дальнейшей помощи. Владеть навыками работы по психолого-педагогическому сопровождению подростков.

Обучающиеся (подростки)	Активное участие, соблюдение рекомендаций, самоанализ, принятие ответственности за собственные поступки.	<p>Право на информированное согласие: Подростки имеют право быть информированными о целях, процедурах и возможных результатах программы профилактики девиантного поведения. Они должны иметь возможность принять информированное решение о своем участии в программе. Право на приватность и конфиденциальность: Подростки имеют право на конфиденциальность своей личной информации, раскрываемой в рамках программы. Право на равноправное обращение и уважение: Подростки имеют право на справедливое и уважительное отношение со стороны других участников программы. Они не должны подвергаться дискриминации или любым формам насилия или унижения. Право на свободу выбора: Подростки имеют право проявлять свободу выбора в отношении своего участия в программе и принимать решения, касающиеся своего здоровья и благополучия. Они также имеют право отказаться от участия в программе, если они чувствуют. Право на информацию и образование: Подросткам должна быть доступна актуальная и надежная информация о девиантном поведении, его последствиях и способах предотвращения.</p>	Посещение занятий, предусмотренных программой. Соблюдение установленных правил и рекомендаций программы. Применение полученных навыков в повседневной жизни.
-------------------------	--	---	--

**Организационный раздел программы Ресурсы необходимые для реализации программы**

<b>Условия реализации программы</b>	<b>Основные требования (описание, параметры)</b>
<b>Кадровые</b>	Педагоги-психологи, принимающие участие в реализации программы владеют знаниями о возрастных особенностях школьников подросткового возраста; владеют

	психологическим инструментарием, позволяющим индивидуализировать психолого-педагогическое сопровождение подростков; учитывают причины нарушения адаптационных процессов обучающегося, негативно влияющие на его социализацию, и основные проявления дезадаптации.
<b>Организационные</b>	Подборка диагностического инструментария
<b>Информационные</b>	Информирование участников реализации программы об условиях проведения тренинговых занятий (ознакомление со сроками, периодом проведения, форме проведения, сфер ответственности, прав и обязанностей участников, необходимых ресурсов для проведения программы).
<b>Материально-технические</b>	Мероприятия по реализации программы проводятся в просторном помещении (классе), с соблюдением техники безопасности и санитарно-гигиеническими условиями процесса обучения. Для проведения тренинговых занятий с обучающимися помещение оборудовано: столами, стульями для занятий, имеется техническое оборудование (проектор, компьютер).

### **Риски реализации программы:**

- недостаточный анализ причин возникновения девиантного поведения у подростков;
- слабая вовлеченность и активность подростков в реализации программы.

Во время тренинга могут возникнуть следующие ситуации:

- *Агрессивный подросток в группе.* Эффективным может быть обсуждение проблематики такого подростка, которого необходимо посадить спиной к группе вне круга. Педагог-психолог обсуждает эту ситуацию как этическую и психологическую задачу.
- *Подросток, стремящийся к доминированию и соперничеству с педагогом-психологом.* Эффективным может быть попеременное игнорирование некорректных высказываний или некорректного поведения и их неожиданное обсуждение.
- *Наличие в группе пассивных подростков.* В этом случае обычным бывает длительное молчание, которое может быть использовано как способ демонстрации подросткам роли их собственной активности в групповой психокоррекции, как способ помощи в осознании своей ответственности за протекание групповых процессов. Затянувшееся молчание приводит к снижению напряжения, которое оно создает вначале и снижению мотивации к участию в групповой психокоррекции.
- *Нежелание подростка говорить о себе.* Педагога-психологу необходимо в этом случае стимулировать обсуждение в группе целей и задач групповой психокоррекции и защитных установок.

- *Объединение отдельных подростков в подгруппы – форма отказа от групповой работы.* Эти факты педагог-психолог использует как материал для обсуждения в группе. Подобные трудности уменьшаются по мере развития отношений в группе, а активность участников растет. Задача педагога-психолога направлять активность группы, ее стимулировать.

#### Сроки и этапы реализации программы

№	Этапы реализации программы	Участники	Сроки реализации
I	Организационный этап	Администрация ОУ, педагог-психолог	сентябрь-октябрь
II	Диагностический этап	Обучающие (подростки) ОУ	ноябрь, апрель
III	Формирующий этап	Педагог-психолог	ноябрь
IV	Деятельностный этап	Подростки	декабрь-март
V	Аналитический этап	Администрация ОУ, педагог-психолог	апрель-май

### 3. Методический раздел реализации программы

#### Структура и основное содержание программы

I. Организационный этап		
Направление деятельности	Содержание деятельности	Форма проведения
Сбор информации	Определение актуальности проблемы, подбор диагностических методик для выявления причин возникновения девиантного поведения у подростков	Анализ психолого-педагогической и специальной литературы
II. Диагностический этап		
Психологическая диагностика	Комплексное психолого-педагогическое обследование обучающихся (подростков).	Анкетирование, тестирование, метод качественного и количественного анализа.
III. Формирующий этап		
Разработка программы	На основе исследования разрабатываются цели и задачи, направления деятельности, мероприятия, ресурсы, расписание реализации программы. Разрабатывается система мониторинга и оценки эффективности программы	Работа с документацией

<b>IV. Деятельностный этап</b>		
Работа с обучающимися (подростками)	Информирование подростков об их правах и обязанностях, о требованиях, предъявляемых государством и обществом к выполнению установленных для данной возрастной группы социальных норм. Организация системы организационных, правовых и воспитательных мероприятий, направленных на устранение или минимизацию причин девиантного поведения. Обучение навыкам социального взаимодействия, формирование умений и навыков конструктивного межличностного взаимодействия, расширение и развитие самосознания.	Социально-психологический тренинг
<b>V. Аналитический этап</b>		
Анализ результатов	Оценка эффективности программы, получение обратной связи от участников программы, модификация программы в случае необходимости.	Количественный и качественный анализ данных

### Тематический план программы

Раздел программы «Кто Я? Какой Я?»			
№	Тема занятия	Цель	Содержание
1	«Знакомство»	Познакомить обучающихся с целями тренинга; создать эффективную рабочую атмосферу в группе; сформировать нормы и правила работы в группе.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Имя-качество», Упр. «Мои ожидания», Правила группы. 2. Основная часть: Упр. «Поиск общего», Игра «Интервью» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
2	«Какой я на самом деле?»	Развивать навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «С чем пришел сегодня, друг?», Упр. «Ритм». 2. Основная часть: Тест на самоопределение, Упр. «Принятие себя», Игра «Встаньте в круг», Игра «Посчитайте до...», Упр. «Какие мы?» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания

3	«Моя индивидуальность»	Развивать самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Пять заданий» 2. Основная часть: Упр. «Кто я?», Притча «Ворона и павлин», Упр. «Ласковое слово», Упр. «Приятно сказать», Творческое задание «Я» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
4	«Я в своих глазах и в глазах других людей»	Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Подарок» 2. Основная часть: Упр. «Части моего Я», Упр. «Ассоциация», Упр. «Листок за спиной», Игра «Кораблекрушение». 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
<b>Раздел программы «Мои эмоции и чувства»</b>			
5	«Эмоции и чувства»	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Пальцы» 2. Основная часть: мини-сообщение «Эмоции», Упр. «Эмоции, мысли и чувства», Упр. «О пользе и вреде эмоций», Упр. «Скульптор и глина» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
6	«Обида»	Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой. Формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Черные шнурки» 2. Основная часть: Упр. «Детские обиды», арт-терапевтическая техника «Дерево обид» (Л.Д. Лебедева), Упр. «Горячий стул». 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
<b>Раздел программы «Я в общении с другими»</b>			
7	«Мои права и права других людей»	Развивать навыки уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Молекулы» 2. Основная часть: мини-сообщение «Мои права», Упр. «Индивидуальное восприятие», Игра «Лепешка», Упр. «Кто я?» 3. Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания

8	«Эффективные приемы общения»	Знакомство с приемами общения. Расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Развитие базовых коммуникативных умений.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Приятные слова» 2. Основная часть: Тест «Какой я в общении?», Мини сообщение «Эффективные приемы общения», Упр. «Передай другому», Упр. «Спина к спине», Упр. «Найди свою пару», Игра «Адские башни» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
9	«Мотивы наших поступков»	Помощь в осознании мотивов своих поступков, осознании собственного влияния на других людей.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Пишущая машинка» 2. Основная часть: Мини-сообщение «Что такое мотив?», Упр. «Какие у меня мотивы?», Упр. «Мотив», Упр. «Благодарность без слов», Упр. «Ярлыки», Упр. «Закончи предложение» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
<b>Раздел программы «Моя жизнь, мой выбор»</b>			
10	«Точка опоры»	Помощь подросткам в раскрытии своих сильных сторон. Актуализация личностных ресурсов участников занятия.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Отреагирование настроения» 1. Основная часть: мини-сообщение «Точка опоры», Упр. «Мои достоинства», «Мое качество», Упр. «Самый-самый», Упр. «Скульптура» 3. Заключительная часть Обратная связь. Ритуал прощания
11	«Мои проблемы»	Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Приятные слова» 2. Основная часть: Упр. «Проблемы», Упр. «Преодоление», Упр. «Крокодил», Игра «Копилка возможностей» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания
12	«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»	Развивать навык говорить о себе только позитивно. Активизация процесса самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	1. Вводная часть: Ритуал приветствия. Упр. «Приветственная фраза» 2. Основная часть: Упр. «Автопилот», мини-сообщение «Самоодобрение», Упр. «Формула успеха», Упр. «Я-подарок для человечества», Упр. «Твое будущее», Упр. «Письмо себе, любимому» 3. Заключительная часть: Обратная связь. Ритуал прощания

## **Общие рекомендации по организации занятий**

1. Педагог-психолог на занятиях не является транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации.

3. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить или перенастроить подростков на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

4. Не стоит стремиться строго следовать сценарию занятия и стараться провести все активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда может обладать достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному-единственному вопросу, но проработать его глубоко.

### **Основные формы и методы:**

- организационные: планирование, информирование;
- исследовательские: диагностическая беседа, анкетирование, опрос и т.д.
- практические: беседа, индивидуальное и/или групповое консультирование, индивидуальные и/или групповые профилактические беседы;
- аналитические: анализ результатов диагностики особенностей личности; анализ результативности программы.

### **Методический инструментарий программы**

Элементы арт-терапии; социально-психологическая игра Г. Хорна «Лепешка»; психологическая игра «Копилка возможностей», Е. Мухаматулина, Т. Ушакова.

### **Диагностический инструментарий**

1. Тест «Склонность к девиантному поведению» (Э. В. Леус).
2. Методика «Опросник агрессивности Басса-Дарки».
3. Методика «Акцентуации характера и темперамента личности» Г. Шмишека, К. Леонгарда.
4. Методика «Определение индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма.
5. Методика «Опросник самоотношения» В.В. Столина.
6. Методика «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири.

### **4. Контрольно-оценочный раздел реализации программы.**

### **Организация внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляет директор

образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

- анализ текущей документации по реализации профилактической программы;
- текущий контроль реализации образовательной программы (посещение занятий);
- итоговый контроль по итогам реализации программы.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- осознание своих сильных сторон, достижений и ценностей;
- наличие навыка самопознания, системной рефлексии;
- проявляет ответственность за свое поведение;
- наличие навыков эффективного общения;
- развитие саморегуляции и контроля.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные критерии и показатели**

#### **Качественные критерии:**

- выраженное изменение деструктивных форм поведения подростков на адаптивные (улучшение взаимоотношений со сверстниками, родителями (законными представителями) и педагогами);
- проявляет готовность к саморазвитию.

#### **Количественные критерии:**

- уменьшение количества подростков с девиантным поведением;
- сокращение конфликтных ситуаций;
- увеличение количества положительных самооценочных высказываний у подростка;
- увеличение количества различаемых и исследуемых эмоций;
- снижение частоты возникновения проблемных ситуаций.

#### **5. Список литературы**

1. Абибуллоева, С. А. Межличностное общение подростков с девиантными формами поведения // Форум молодых ученых. – 2019. – №. 2 (30). – С. 33-38.

2. Алиева, Ф. Г. Профилактика девиаций на основе психотерапевтических программ // Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии. – 2020. – С. 202-208.

3. Богданович, Н. В. и др. Профилактика девиантного поведения детей и подростков как направление деятельности психолога в образовательных

учреждениях //Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность. – 2020. – С. 458-473.

4. Гаджиева, П. Д., Ибрагимов. М. А., Раджабова, Р. В. Актуальные вопросы профилактики девиантного поведения несовершеннолетних в условиях образовательного пространства школы //Евразийский юридический журнал Учредители: Евразийский научно-исследовательский институт проблем права. – 2022. – №. 5. – С. 283-284.

5. Гараисаева. И. Т., Петрова, С. С. Профилактическая и коррекционная психолого-педагогическая деятельность педагога с детьми девиантного поведения //Аллея науки. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 635-639.

6. Двойникова, Е. Ю. Проблемы просвещенности родителей в вопросах девиантного поведения детей и подростков // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. - Том 11, № 3.

7. Дорогунцева, А. В. Профилактика девиантного поведения детей группы риска //Научный аспект. – 2020. – Т. 10. – №. 2. – С. 1318-1326.

8. Дульянинова. А. В. Взаимодействие семьи и школы в коррекции девиантного поведения подростков //Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – №. 3. – С. 261-263.

9. Желнин, Э. В. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних //Вестник науки. – 2021. – Т. 2. – №. 8 (41). – С. 4-13.

10. Клевцова. Е. И., Гусева. Н. В., Сазанов. А. А. Проблема девиантного поведения несовершеннолетних обучающихся в образовательной среде и пути ее решения //Рецензенты. – 2023. – С. 166.

11. Книжникова, С. В. Профилактика девиантного поведения в условиях общеобразовательной школы: затруднения и ошибки //Российский девиантологический журнал. – 2023. – №. 3 (1). – С. 75-90.

12. Кривцова. Н. М. Социализация подростков с девиантным поведением: профилактика и методы коррекции //Социализация в глобальном мире: вызовы современности. – 2021. – С. 123-131.

13. Прокопенко, А. В., Гонтарь, А.А. Раннее выявление предпосылок девиантного поведения у детей и подростков: взгляд с точки зрения гуманистической педагогики //Нижегородское образование. – 2022. – №. 3. – С. 2429.

14. Рожней, Д. А. Особенности самоотношения и жизнестойкости у старших подростков с девиантным поведением //Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2018. – №. 2 (41). – С. 159-166.

15. Соломонова, Н. А., Неверова. Л. С., Перышкова, С. А. Психологическая профилактика девиантного поведения детей и подростков //Наука и

Образование. – 2020. – Т. 3. – №. 2.

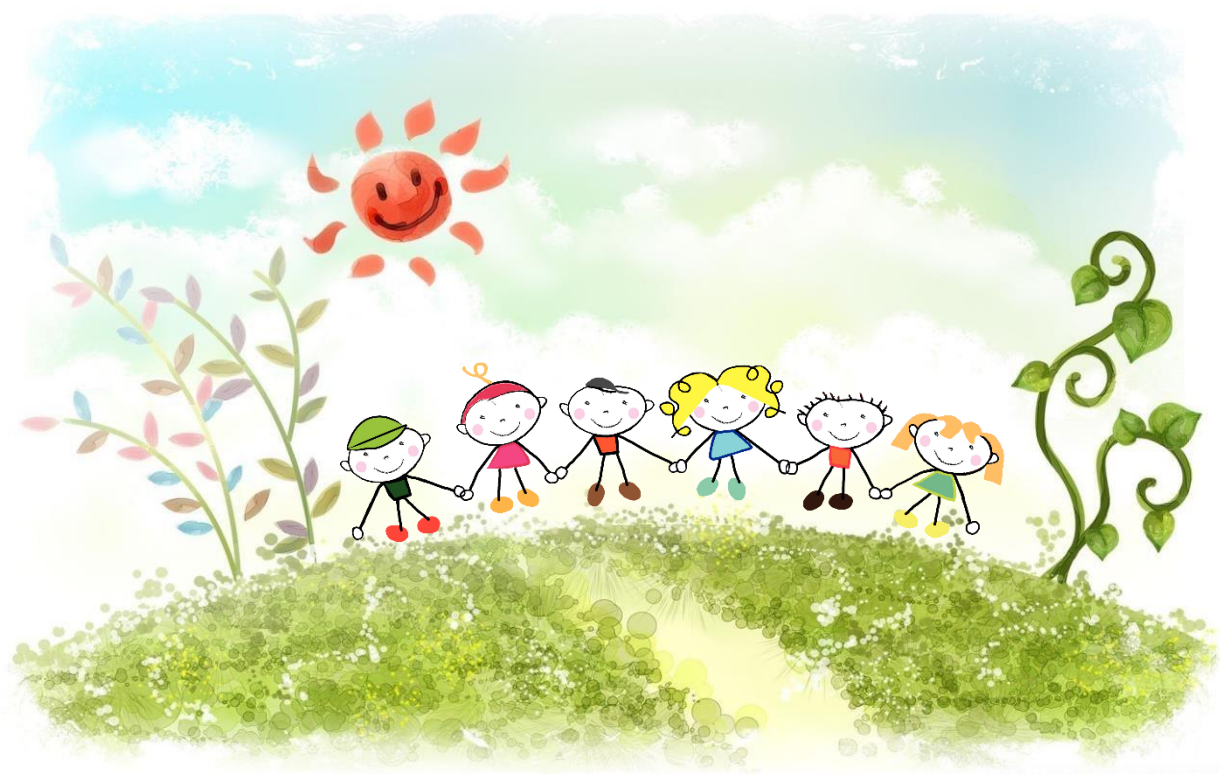
16. Федорович, Н. Л. Особенности самоотношения у подростков с девиантным поведением. – 2017.

17. Чернова, О. В., Янушкевич, О. В. Социально-педагогическая технология профилактики девиантного поведения подростков на базе общеобразовательной школы // СибСкрипт. – 2020. – №. 3. – С. 57-61.

18. Шелкунова, Т. В., Артюхова, Т. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение подростков с девиантным поведением в условиях образовательной организации // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-2. – С. 321–324. 19. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академический Проект, 2005. – 336 с.

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА  
«ДОРОГОЙ ДОБРА»**

*Герлак Ольга Ингмаровна,  
педагог-психолог,  
МАОУ «Гимназия №1» г. Советска*



## **Введение**

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. Вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России.

На образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранение проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

### **Актуальность/предпосылки разработки и внедрения практики в педагогическую деятельность**

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Последствия буллинга могут быть различными: от неуспешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

*Предпосылками буллинга являются:*

- ✓ зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- ✓ желание подчинить, контролировать кого-то;
- ✓ виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Для решения проблем травли среди обучающихся в гимназии была разработана программа по профилактике буллинга «Дорогой добра».

### **Цели программы:**

- ✓ формирование в образовательном процессе МАОУ «Гимназия №1» г. Советска нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;

- ✓ повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
- ✓ повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- ✓ воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- ✓ формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.

#### **Задачи программы:**

- ✓ профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах;
- ✓ организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях;
- ✓ сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты, общественными объединениями и некоммерческими организациями.

#### **Описание практики**

В МАОУ «Гимназия №1» г. Советска работа по выявлению случаев буллинга ведется по нескольким направлениям в соответствии с паспортом программы по профилактике буллинга «Дорогой добра» (приложение 1) и планом мероприятий по профилактике явлений буллинга, который реализуется с начала 2023-2024 учебного года (приложение 2).

#### *Основные группы методов профилактики:*

- ✓ методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- ✓ методы, ориентированные на семейные отношения;
- ✓ методы, ориентированные на ближайшее окружение ребёнка (микросоциум).

#### *Направления работы*

##### Направления работы на уровне школы:

- ✓ диагностика психоэмоциональной среды школьников и мотивационно - образовательная работа с администрацией;
- ✓ программы формирования благоприятного психологического климата школы;
- ✓ мероприятия, направленные на сплочение образовательного сообщества МАОУ «Гимназия №1» г. Советска.

##### Направления работы с педагогическим коллективом и родителями:

- ✓ консультативно-образовательная работа с педагогическим составом и родителями;

✓ программы повышение психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов).

Направления работы с обучающимися:

✓ консультативно-коррекционная работа с детьми, подвергшимися жестокому обращению;

✓ информационно-просветительская работа с коллективом обучающихся;

✓ повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся;

✓ профилактика и коррекция отклонений в эмоциональной сфере подростков;

✓ профилактика асоциального поведения школьников;

✓ развитие навыков стрессоустойчивости, конструктивного поведения в конфликте и уверенного поведения, навыков саморегуляции.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

Основным этапом профилактики буллинга является психолого-педагогический аспект в работе. Для определения ситуации буллинга и его последствий необходимо собрать информацию и провести клиничко-психологическое обследования. Опрашиваются пострадавший, возможные участники издевательств над жертвой и свидетели. Тщательным образом проводится анализ полученной информации. В результате анализа проясняются следующие аспекты:

- тип агрессора;
- реальность буллинга;
- его длительность;
- характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления;
- участники (инициаторы и исполнители);
- их мотивация;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Первичная профилактика реализуется по 3 направлениям:

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка со стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей, так и для уже имеющих соматическую или

психическую патологию.

*На первом этапе* следует признать наличие проблемы и осознать ее масштаб.

*На втором* – определить проблему (ее суть, серьезность, частоту возникновения, длительность, состояние жертвы, участников, свидетелей). Контролируются агрессивные намерения обидчиков и состояние жертвы. Вырабатывается план действий.

*На третьем* – реализуется выработанный план. Вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у подростков патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи.

Третичная профилактика предполагает реабилитацию детей и подростков с тяжелыми формами последствий травли. Острый психоз и суицидальное поведение - поводы для экстренной госпитализации. При выявлении признаков тяжелого душевного расстройства необходимо экстренно убеждать родителей проконсультировать ребенка у психиатра.

Если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными. Реакция образовательного сообщества на случаи насилия - важный аспект в решении проблемы.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно. Однако если ею будут вплотную и серьезно заниматься все участники образовательного процесса, то высока вероятность избежать многих конфликтов. Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

*Задачи профилактики буллинга:*

- ✓ подготовка учителей для работы с «трудными детьми»;
- ✓ содействие улучшению социального самочувствия;
- ✓ психолого-педагогическое просвещение родителей;
- ✓ устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- ✓ снижение риска злоупотребления токсическими веществами, наркотиками и алкоголем;
- ✓ развитие и формирование самостоятельности и социальной компетентности;
- ✓ изменение представлений о самом себе и об отношениях с окружающими.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволяет создать в гимназии безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

## **Заключение**

Предупреждение буллинга (моббинга) в образовательной среде МАОУ «Гимназия №1» г. Советска проходит комплексно, систематически путем реализации определенных профилактических мероприятий.

Реализация программы профилактики буллинга (моббинга) осуществляется группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них. Необходимый комплекс мероприятий направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и обучающихся).

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга (моббинга), так и в отношениях, в общении на разных уровнях, действует принцип «Не навреди!».

*Ожидаемые результаты реализации программы:*

- расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими;
- развитие навыков самоконтроля;
- развитие эмпатии;
- повышение ответственности за принятие решений и свои действия;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

*Критерии оценки планируемых результатов:*

- знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности;
- применение навыков самоконтроля;
- понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств;
- проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях;
- повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

### **Адресные рекомендации по использованию практики в других общеобразовательных организациях**

Данную программу можно использовать в практике работы общеобразовательных организаций в области профилактики буллинга (травли детей сверстниками). Программа по профилактике буллинга «Дорогой добра» предназначена для работы с несовершеннолетними, состоящими на всех видах

профилактического учета (ВШУ, КДН и ЗП, ПДН) и обучающимися «группы риска» в возраст 7-17 лет.

### Источники и литература

1. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
2. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-oporasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
3. <https://ekidz.eu/ru/mobbing-i-bulling-2/>
4. Аверьянов, А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – 75 с.
5. Алексеева, И.А., Новосельский, И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
6. Вишневская, В.И., Бутовская, М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. – 2010. – №2. – С. 55-68.
7. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И. Герцена. 2009. – № 105. – С. 159-165.
8. Гребенкин, Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе. – Р-н/Д: Феникс. 2006. – 157 с.
9. Лаптева, В.Ю. Психологические особенности подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде: автореф. дис. . канд. психол. наук. СПб, 2010. 26 с.
10. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. – СПб: Питер, 2001. С. 240-276.
11. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
12. Мерцалова, Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? // Директор школы. 2000. – № 3. – С. 25–32.
13. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: «Академия», 2000. - 528 с.
14. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М.: БЭСТ-принт, 2015. – 144 с.
15. Руланн, Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2012. — 264 с.
16. Селиванова, О.А., Шевцова, Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 232 с.

17. Файнштейн, Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними // Директор школы. – 2010. №7. С.72-76.

18. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.

## Приложение 1

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА «ДОРОГОЙ ДОБРА»

Наименование программы	«Дорогой добра»
Разработчики и исполнители программы	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1» г. Советска (МАОУ «Гимназия №1» г. Советска) Директор – Кобзева Елена Александровна, телефон 840161-3-20-29; e-mail: <a href="mailto:gimnaziya1sovetsk@yandex.ru">gimnaziya1sovetsk@yandex.ru</a> ; сайт: <a href="http://www.1gym.schools39.ru">www.1gym.schools39.ru</a> Контактное лицо: педагог-психолог МБОУ МАОУ «Гимназия №1» г. Советска Герлак Ольга Ингмаровна Исполнители: педагог-психолог МАОУ «Гимназия №1» г. Советска Герлак Ольга Ингмаровна, социальный педагог МАОУ «Гимназия №1» г. Советска Баужа Виктория Чеславовна, специалисты службы школьной медиации, активисты Совета старшеклассников гимназии
Место реализации программы	г. Советск Калининградской области
Нормативно правовая база разработки программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» . Методология (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися (утверждена распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р145) Устав МАОУ «Гимназия №1» г. Советска
Объект психолого-педагогического сопровождения -	Несовершеннолетние, состоящие на всех видах профилактического учета (ВШУ, КДН и ЗП, ПДН). Обучающиеся «группы риска». Возраст участников целевой группы 7-17 лет.

Цели программы	<input type="checkbox"/> формирование в образовательном процессе МАОУ «Гимназия №1» г. Советска нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся; <input type="checkbox"/> повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях; <input type="checkbox"/> повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей; <input type="checkbox"/> воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека; <input type="checkbox"/> формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.
Задачи программы	<input type="checkbox"/> профилактика всех форм насилия над обучающимися дома, в образовательной организации, в общественных местах; <input type="checkbox"/> организация совместной работы с родителями по повышению их уровня образованности и компетентности в различных трудных жизненных ситуациях; <input type="checkbox"/> сотрудничество с правоохранительными органами, органами здравоохранения, социальной защиты и т.п.
Сроки реализации программы	9 месяцев
Ожидаемые результаты реализации программы	<input type="checkbox"/> расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими. <input type="checkbox"/> развитие навыков самоконтроля. <input type="checkbox"/> развитие эмпатии. <input type="checkbox"/> повышение ответственности за принятие решений и свои действия. <input type="checkbox"/> оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.
Критерии оценки планируемых	<input type="checkbox"/> знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности. <input type="checkbox"/> применение навыков самоконтроля.
результатов	<input type="checkbox"/> понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств. <input type="checkbox"/> проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях. <input type="checkbox"/> повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

## Комплексный план мероприятий по профилактике явлений буллинга (моббинга) в МАОУ «Гимназия №1» г. Советска на 2023-2024 год

Цель: создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранения физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику буллинга:			
1.	1) Утвердить на методическом совете программу профилактики буллинга (моббинга) в МАОУ «Гимназия №1» г. Советска на 2023-2024 учебный год. 2) Разработать: - комплексный план мероприятий МАОУ «Гимназия №1» г. Советска по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) на учебный год; - методические материалы (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий. 3) Изучить нормативно-правовые документы по профилактике явлений буллинга (моббинга) в образовательной среде. 4) Подготовить: - информационный материал по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) для размещения на сайте МАОУ «Гимназия №1» г. Советска. - раздаточные материалы (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов	август	заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог
		сентябрь	педагог-психолог
		в течение учебного года	заместитель директора по воспитательной, педагог-психолог
		сентябрь-октябрь	педагог-психолог

	образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме буллинга;		
	5) Пополнить библиотечный фонд МАОУ «Гимназия №1» г. Советска литературой по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) 6) Организовать работу «почты доверия» для сообщения случаев буллинга (моббинга)	в течение учебного года  в течение учебного года	заведующий библиотекой  заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог
Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом:			
2.	1) Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике буллинга (моббинга) в образовательной среде МАОУ «Гимназия №1» г. Советска 2) Педагогический совет: «Основные механизмы и проявления феномена буллинга (моббинга) и его влияние на процесс обучения детей в условиях дополнительного образования» 3) Совещания при директоре по темам: - распространенность и особенности проявления буллинга (моббинга) в коллективах обучающихся МАОУ «Гимназия №1» г. Советска - буллинг (моббинг): актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв буллинга (моббинга); - роль педагога в профилактике буллинга (моббинга) в ученических коллективах; - анализ работы педагогического коллектива МАОУ «Гимназия №1» г. Советска по профилактике детского насилия и буллинга (моббинга) за учебный год 4) Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению буллинга (моббинга) в МАОУ «Гимназия №1» г. Советска 5) Лекторий для педагогического коллектива на тему: «Буллинг (моббинг) как социально- педагогическая проблема»: Лекция 1 «Буллинг как форма насилия в ученическом коллективе». Лекция 2 «Буллинг: причины и последствия». Лекция 3 «Буллинг как дискриминация прав ребенка на образование». Лекция 4. «Как педагогу противостоять травле детей».	сентябрь  октябрь  в течение года  в течение года  в течение года по запросу	заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог  заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог  заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог  педагог-психолог  педагог-психолог

	<p>6) Семинары, круглые столы, деловые игры, тренинги для педагогов на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативные основания и алгоритм действий педагогов в случае подозрения на возможный факт насилия в детском коллективе.</li> <li>- Буллинг (моббинг) в образовательной среде: как помочь ребенку побороть агрессию. Методы предотвращения буллинга.</li> <li>- Формирование личности ребенка как основа для противодействия насилию.</li> </ul> <p>7) Конкурс методических разработок, программ, сценариев внеурочных мероприятий по профилактике буллинга (моббинга) в детской среде.</p> <p>8) Групповые консультации по проблемным ситуациям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии?».</li> <li>- «Буллинг или как не стать жертвой?».</li> <li>- «Детский буллинг (моббинг). Как защитить ребенка от травли?».</li> </ul> <p>9) Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам (по запросу) оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха.</p>	<p>в течение года по запросу</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p>	<p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p>
<b>Работа с родителями обучающихся</b>			
3.	<p>1) Родительская конференция «Буллинг (моббинг) в детской среде».</p> <p>2) Родительские собрания в группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «О правах ребенка на защиту от любой формы насилия».</li> <li>- «Как предотвратить и преодолеть буллинг (моббинг)?».</li> </ul> <p>3) Подготовка информационных стендов и раздаточного материала, трансляция в СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Буллинг (моббинг) - это не детская шалость».</li> <li>- «Невидимый буллинг».</li> <li>- «Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины, проявления, последствия и профилактика».</li> <li>- «Буллинг, изгои, отверженные – одна проблема?».</li> </ul> <p>4) Книжная выставка в библиотеке МАОУ «Гимназия №1» г. Советска: «В помощь родителям о профилактике буллинга (моббинга) детей и подростков».</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года (по запросу)</p> <p>в течение года</p> <p>в течение учебного года</p>	<p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог</p> <p>заведующий библиотекой</p>

	<p>5) Психологический практикум «Психология поведения жертвы буллинга (моббинга)».</p> <p>6) Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха (по запросу).</p> <p>7) Психологическая диагностика в контексте проблемы буллинга:  - Анкетирование «Как я воспитываю своего ребенка».  - Анкетирование «Оценка уровня удовлетворительности образовательной средой МАОУ «Гимназия №1» г. Советска</p>	<p>апрель</p> <p>в течение учебного года (по запросу)</p> <p>февраль-март</p>	<p>педагог-психолог</p> <p>педагог-психолог, социальный педагог</p> <p>педагог-психолог</p>
Информационное, организационно-кадровое и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения буллинга обучающихся			
<p>4.</p>	<p>1) Информационные часы, беседы (примерная тематика).</p> <p><b>7-11 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Законы сохранения доброты.</li> <li>- Я не дам себя обижать.</li> <li>- Давайте жить дружно!</li> <li>- Как защитить себя?</li> <li>- Будем добрыми.</li> <li>- Как научиться жить без драки.</li> </ul> <p><b>12-15 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бояться страшно. Действовать не страшно.</li> <li>- О правилах поведения и безопасности на улице.</li> <li>- Безопасное поведение.</li> <li>- Что такое агрессия?</li> <li>- Как не стать жертвой насилия.</li> <li>- Способы решения конфликтов с ровесниками.</li> </ul> <p><b>16-17 лет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навыки саморегуляции.</li> <li>- Воспитание характера.</li> <li>- Предупреждение насилия и жестокости в жизни.</li> <li>- Как бороться с конфликтами.</li> </ul> <p>Нравственный закон внутри каждого.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Моя жизненная позиция.</li> </ul> <p>2) Просмотр и обсуждение художественных фильмов:  «Чучело» (1983 г.).  «Класс» (2007 г.).  «Розыгрыш» (2008 г.).  «Школа» (телесериал, 2010 г.)</p>	<p>в течение учебного года по запросу администрации гимназии, классных руководителей</p>	<p>Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители</p>

<p>3) «Психологический час» чтение книг, раскрывающих проблему буллинга:  В.К. Железняков «Чучело».  Хосе Тассиес «Украденные имена».  В.Н. Ватан «Заморыш».  Е.В. Мурашов «Класс коррекции».  Стивен Кинг «Кэрри».  Алексей Сережкин «Ученик».  Андрей Богословский «Верочка».  Джоди Пиколт «Девятнадцать минут»</p> <p>4) Информационный вестник (стендовая информация/раздаточные материалы) для обучающихся на темы:  Мы - против насилия!  Мы - против жестокого обращения!</p> <p>5) Книжные выставки:  «Буллинг как этическая проблема».  «Относись к другому так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе».  «Детство, свободное от жестокости».  Скажем «Нет» равнодушию к детскому насилию.</p> <p>6) Самообследование образовательной среды на предмет безопасности и комфортности.</p> <p>7) Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы буллинга: выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся;  взаимоотношения в группе; изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации)</p> <p>8) Цикл развивающих занятий по формированию навыков межличностного общения:  - «Стиль поведения. Умеем ли мы общаться?»  - «Профилактика насилия в подростковом сообществе»  - «Стратегии безопасного поведения»  - «Недопустимость жестокости в обращении со сверстниками»</p> <p>9) Контрольно-оценочная деятельность в целях проверки информационной доступности правил поведения и</p>		
--	--	--

	нормативных документов по профилактике буллинга 10) Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты		
--	---	--	--

Реализация программы профилактики буллинга (моббинга) осуществляется группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них.

Необходимый комплекс мероприятий направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе, с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и обучающихся).

Эффективность работы видна по показателям, в МАОУ «Гимназия №1» г. Советска за 2021-2022, 2022-2023 и текущий учебный год не было выявлено ни одного случая буллинга.

«... В моих руках душа, а значит судьба того, кто обратился ко мне за помощью. Все, что я умею и знаю, все, чем природа и люди одарили меня как личность – для тех, кто идет ко мне. Я не допущу, чтобы то, что я узнала о человеке, обернулось против него. Я горячо желаю одного – быть для людей тем, кому можно довериться...».

Будучи психологом и советником директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями мне удалось применить знания возрастной психологии на практике при проведении активностей с ребятами. Это позволило создать в гимназии атмосферу доброжелательности и позитива. А там, где детям тепло и уютно, нет места конфликтам и обидам.

В дальнейшем планируем продолжить работу по программе, расширить цикл занятий и их глубину, включить в программу разделы по работе с педагогами и родителями.

Девиз моей работы «Все дети рождаются быть счастливыми, моя работа заключается в том, чтобы сделать все возможное, и таковым стал каждый».

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ  
СОВЕТНИКА ПО ВОСПИТАНИЮ

53

ИЮНЬ 2023

### КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА "ДОРОГОЙ ДОБРА"



**ГЕРЛАК ОЛЬГА ИНГМАРОВНА**  
советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, МАОУ "Гимназия №1", г. Советск, Калининградская область



Методические материалы

Программа разработана и реализуется в рамках инвариантного модуля "Профилактика и безопасность" рабочей программы воспитания образовательной организации в течение всего учебного года.

**Целевая аудитория:** обучающиеся с 1-го по 9-й класс, педагоги и родители обучающихся.

**Цель программы:** формирование в образовательной организации доброжелательной, психологически безопасной воспитательной среды, системы профилактики деструктивного поведения детей и подростков, развития навыков позитивной коммуникации за счет интеграции деятельности различных специалистов образовательной организации.

**Задачи программы:**

- воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- формирование у обучающихся представлений о правилах поведения в ситуациях направленной агрессии, конфликтов;
- повышение уровня образованности и компетентности родителей в различных трудных жизненных ситуациях, трудностях семейного воспитания и детско-родительских отношений;
- повышение компетентности педагогов в вопросах профилактики деструктивного по-

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**У обучающихся:**

1. Обучающиеся овладеют конструктивными способами взаимодействия с окружающими, будут сформированы элементарные навыки самоконтроля.
2. У обучающихся будет сформирована личная ответственность за принятие решений и своих действий.
3. Улучшится психологическая атмосфера в классах за счет оптимизации межличностных и межгрупповых отношений.

**У родителей обучающихся:**

1. Сформированы психолого-педагогические знания по профилактике детского насилия в условиях семьи, понимание алгоритма действий родителей обучающихся.
2. Сформированы элементарные навыки оказания помощи ребенку в ситуациях буллинга, способы профилактики детской агрессии.
3. Сформировано понимание роли и ценности семейного воспитания в развитии личности ребенка и профилактики негативного поведения.

**У педагогов:**

1. Сформированы психолого-педагогические знания по профилактике деструктивного поведения детей и подростков.
2. Сформированы умения и способы разрешения детских конфликтов в образовательной среде.
3. Сформированы алгоритмы взаимодействия специалистов по профилактике буллинга и деструктивного поведения обучающихся.

**Оценка реализации программы:**

1. Психологическая диагностика взаимоотношений среди обучающихся.
2. Мониторинг воспитательной среды.
3. Анкетирование родителей по вопросам профилактики буллинга и роли семьи.
4. Анкетирование педагогов по вопросам профилактики буллинга в образовательной организации.



[https://vk.com/id132114850?w=wall132114850\\_5151%2Fall](https://vk.com/id132114850?w=wall132114850_5151%2Fall)

[https://vk.com/gimnazya1sovetsk?w=wall-206891081\\_2108](https://vk.com/gimnazya1sovetsk?w=wall-206891081_2108)

2. Программа была представлена на первом Всероссийском слёте методистов советников директоров по воспитанию, материалы размещены в журнале «Новая философия воспитания», выпуск 1, июнь 2023, страница 53, <https://anyflip.com/cmjpf/jufu/basic>

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
«ВМЕСТЕ К ЖИЗНИ»**

*Чавдарь Гульнара Саматовна*  
педагог-психолог, ГБУ КО ПОО «Технологический колледж»

**Паспорт программы**

<b>Наименование программы</b>	Программа профилактики суицидального поведения обучающихся «Вместе к жизни» в ГБУ КО ПОО «Технологический колледж»
<b>Автор составитель</b>	Чавдарь Г.С. – педагог-психолог
<b>Сроки реализации</b>	2023 – 2027 г.
<b>Нормативно-правовая база разработки программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Конституция Российской Федерации.</li><li>2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.06. 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».</li><li>4. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».</li><li>5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li><li>6. Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2021 № 1058-р. «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»</li><li>7. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, ( в редакции Распоряжения Правительства Российской Федерации от 18.03.2021 № 656-р) и план мероприятий на 2021 -2025 годы по реализации Концепции, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 18.03.2021 № 656-р;</li><li>8. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».</li></ol>
<b>Цель программы</b>	Профилактика рисков социально-психологической дезадаптации и суицидальных явлений среди обучающихся.

<b>Задачи программы</b>	<p>Диагностическое обследование обучающихся для выявления лиц, склонных к проявлению суицидального поведения (группа риска);</p> <p>Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающегося «группы риска».</p> <p>Выявление проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении, развитии и обучении;</p> <p>Создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся как в образовательном процессе колледжа, так и в период трудной жизненной ситуации;</p> <p>Повышение уровня самооценки и уровня социально-психологической адаптации обучающихся;</p> <p>Создание условий для осознания смысла жизни и формирования ценностного отношения к ней;</p> <p>Развитие стрессоустойчивости, сохранение и крепление психического здоровья обучающегося;</p> <p>Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости как собственной личности, так и других людей;</p> <p>Обучение навыкам конструктивного поведения в ложных жизненных ситуациях.</p>
<b>Исполнители</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заместитель директора по социальной и воспитательной работе</li> <li>2. Кураторы учебных групп</li> <li>3. Педагог-психолог</li> <li>4. Социальные педагоги</li> <li>5. Педагог-организатор</li> <li>6. Фельдшер</li> </ol>
<b>Основные направления</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностическое направление</li> <li>2. Просветительское направление</li> <li>3. Коррекционно-развивающее направление</li> <li>4. Профилактическое направление</li> <li>5. Консультативное направление</li> </ol>
<b>Участники программы</b>	Обучающиеся, педагоги и родители
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение количества обучающихся с деструктивным поведением и предупреждение среди них попыток суицида;</li> <li>2. Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию;</li> <li>3. Улучшение психологической атмосферы в учебных группах и повышение качества образовательного процесса;</li> <li>4. Сформированные компенсаторные механизмы поведения и навыки конструктивного поведения (общения) в социуме;</li> <li>5. Сокращение числа обучающихся, состоящих на учете КДН и ЗП, на внутреннем учете образовательной организации;</li> </ol>

	6. Увеличение доли обучающихся, занимающихся в различных кружках, творческих объединениях; 7. Высокий уровень сформированности умения противостоять асоциальным явлениям; 8. Увеличение доли обучающихся с высоким индексом отношения к здоровью; 9. Уменьшение количества обучающихся, употребляющих алкоголь, табачную продукцию, психотропные вещества; 10. Увеличение доли обучающихся с высоким и стабильным уровнем стрессоустойчивости.
<b>Организация выполнения Программы</b>	Контроль над выполнением Программы осуществляет заместитель директора колледжа по социальной и воспитательной работе. Ход выполнения Программы рассматривается на заседаниях педагогического совета. Программа является документом, открытым для внесения изменений и дополнений.

### **Актуальность программы**

К числу наиболее актуальных проблем, с которыми сталкивается российское общество в настоящий момент, относится проблема суицидальных попыток и самоповреждения среди молодежи.

Суицидальное поведение подростков в последние годы все чаще становится предметом научных исследований. Действительно, самоубийства несовершеннолетних – многогранная проблема, эта проблема наносит огромный моральный ущерб родителям, сверстникам и обществу.

По данным официальной статистики ежегодно около 2800 детей и подростков в возрасте от 10 до 19 лет погибают в результате суицида.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин.

Согласно информации Уполномоченного по правам ребенка в Калининградской области Ткаченко И.М. за 10 месяцев 2023 года в адрес Уполномоченного поступила информация об 1 завершенном случае суицида (мальчик), а также 49 попытках само повреждающего поведения несовершеннолетних, среди которых 11 мальчиков и 38 девочек, 40 несовершеннолетних являлись учениками общеобразовательных организаций региона. Возрастная группа несовершеннолетних варьируется от 12 до 17 лет.

Общей тенденцией самоубийств подростков является низкая выявляемость тревожно-депрессивных состояний, с которыми сталкиваются многие несовершеннолетние. Основными причинами их суицидального поведения остаются детские психологические травмы, конфликтные отношения в семье, неразделённая любовь, психические расстройства и заболевания, проблемы,

возникающие по месту учёбы, и вовлечение в так называемые «группы смерти» в сети Интернет, гибели детей способствует широкое распространение информации о способах совершения самоубийств.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Таким образом, проблема суицидальных попыток и самоповреждения среди молодежи остается актуальной и требует немедленного вмешательства, предоставления необходимой помощи и создания условий для профилактики такого поведения.

Только своевременный мониторинг психологического благополучия обучающихся и системная работа всего педагогического коллектива по повышению социальной компетентности обучающихся, могут обеспечить эффективность профилактики суицидов среди молодежи.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся.

**Цель программы** – профилактика рисков социально-психологической дезадаптации и суицидальных явлений среди обучающихся.

**Задачи:**

1. Диагностика коллектива обучающихся с целью выявления группы лиц, склонных к суицидальным проявлениям (группа риска);
2. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающегося «группы риска». Выявление проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
3. Создание системы психолого-педагогической поддержки студентов в образовательном процессе колледжа, так и в период трудной жизненной ситуации;
4. Повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации обучающихся;
5. Создание условий для осознания смысла жизни и формирования ценностного отношения к ней;
6. Развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающегося;
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости как собственной личности, так и других людей;
8. Обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных

ситуациях.

### **Направление работы:**

1. Диагностическое направление – получение информации о рисках формирования аутодеструктивного, в том числе суицидального, поведения обучающихся, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников учебно-воспитательного процесса;

2. Просветительское направление – создание условий для повышения психологической компетентности педагогов, администрации колледжа и родителей по вопросам предупреждения и конструктивного разрешения конфликтов, оптимизации взаимоотношений и создания психологического ресурса для развития самореализации обучающихся;

3. Коррекционно-развивающее направление – разработка системной работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении и адаптации, предупреждение появления вторичных отклонений в развитии; обеспечение максимальной реализации реабилитационного потенциала.

4. Профилактическое направление – предотвращение возможных проблем в развитии обучающихся;

5. Консультативное направление – оптимизация взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса и оказание им психологической помощи;

### **Формы и методы работы:**

1. тренинги, классные часы;
2. групповая работа;
3. беседы и лекции;
4. анкетирование и тесты;
5. ролевые игры, квесты;
6. дискуссии и мозговые штурмы.

### **Кадровое обеспечение программы:**

1. Заместитель директора по социальной и воспитательной работе
2. Кураторы учебных групп
3. Педагог-психолог
4. Социальные педагоги
5. Педагог-организатор
6. Фельдшер

**Адресат:** участники образовательного процесса, как субъекты образовательных отношений (обучающиеся, педагоги и родители).

### **Ожидаемый результат:**

1. Снижение количества обучающихся с деструктивным поведением и предупреждение среди них попыток суицида;

2. Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию;
3. Улучшение психологической атмосферы в учебных группах и повышение качества образовательного процесса;
4. Сформированные компенсаторные механизмы поведения и навыки конструктивного поведения (общения) в социуме;
5. Сокращение числа обучающихся, состоящих на учете КДН и ЗП, на внутреннем учете образовательной организации;
6. Увеличение доли обучающихся, занимающихся в различных кружках, творческих объединениях;
7. Высокий уровень сформированности умения противостоять асоциальным явлениям;
8. Увеличение доли обучающихся с высоким индексом отношения к здоровью;
9. Уменьшение количества обучающихся, употребляющих алкоголь, табачную продукцию, психотропные вещества;
10. Увеличение доли обучающихся с высоким и стабильным уровнем стрессоустойчивости.

#### **Оценка эффективности программы:**

Для оценки эффективности программы предполагается система целевых качественных и количественных индикаторов и показателей, характеризующей ход ее реализации.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

ГБУ КО ПОО «Технологический колледж» оснащен необходимым оборудованием для полноценного функционирования и реализации Программы в полном объеме:

- нормативно-правовая документация;
- методический комплекс пособий, слайд-шоу, видеоматериалы для проведения развивающей и воспитательной работы с обучающимися;
- демонстрационное оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, телевизор и др.;
- доступ к Интернет-ресурсам;
- кабинет педагога-психолога.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Участники	Ответственные
<b>1. Диагностическое направление</b>				
1.1.	Выявление и учет обучающихся, склонных к суициду, составление базы данных по студентам из социально неблагополучных семей.	Сентябрь, В течение года	Целевая аудитория	Педагог-психолог, кураторы групп, Соц. педагог.
1.2.	Групповая диагностика первокурсников на выявление обучающихся, имеющих проблемы с адаптацией на новом учебном месте	Сентябрь	Обучающиеся 1 курса	
1.3.	Проведение СПТ при помощи специализированного программного комплекса АРМ БОС	Октябрь	Обучающиеся в возрасте от 15 до 18 лет	Педагог-психолог
1.4.	«Опросник суицидального риска» (модификация Т. Н. Разуваевой)	Ноябрь	Целевая аудитория	Педагог-психолог
	Опросник уровня агрессивности Басса-Перри ВРАQ-24			
	Опросник детской депрессии (CDI) Ковач М.			
	Социально-педагогический опрос обучающихся			
1.5.	Шкала безнадежности (ВН) Бека А.	Декабрь		
	Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО-3к) Осина Е.Н., Леонтьева Д.А.			
1.6.	Методика самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина			
1.7.	Мониторинг аккаунтов обучающихся в социальных сетях	В течение года		Кураторы групп
1.8.	Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся «группы риска»	В течение года	Группа риска	Педагог-психолог
1.9	Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин)	Январь		
	Повторная диагностика	Май-июнь	Целевая аудитория	Педагог-психолог
<b>2. Просветительское направление</b>				
2.1.	Проблемное задание «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»	Сентябрь	Педагогический коллектив	Зам. директора по СиВР педагог-психолог

2.2.	Доклад на школе молодого педагога «Маркеры суицидальных рисков»	Октябрь	Молодые педагоги	Педагог-психолог Фельдшер
2.3.	Мини-лекция «Атмосфера жизни в семье как фактор сохранения физического и психического здоровья ребёнка»	Октябрь	Родители	Педагог-психолог Соц. педагог
2.4.	1. Распространение информации о работе Службы общероссийского телефона доверия. Оформление информационного стенда на тему: «Психологическая помощь. Телефон доверия» 2. Оформление уголка психолога и пополнение просветительских материалов (памятки, листовки, буклеты)	В течение года	Целевая аудитория	Педагог-психолог Педагог-организатор Соц. педагог
2.5.	Классный час «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов»	Декабрь Июнь	Обучающиеся 1-4 курсов	Педагог-психолог Кураторы групп
2.6.	Мозговой штурм «Как помочь подростку приобрести уверенность в себе»	Ноябрь	Родители	Педагог-психолог
2.7.	«Профилактика стресса и суицида в подростковой среде»	Декабрь	Пед. совет	Педагог-психолог фельдшер
2.8.	Беседа-диалог «Индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях» с практической отработкой упражнений	Январь	1-4 курс	Педагог-психолог Соц. педагог
2.9.	Диспут «Нужна ли нам несчастная любовь?»	Февраль	1-2 курс	Педагог-психолог
	Диспут «Нужна ли нам несчастная любовь?»	Февраль	1-2 курс	Педагог-психолог
<b>3. Коррекционно-развивающее направление</b>				
3.1.	Тренинг сплочение и командообразования коллектива первокурсников «Вместе мы сила»	Сентябрь	Обучающиеся нового набора	Педагог-психолог Кураторы групп
3.2.	Социально - психологический тренинг «Работа с собственным эмоциональным состоянием»	Октябрь	1-3 курс	Педагог-психолог
3.3.	Тренинговое занятие «Берем агрессию под контроль»	Ноябрь	1-4 курс	Педагог-психолог
3.4.	Личностно-ориентированный тренинг «Шаги к уверенности», направленный на повышение самооценки	Декабрь	Обучающиеся с низкой самооценкой	Педагог-психолог

3.5.	Ролевая игра с целью формирования навыков конструктивного поведения «Стоп конфликт»	Январь	1-2 курс	Педагог-психолог
3.6.	Мотивационный тренинг «Успех – внутри нас»	Февраль	1-4 курс	Педагог-психолог Педагог-организатор
3.7.	Тренинг позитивного мышления	Март	1-3 курс	Педагог-психолог
3.8.	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все»	Апрель	1-4 курс	Педагог-психолог
3.9.	Игры и упражнения на снятие тревожности	Май	Обучающиеся с высоким уровнем тревожности	Педагог-психолог
<b>4. Профилактическое направление</b>				
4.1.	Привлечение обучающихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями к внеурочной деятельности и мероприятиям (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.)	В течение года	Обучающиеся «группы риска»	Педагог-организатор Кураторы групп
4.2.	Беседа-диалог по социально-психологической адаптации к новым условиям обучения «Ключ к успеху»	Сентябрь	Обучающиеся 1 курса	Педагог-психолог
4.3.	Мозговой штурм «Что толкает подростка на отчаянный шаг? Какие мотивы?»	Октябрь	Обучающиеся 1-2 курса	Педагог-психолог
4.4.	Семинар-практикум «Суицид или крик души?»	Ноябрь	Педагогический коллектив	Зам. Директора по СиВР, Педагог-психолог
4.5.	Социально-психологический тренинг «Мы разные, но мы вместе» по профилактике буллинга	Декабрь	1-3 курс	Педагог-психолог
4.6.	Круглый стол: «Буллинг в студенческой жизни: причины, возможности преодоления»	Декабрь	Педагогический коллектив	Зам. Директора по СиВР, Педагог-психолог Соц.педагог
4.7.	Психологический тренинг для подростков «Мы выбираем жизнь! А вы?» по профилактике суицидальных проявлений	Январь	1-4 курс	Педагог-психолог
4.8.	Психологическое занятие «Мои цели»	Февраль	1-2 курс	Педагог-психолог

4.9.	Профилактический тренинг «Остановись, подумай, выбери»	Март	1-3 курс	Педагог-психолог Соц. педагог
4.9.1	Арт-терапия «Образ моего Я»	Апрель	Обучающиеся «группы риска»	Педагог-психолог
<b>5. Консультативное направление</b>				
5.1	Выступление на родительском собрании «Родители меня не понимают или как услышать подростка»	Январь	Родители обучающихся	
5.2	Оказание помощи детям, чьи родители находятся в зоне СВО или погибли.	В течение года		Педагог-психолог соц. Педагог
5.3	Консультирование родителей по вопросам связанными с проблемами в обучении, поведении и общении.	В течение года	Родители	Педагог-психолог
	<p>Темы индивидуальных консультаций с обучающимися:</p> <p>Как не остаться одному или как избежать одиночества?</p> <p>10 способов повысить самооценку;</p> <p>Причины спада учебной мотивации;</p> <p>Что делать при апатии?</p> <p>Синдром хронической усталости, как быть?</p> <p>«Эмоции – наши друзья или враги?»</p> <p>Неудовлетворенность собственной жизнью.</p> <p>«Кодекс поведения в конфликте»</p> <p>«Агрессия, как с ней справиться»</p> <p>«Профилактика и разрешение конфликтов»;</p> <p>«Принципы управления стрессом»</p> <p>Рекомендации по психотехнике агрессивного поведения.</p> <p>Неудовлетворенность собственной жизнью.</p> <p>Подростковое одиночество: причины и последствия «Свободное время: свобода от дел или активный отдых»</p>	В течение года	Целевая аудитория	Педагог-психолог

	<p>Грубость и непонимание в семье. Настоящее всегда важнее прошлого «В поисках своего призвания» Просто другой. Легко ли быть «белой вороной»? Буллинг – что делать? Грубость и непонимание в семье Настоящее всегда важнее прошлого «В поисках своего призвания» Просто другой. Легко ли быть «белой вороной»? Буллинг – что делать? Культура общения; Опасные привычки; Сила воли и характер</p>		Целевая аудитория	Педагог-психолог
--	--	--	-------------------	------------------

### Целевые показатели результативности программы

№ п/п	Показатели результативности направление	Единица измерения	Исходный показатель	2024	2025	2026	2027	Способы определения показателя результативности
1	Снижение количества обучающихся с деструктивным поведением и предупреждение среди них попыток суицида	Ед.	81	56	38	23	10	Диагностические данные
2	Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию	%	65	70	75	80	90	Социологическое исследование
3	Улучшение психологической атмосферы в учебных группах и повышение качества образовательного процесса.	%	67	70	75	80	85	Социологическое исследование
4	Сформированные компенсаторные механизмы поведения и навыки конструктивного	%	80	83	90	95	100	Диагностические данные

	поведения (общения) в социуме							
5	Сокращение числа обучающихся, состоящих на учете КДН и ЗП, на внутреннем учете образовательной организации	Ед.	7	3	2	2	1	Мониторинг статистические данные
6	Увеличение доли обучающихся, занимающихся в различных кружках, творческих объединениях	%	50	53	58	60	62	Мониторинг занятости обучающихся во внеурочное время
7	Уровень сформированности умения противостоять асоциальным явлениям	Крит. по шкале значений	средний	средний	высокий	высокий	высокий	Психологические и социологические исследования, мониторинг динамики
8	Увеличение доли обучающихся с высоким индексом отношения к здоровью	%	65	67	70	75	80	Мониторинг
9	Уменьшение количества обучающихся, употребляющих алкоголь, табачную продукцию, психотропные вещества	%	60	55	50	40	30	Мониторинг, социологические исследования
10	Увеличение доли обучающихся с высоким и стабильным уровнем стрессоустойчивости	%	45	55	65	75	80	Психологические исследования

### Список использованной литературы

1. Асламазова, Л. А. Организация мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: Методические рекомендации для специалистов образовательных организаций, осуществляющих профилактику суицидального поведения несовершеннолетних / Л. А. Асламазова, Н. В. Гриценко, А. Н. Сафонова. - Майкоп, 2016.

2. Бубнов, В. Как предотвратить самоубийство / В. Бубнов, Н. Бубнова // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2014. – № 7–8. – С. 100–103.
3. Васильченко, М. В. Превенция суицидального поведения учащихся в образовательном учреждении / М. В. Васильченко // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 2. – С. 143–149. – Библиогр.: с. 149.
4. Игумнов, С.А., Никифоров, И.А., Костюк, Г.П. [и др.]. Диагностика, профилактика и психотерапия суицидальных и аутоагрессивных форм поведения: учебное пособие. – М.: ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства», 2017. - 82 с.
5. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей / В. Г. Казанская. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 283 с.: ил. – (Практическая психология).
6. Кудинова, С. В. Работа с подростками, имеющими суицидальные намерения / С. В. Кудинова // Справочник классного руководителя. – 2016. – № 4. – С. 10–17.
7. Макаров, П. В. Профилактика, коррекция и реабилитация подросткового суицида: учебно-методическое пособие / П. В. Макаров. – Москва: НИИ школьных технологий, 2013. – 96 с. – (Школьные технологии).
8. Организация профилактики суицидального риска в учреждении образования / авт.-сост. Н. А. Сакович. – Минск: Красико-Принт, 2011. – 96 с.
9. Польская, Н. А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 3. С. 110–125.
10. Павленок, П. Д. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учеб. пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – Москва: ИНФРА-М, 2014. – 185 с. – (Высшее образование: Бакалавриат)
11. Родяшин, Е. В. Суицидальное поведение у детей и подростков: факторы риска и защиты / Е. В. Родяшин, Т. В. Раева, О. А. Селиванова, М. Г. Фомушкина - Тюмень, 2013.
12. Шустов, Д. И. Аутоагрессивность и иллюзия бессмертия. Журнал практической психологии и психоанализа, № 1, март. – 2005г.
13. Харламенкова, Н. Е. Самоутверждение подростка. М.: ИП РАН, 2007. 384 с.

### **Итоги апробации**

Программа внедрена в деятельность ГБУ КОО ПОО «Технологический колледж» с сентября 2023 учебного года и продолжается в настоящее время. Реализация программы способствует формированию безопасной

образовательной среды, профилактике деструктивного поведения, суицидальных и других рисков.

С целью оценки эффективности программы профилактики проведена диагностическая работа до и после реализации программы. Проведен глубокий самостоятельный анализ результатов реализации программы и получены отзывы участников (самих обучающихся, педагогов, задействованных в апробации, и родителей).

Анализ результатов анкеты обратной связи показал, что 100% обучающихся, принявших участие в занятиях по программе, отметили, полезность для них занятий, возможность спокойно высказывать собственное мнение, 97% отметили, что занятия произвели на них большое впечатление, они узнали много нового, 89% участников будут пользоваться полученными знаниями в реальных жизненных ситуациях. Таким образом, по результатам анкетирования можно сделать вывод об актуальности, полезности содержания программы для обучающихся и возможности применения полученных знаний участниками программы в различных жизненных ситуациях.

По результатам повторной диагностики проведение всего спектра профилактических мероприятий привело к снижению уровня тревожности, ауто/агрессии, улучшению детско-родительских отношений, а также отработаны копинг-стратегии в трудных ситуациях. Мероприятия дают возможность обучающимся развивать активную социальную позицию, почувствовать свою значимость, возможность вносить позитивные изменения в среду своего общения.

Программа постоянно обновляется и дополняется новыми методическими материалами, такими как памятки, презентации, мотивационные открытки для подростков, качественные видео и интересные книги, которые могут использоваться в интерактивных беседах и рекомендоваться для индивидуального просмотра и чтения как обучающимся, так и их родителям.

На данный момент не отмечено случаев аутоагрессивного поведения среди обучающихся колледжа, участвующих в различных формах психолого-педагогического сопровождения.

Таким образом, анализ результатов апробации профилактической программы и оценка эффективности ее реализации показывают реальные возможности достижения цели программы и ожидаемых результатов ее реализации.

**1. Таблица факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся \_\_\_\_\_ группы**

Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых было или Вы замечали:

Факторы	Особенности	Фамилии
Идеальные	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»).	
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»).	
Ситуативные	Суициды родственников, родителей.	
	Смерть близкого родственника.	
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка.	
	Наличие в семье психических больных.	
	Разводящиеся родители, конфликты в семье.	
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.	
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.	
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение).	
	Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года)	
	Является отверженным.	
Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального ( <i>укажите какого</i> ).		
поведенческие	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).	
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).	
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.	
	Употребление подростком наркотиков.	
	Изменение аппетита, сна, ритма жизни.	
	Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)	
	Стремление к рискованным действиям	
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены.	
Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.		

Куратор \_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

Дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

## 2. Методика «Шкала безнадежности» (Hopelessness Scale, A.Beck et al. 1974)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. Я ничего не могу изменить к лучшему
03	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
05	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
06	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
08	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Все, что я вижу впереди, - скорее, неприятности, чем радости
12	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в свое будущее
16	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	Неверно	1	11	Верно	1
02	Верно	1	12	Верно	1
03	Неверно	1	13	Неверно	1
04	Верно	1	14	Верно	1
05	Неверно	1	15	Неверно	1
06	Неверно	1	16	Верно	1
07	Верно	1	17	Верно	1
08	Неверно	1	18	Верно	1
09	Верно	1	19	Неверно	1
10	Неверно	1	20	Верно	1

### **Интерпретация**

Максимальный счет 20 баллов

0 - 3 балла – безнадежность не выявлена;

4 - 8 баллов – безнадежность легкая;

9 - 14 баллов – безнадежность умеренная;

15 - 20 баллов – безнадежность тяжелая.

### **3. Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю. Л. Ханиным)**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным.

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1		1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31 – 44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

### Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4

<b>16</b>	4	3	2	1	<b>16</b>	4	3	2	1
<b>17</b>	1	2	3	4	<b>17</b>	1	2	3	4
<b>18</b>	1	2	3	4	<b>18</b>	1	2	3	4
<b>19</b>	4	3	2	1	<b>19</b>	4	3	2	1
<b>20</b>	4	3	2	1	<b>20</b>	1	2	3	4

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность

оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

#### **4. Мозговой штурм «Что толкает подростка на отчаянный шаг? Какие мотивы?»**

Время выполнения 15 минут.

Цель: актуализация представлений участников группы о причинах подростковых суицидов.

Материалы: доска, маркер.

Тренер знакомит участников группы с правилами мозгового штурма:

1. Называя идеи, нельзя повторяться.
2. Чем больше список идей, тем лучше.
3. Идеи принимаются все, идеи не оцениваются и не критикуются.

Далее тренер предлагает участникам индивидуально в течение нескольких минут записать в своих блокнотах не менее трех возможных мотивов, которые лежат в основе детского и подросткового суицида.

После того как все участники готовы, тренер предлагает по кругу называть один из записанных вариантов. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не перестанут появляться новые варианты.

Все варианты тренер фиксирует на доске.

Возможные варианты ответов группы:

- несчастная любовь, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание отомстить, злость, протест, угроза или вымогательство;
- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- ощущение потери любви со стороны родителей (как обоснованное, так и необоснованное);
- неразделенная любовь и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»);
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх публичного позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться.

Педагог-психолог анализирует ответы группы и подчеркивает, что не существует какой-либо одной причины или мотива, толкнувшего ребенка на

суицид. Чаще всего это либо крик о помощи, либо протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию.

### **Памятка №1: Советы для педагогов, столкнувшихся с подростком, демонстрирующим признаки суицидального поведения**

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

*Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.*

Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки.

Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.

Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите. · Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. *Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.*

Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.

Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.

Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».

Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.

Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.

Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление. ·

Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

## **Памятка № 2 Советы подросткам «Если чувствуешь себя одиноким»**

«Чтобы разобраться, что такое одиночество, «справиться» с ним, изменить свою жизнь в любом направлении, нужно в первую очередь очень сильно этого захотеть. Желание справиться с одиночеством, должно стимулировать к действиям. Есть большая разница между понятиями «быть одному» и «быть одиноким». Ты можешь жить один в хижине, затерянной в лесах и скрытой от цивилизации, и все же быть в мире с собой и своим одиночеством. А можно быть среди толпы людей и знакомых и при этом чувствовать себя одиноким.

Чтобы понять, что такое одиночество, нужно выяснить, откуда оно берется, и что является его причиной. Вот некоторые идеи по поводу того, как выйти из одиночества. Ты можешь пользоваться ими сам или рассказать своему другу:

○ Найди занятие по душе. Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Это поможет справиться с одиночеством.

○ Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше. Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта.

Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.

○ Заведи домашнего питомца. Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать с занятий и дарить тебе радость. Это один из способов справиться с одиночеством.

○ Займись волонтерством. Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

○ Учись быть счастливым прямо сейчас! Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, рисуй, лепи, мастери, вяжи, шей - делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино – иди в кино!

○ Еще один замечательный способ справиться с одиночеством, освободиться от страха, гнева или тоски — это ведение личного дневника. Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это

твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения и, если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить. Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества. По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство – от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность<sup>1</sup>.

### **Рекомендации:**

#### **Что почитать Родителям:**

1) Общаться с ребёнком. Как? / Ю .Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе?

Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

2) Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). – М.: Генезис, 2009. 3-е изд. – 232 с.

Эта книга – не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

3) Как любить ребёнка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980.

Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей. Памятка для родителей: Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

4) Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013. Воспитание детей – это навык.

И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными,

самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

5) Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

#### **Детям и подросткам:**

1) Что такое чувства? / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса.

2) Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013.

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку

3) Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г.

В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).

Что посмотреть (кино)

Родителям:

1. «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979);
2. Вместе с подростком: «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).

### Рекомендованные сайты для родителей:

1. Психолого-педагогический центр.

<https://pcenter-tlt.ru/chto-pochitat-spisok-rekomendovannoj-psihologicheskoy-literatury>

2. Права и дети в Интернете. <http://school-sector.relarn.ru/>

3. Права ребёнка – твои права.

[http://life-school.ucoz.ru/index/prava\\_rebjonka\\_tvoi\\_prava/0-168](http://life-school.ucoz.ru/index/prava_rebjonka_tvoi_prava/0-168)

### Рекомендованные лекции для родителей и педагогов:

1) «От младенца до подростка: простые правила воспитания»

<https://www.youtube.com/watch?v=MXMByLxsnkQ>

2) «Как перестать раздражаться и начать дружить со своим ребенком?»

Психолог Катерина Мурашова.

<https://www.youtube.com/watch?v=IBcGOLHUIdU>

3) «Как воспитывать современных подростков» // Нам надо поговорить.

Психолог Людмила Петрановская.

<https://www.youtube.com/watch?v=feahlyXxISo>

4) «Где и как искать мотивацию» // Нам надо поговорить. Социальный психолог Светлана Комиссарук <https://www.youtube.com/watch?v=v6fxdPuJ7Ek>

5) «Как не испортить жизнь ребенку» // Нам надо поговорить . Психолог Марина Мелия. <https://www.youtube.com/watch?v=lrB3OnxW-2s>

6) «Что разрушает отношения» // Нам надо поговорить психолог Илья Шабшин.

<https://www.youtube.com/watch?v=rpPT2xR6de8>

7) «Все о проблемах поколений» // Нам надо поговорить / психологи Мурашова, Комиссарук, Петрановская, Ситников.

<https://www.youtube.com/watch?v=jqphaAQ3gaY>

8) «Особенности психики подростка». Лекция клинического психолога О. Грузберг. Проект "Ребенок" 45

<https://www.youtube.com/watch?v=YYHOVTasXP8>

9) «Травмы поколений, пандемия, будущее России. Шкала ценностей» психолог Людмила Петрановская. <https://www.youtube.com/watch?v=s-iFA9tShaQ>

10) «Новый взгляд на воспитание». Психолог Людмила Петрановская. [https://www.youtube.com/watch?v=D52b\\_Mk4M-c](https://www.youtube.com/watch?v=D52b_Mk4M-c)

11) «Дети 21 века: Как их понимать, учить, любить» психолог Людмила Петрановская. <https://www.youtube.com/watch?v=CKwb76noAVE>

12) «Родители – власть или забота?» // Нам надо поговорить. Психолог Людмила Петрановская. <https://www.youtube.com/watch?v=1rOluY6xKVU>

13) «Токсичная» мать. Мама, которая ранит». Психолог Людмила Петрановская

.Фрагмент лекции. Цикл «Дочки-матери».

<https://www.youtube.com/watch?v=w2JF7WK4fXI>

14) «Никогда нельзя терпеть. Как пережить буллинг? История «мальчика, который выжил». <https://www.youtube.com/watch?v=ZMW2BhokFt>

---

1 По материалам сайта «Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации»

2 Материал взят с сайта <https://rospsy.ru/>



## НОМИНАЦИЯ «ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ»

### ПРОЕКТ «ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ НЕМАНСКОГО СУВУ»

*Катаева Анна Васильевна*, директор  
*Салаев Эльман Эльдар Оглы*, педагог-психолог  
*Ускова Елена Владимировна*,  
заведующий методическим кабинетом  
*Аракелов Сергей Александрович*,  
начальник социально-психологической службы  
*Вольските Гражина Стасевна*,  
заведующий учебной частью  
*Петрова Мария Аркадьевна*,  
руководитель дополнительного образования  
*Гайвороненко Ирина Станиславовна*,  
педагог-дефектолог

#### АННОТАЦИЯ

Во все времена есть дети, которым выпадала горькая участь, расти без родительского контроля, что неизбежно приводит их к асоциальному поведению.

Кроме того дети, лишенные родительской заботы и любви, часто испытывают задержку в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии. В наиболее яркой, концентрированной форме последствия родительской депривации приводят к фактам вступления ребенка в конфликт с законом. Будучи жертвами неправильного воспитания, эти дети становятся преступниками, изгоями общества. Ситуация с ростом и развитием таких детей поистине не проста и трагична, и коррекция их поведения возлагается обществом на специальные заведения закрытого типа. Перед педагогическим коллективом такого заведения выдвигается ряд сложнейших задач не только по реабилитации подростка и оказании ему психолого-педагогической помощи, но

и подготовке его к успешной социализации в обществе.

Число тревожных подростков в учреждениях закрытого типа высоко. Они уже поставили себя в позицию противоположную правилам общественной жизни, выбрали протестную форму существования, которая лишает их чувства защищенности. Они отличаются повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано не только с неудовлетворением возрастных особенностей ребенка, но и неудовлетворением его базовых эмоциональных, психических потребностей, не редко с самого рождения.

Тревожность имеет возрастную специфику, обнаруживается в ее формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу. Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей и чаще всего сопровождаются состоянием паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах. Но тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры.

В подростковом возрасте тревожность становится устойчивым личностным образованием, характеризуясь особенностями «Я-концепции», по отношению к себе. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который порождает в свою очередь негативные прогностические оценки, что способствует увеличению и сохранению тревожности.

Повышенная тревожность, как составляющая часть эмоций человека очень часто связывается с успешностью в разных жизненных ситуациях, которые, в свою очередь, связаны с социализацией подростка. Попадающие в учреждения закрытого типа подростки, чаще всего относят себя к числу «неудачников», что само по себе влечет повышенную тревожность по поводу невозможности успешной социализации в обществе.

У выпускников СУВУ по окончании пребывания в учреждении происходит профессиональная апробация личных качеств во взрослой жизни, которая характеризуется успешной адаптацией и нужностью человека, в социуме. Необходимо довести уровень тревожности выпускников до нормы, позволяющей им успешно адаптироваться в обществе. Именно поэтому, тема профилактики тревожности выбрана для данной выпускной квалификационной работы как наиболее актуальная.

**Цель исследования:** изучение в теоретическом и экспериментальном плане тревожности и возможностей ее коррекции у подростков, склонных к девиантному поведению.

**Объект исследования:** тревожность как психологический феномен.

**Предмет исследования:** тревожность подростков, склонных к девиантному поведению, и возможности ее коррекции.

**Гипотеза исследования:** предположение – что коррекционная программа арттерапии позволит снизить уровень тревожности и послужить профилактическим средством, уменьшающим склонность подростков к девиантному поведению.

В процессе исследования мы использовали следующие методы:

- анализ литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование;
- количественный и качественный анализ результатов исследования.

В экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические методики:

- опросник САН;
- шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина;
- самооценка психических состояний Г. Айзенка.

**Структура работы:**

Во введении рассмотрены цель, объект и предмет, определены задачи исследования, описаны его методы. В первой главе исследования рассматриваются психологические характеристики и особенности проявления тревожности подростков девиантного поведения и описаны методы арт-терапии как профилактического инструментария. Во второй главе описаны содержание и ход эмпирической работы, представлены результаты практической деятельности. В заключении обобщаются результаты работы, в приложении представлен тестовый материал.

**База исследования:** Неманское СУВУ, 8 обучающихся в возрасте 14-17 лет.

## ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

1.1. Тревожность и девиантность в трудах отечественных и зарубежных исследователей

Обратимся к трактовке тревожности видными деятелями и психологической науки. По мнению И. В. Вачкова тревожность – это «психологическая особенность, устойчивое свойство человека, свойственная для

него черта». В большом психологическом словаре тревожность определяется как «индивидуальная психологическая особенность, которая выражается в склонности человека к нередким и сильным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». В целом в психологии под тревожностью понимают склонность человека испытывать эмоциональное состояние, которое появляется в предчувствии опасности, неблагоприятного развития событий. Люди, часто испытывающие чувство тревоги, некоторые постоянно имеют дело с чувством беспричинного страха. Повышенная тревожность способствует дезорганизации деятельности, и это чаще всего приводит к заниженной самооценке, неуверенности в себе. Таким образом, тревожность даже может выступать одним из механизмов возникновения невроза.

Однако определенный уровень тревожности – необходим для активной деятельности личности. Каждому человеку свойственен свой отличительный от других оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка своего состояния является для человека значимым компонентом самоконтроля и самовоспитания. И всё же, повышенный уровень тревожности – это проявление неблагополучия личности.

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. В психологической литературе встречается множество различных определений понятия тревожности.

В своей работе «Тревожность у детей и подростков» А. М. Прихожан отмечала: «У детей с повышенным уровнем тревожности вырабатывается установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. Это часто зарождаёт общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится в чем-то ошибиться».

В статье В.М. Шмакова «О психоаналитической теории личности З. Фрейда и периодизации психического развития» описываются функции тревоги: «Функции тревоги – предостеречь человека от надвигающейся опасности; это выступает сигналом для «Я» о том, что несмотря на то, что приняты надлежащие меры, опасность может возрасти, и «Я» может потерпеть поражение». Опираясь на мнение выше приведенных авторов, можно выделить два основных вида тревожности:

– ситуативная тревожность, которая выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, с помощью которого человек со всей ответственностью подходит к решению возникших проблем;

– личностная тревожность, которая характеризуется состоянием неосознанного страха, во время которой человек находится в настороженном и

подавленном настроении, испытывает трудности в контактах с окружающим миром.

Следует отметить, что склонность к подобным эмоциональным состояниям закрепляется в процессе становления характера. Можно предположить, что тревожность может не только провоцировать личность в период становления на девиацию, но и является основным фактором, подпитывающим её.

Подростковый возраст самый благоприятный период для развития склонности к девиантному поведению. В книге А.А. Реан «Психология детства» этот период описывается так: «...повышенный эгоцентризм; тяга к сопротивлению и протесту; амбивалентность характера; стремление к риску и неизвестному, к независимости и отрыву от семьи; обостренная тяга к взрослению; незрелость нравственных убеждений; болезненное реагирование на возрастные изменения; склонность преувеличивать степень сложности проблем; кризис идентичности; деперсонализация и дереализация в восприятии себя и окружающего мира; негативная или несформированная «Я-концепции»; гипертрофированные поведенческие реакции; низкая переносимость трудностей»

Действительно подросток не только не успевает осознать происходящие с ним изменения, но и не успевает к ним адаптироваться. В результате появляется неуверенность в себе, повышенная конфликтность, недоверие к окружающим, склонность к депрессиям и как правило это всё выливается в агрессивное поведение. Подросток может стать агрессивным, испытывать желание навредить реальным, мнимым и изобретенным ими самим врагам. Преследуемый чувством беспомощности, подросток находит выход во враждебности и становится способным совершать девиантные поступки.

Анализируя кризис подросткового возраста, можно опираться на учебное пособие Ф. Райс «Психология подросткового и юношеского возраста», которое объективно отражает современный мировой уровень развития психологии пубертатного возраста – одного из сложнейших и социально значимых разделов возрастной психологии. В частности, там указывается на неоднородность этого кризиса: «на первой фазе появляются способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»). На второй фазе – происходит осознание своего места в будущем, т.е. рождение жизненной перспективы: в нее входит и представления о своем желаемом «Я», и о том, что он хочет совершить в своей жизни»

Нельзя не упомянуть о сенситивности, как о предпосылке возникновения тревожности. Но, не все дети с повышенной чувствительностью становятся

тревожными. Много зависит от того, как родители общаются с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности.

В статье Л. В. Макшанцевой «Тревожность и возможности её снижения у детей» отмечается, что завышенные требования со стороны родителей могут способствовать увеличению у подростка тревожности. Ребенок может испытывать беспокойство, которое имеет возможность перерасти в тревожность, если он постоянно будет сталкиваться с расхождениями между своими реальными возможностями и тем завышенным уровнем достижений, которого ожидают от подростка родители. Кроме того, формированию тревожности могут способствовать частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае подросток испытывает боязнь оказаться виноватым перед родителями. Ещё один аспект возникновения тревожности заключается в боязни подростка «быть не собой», как реакции на угрозу изменения, отторжения и потери «я». Она часто возникает вследствие попыток родителей с гиперсоциальными, а также тревожно-мнительными и паранойяльными чертами характера односторонне навязать подросткам свой образ мышления, действий и поступков без учета реальных обстоятельств.

Страхи у подростков могут также возникать в результате сильных испугов. Увеличение тревожности, возникновение страхов, могут способствовать развитию невротических черт.

Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенный в себе, испытывающий тревожность подросток становится мнительным, мнительность зарождает недоверие к другим. Все это содействует созданию психологической защиты, которая проявляется в виде агрессии, направленной на окружающих. Своей агрессией подростки пытаются скрыть тревогу, как от окружающих людей, так и от самих себя. Несмотря на это, ребенок испытывает чувство тревоги, растерянность и неуверенность, а также отсутствие твердой опоры. Психологическая защита может выражаться в нежелании общаться, в «избегании» людей, от которых, по их мнению, исходит «угроза». Такой подросток становится одиноким, замкнутым, малоактивным.

Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность как психическое свойство находится в постоянном противостоянии с основными личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. Тревожность подростка может способствовать развитию у него склонности к девиантному поведению.

Что же такое «Девиантное поведение»? Обратимся к учебнику Е. В. Замановской «Девиантология: Психология отклоняющегося поведения»: «Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся

от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм». Автор А. В. Петровский в словаре, в разделе «Общая психология» даёт следующее определение девиантному поведению: «Отклоняющееся поведение – система поступков или отдельные поступки, несоответствующие принятым в обществе правовым или нравственным нормам».

Главную роль в возникновении отклонений в поведении играют недостатки правового и нравственного сознания. Подросток с девиантным поведением, вступает в противоречие с установившимися в обществе образцами поведения. Подростки пытаются самоутвердиться, выразить протест против реальности или несправедливости взрослых людей, используя девиантное поведение.

В психологической литературе девиантное поведение трактуется, как отклоняющееся от социально-психологических и нравственных норм, либо как антисоциальный пример решения конфликта в виде нарушения общественно принятых норм, либо как ущерб, нанесённый окружающим людям и самому себе.

Один из известных современных девиантологов Ю. А. Клейберг в работе «Психология девиантного поведения отмечает, что: «девиантное поведение – это специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценного отношения к ним», а И.А. Невский в монографии «Подростки группы риска» девиантным поведением называет: «социальное поведение, не отвечающее установившимся в данном обществе нормам». Под отклонениями в поведении детей и подростков Р. В. Овчарова в «Практической психологии образования», понимает «его особенности и их проявления, которые не только обращают на себя внимание, но истораживают воспитателей (родителей, учителей, общественность), но и несут в себе зародыш будущих проступков, нарушений нравственных, социальных, правовых норм, требований закона, представляют собой потенциальную угрозу субъекту поведения, развитию его личности, окружающим его людям, обществу в целом. Отдельные поступки немаловажные не сами по себе, а только в связи с тем, какие особенности личности, тенденции их развития за ними кроются»

Девиантное поведение подростка, по мнению А. В. Прялухиной и Л. Г. Лаптева в работе «Проблемы развития девиантной личности подростков» это «...негативное социальное явление, отражающее нарушения социальной регуляции поведения, проявляющееся в деформации личности и выражающееся в различных формах социальной патологии (безнадзорность, аддиктивность, суицид и пр.)».

Н. В. Разживина в статье «Особенности личностных диспозиций подростков склонных к девиантному поведению...» даёт определение

«склонности к девиантному поведению»: это «...предрасположенность личности к нарушению социально-принятых норм поведения, обусловленную совокупностью внутренне и внешне обусловленных факторов, образующих и преобразующих ее диспозиционную систему и проявляющуюся в избирательной направленности личности на выполнение социально-неодобряемых действий, демонстрацию негативных личностных характеристик, готовность противопоставлять себя другим субъектам в различных системах отношений, вызванную биологическими, социальными или психологическими причинами».

Опираясь на мнение вышеприведенных авторов, можно выделить следующие факторы, влияющие на формирование девиантного поведения у подростков:

- социально-экономическое неблагополучие;
- деформацию семейных отношений;
- снижение ответственности учебных заведений за процесс обучения;
- отсев несовершеннолетних;
- влияние средств массовой информации, формирующих утилитарные цели;
- разрыв между одобряемыми социумом целями и возможностями их достижения.

В учебнике Девиантное поведение под редакцией Г. И. Колесниковой определяются следующие виды подростковых девиаций:

- суицидальное поведение;
- делинквентный тип поведения;
- реакции группирования;
- «сексуальную распущенность»;
- побег (бродяжничество);
- подростковые аддикции.

Различные авторы предлагают различные классификации девиантного поведения подростков. Так, В. Н. Иванов в статье «Девиантное поведение: причины и масштабы» выделяет два уровня отклоняющегося поведения:

- докриминогенный: мелкие проступки; нарушение норм морали, правил поведения в общественных местах; уклонение от общественно-полезной деятельности; употребление алкоголя, наркотических и токсических средств, разрушающих психику, и другие формы поведения, некриминогенного характера;
- криминогенный: действия и поступки, квалифицирующиеся как преступные, уголовно наказуемые деяния.

Автор Н. Н. Толстых в статье «Психология сиротства» отмечает, что отклонение может быть:

- положительным (одаренность);
- отрицательным (аморальное, делинквентное и преступное поведение).

Автор А. Е. Личко в «Психопатии и акцентуации характера у подростков» классифицирует нарушения поведения в двух направлениях:

- по форме проявления нарушения поведения (делинквентное, побеги из дома и бродяжничество, ранняя алкоголизация, сексуальные девиации, суицидальное поведение);

- по причинам, факторам, мотивам, лежащим в основе поведения (генетические факторы, резидуально-органические поражения головного мозга, явления акселерации и инфантилизма, с одной стороны, и социопсихологические факторы

- социальная среда и психологические особенности подросткового возраста – с другой).

Исследователь В. А. Худик, в работе «Клинико-психологическая характеристика детей и подростков с отклоняющимся поведением», проанализировав проблемы неверного развития личности подростка, предлагает в качестве основной единицы диагностики отклонений в поведении рассматривать вредные привычки, подразделяя их на следующие группы:

- аморальные и асоциальные привычки поведения – сквернословие, грубый тон, лживость, употребление в речи слов-паразитов, несоблюдение санитарно-гигиенических норм по уходу за собой, драчливость, повышенная двигательная и эмоциональная возбудимость;

- невротические привычки, проявления логоневроза, навязчивые движения, тики и др.;

- аномальные привычки интоксикационного генеза – табакокурение, употребление алкоголя, наркомания и токсикомания.

Автор М. Раттер в своей работе «Помощь трудным детям», характеризуя нарушения поведения у подростков, отмечал, что обычно они проявляются в плохих взаимоотношениях с другими детьми, враждебности, демонстративном непослушании разрушительных действиях, лживости. Они могут включать и антиобщественные поступки: воровство, прогулы уроков, поджоги и прочее. Еще одну категорию детей выделяет М. Раттер по критерию наличия нарушений поведения, в основе которых лежат:

- различные психические расстройства, эмоциональные расстройства и социопатии, характеризующиеся тревогами, фобиями, депрессией, навязчивостью (идей, мыслей), ипохондрией и прочее;

- синдром социальной дезадаптации, который проявляется в нарушениях поведения, вызывающих сильное неодобрение окружающих (ложь, драки, грубость и другие);

– гиперкинетический синдром – нарушение двигательных функций, низкий уровень сосредоточенности внимания, повышенная отвлекаемость; шизофрения и детский аутизм; нарушения развития (речевое отставание, неразвитые навыки чтения);

– последствия функциональных расстройств, возникающих как реакция приспособления в результате сильного стресса.

Причин возникновения девиантного поведения может быть множество. Условно их можно разделить на три группы:

– биологические причины: наследственные, врожденные, и разные приобретенные заболевания, способные спровоцировать нарушения в поведении;

– психологические причины: развившиеся к подростковому возрасту особенности эмоционально-волевой и мотивационной сферы, особенности самосознания, темперамента, характера, развивающие предпосылки для возникновения нарушений в поведении;

– социальные причины: неблагоприятное воспитание в семье, отрицательные межличностные отношения с ровесниками и взрослыми, общие негативно сказывающиеся условия социокультурного развития общества.

Н. В. Перешеина и М. Н. Заостровцева в своей работе «Девиантный школьник: профилактика и коррекция отклонений» отмечают, что к индивидуально-психологическим особенностям можно отнести:

- акцентуации (в некоторых случаях патологического характера);
- неадекватную самооценку;
- низкое самоуважение;
- нарушения в психическом развитии, инфантильность суждений;
- эмоциональную неустойчивость;
- враждебность;
- деформации потребностно-мотивационной сферы;
- повышенную тревожность, страхи;
- зависимость от окружающих, конформность и другие;
- отсутствие чувства безопасности;
- осознание невозможности соответствовать ожиданиям семьи;
- неспособность справиться с учебной нагрузкой;
- низкий уровень вербального интеллекта;
- склонность к уходу от сложных ситуаций, слабость реакций на неодобрение;
- слабость функций самоконтроля и саморегуляции;
- аффективную возбудимость, импульсивность;
- не выраженность школьных интересов, отрицательное отношение к

обучению.

К этой группе можно также отнести следующие недостатки характера, которые могут проявляться в разнообразных видах деятельности, отношении к себе и окружающим людям, все это является следствием неверного воспитания:

- лень, отсутствие желания учиться и трудиться;
- пассивность поведения, безразличие ко всему окружающему, несамостоятельность в различных видах деятельности;
- неорганизованность, несамостоятельности в организации собственной деятельности либо чрезмерной самоорганизованности без учета собственных возможностей;
- неспособностью ставить труднодостижимые цели, далекие цели или руководствоваться ими, даже если они поставлены;
- эгоистичность, основанная на предпочтениях во всевозможных ситуациях исключительно личных интересов интересам других людей и общества в целом; недисциплинированность; упрямство, капризность;
- резкость;
- лживость.

Неблагоприятные условия в семье, как одна из причин социального характера отклонений в поведении также имеет широкий спектр характеристик:

- отсутствие привязанности к детям;
- раздоры, конфликты, в семье;
- распад семьи;
- неверный тип воспитания в семье;
- асоциальное поведение родителей;
- психические заболевания, алкоголизация и подобные формы интоксикации родителей, инвалидность родителей;
- враждебная, жесткая семья;
- семья, не осуществляющая ухода и надзора;
- появление нового члена семьи (отчима, мачехи, братьев, сестер);
- отрицательное восприятие родителями возможностей ребенка, его успехов, его поведения и личности в целом;
- жесткие требования соответствовать представлениям родителей; отсутствие единых требований к ребенку;
- проживание вдали от семьи и потеря одного из родителей (или всех);
- многодетность семьи (более четырех человек);
- нахождение одного из родителей в заключении;
- ограничения и нехорошие взаимоотношения родителей с другими людьми вне семьи.

По мнению В. Г. Степанов изложенного в его работе «Психология трудных

школьников» «неудовлетворенные жизненно важные потребности подростка, могут привести к скоплению у него энергии неотрагированных эмоций, которая проявляется в неадекватных формах в виде конфликтов, агрессии, разрушительных переживаний и других отклонений в поведении. Поскольку девиантное поведение – явление полидетерминированное, разумно выявить тенденцию к приоритетному воздействию на поведение ребенка той или иной причины.

Подводя итог под всем вышесказанным, можно сделать вывод, о прямой взаимосвязи девиантного поведения подростков с фактором чрезмерной тревожности, о непосредственном влиянии последней на развитие девиантной модели поведения как доминирующей. Это ещё больше делает актуальной необходимость профилактики и устранения чрезмерной тревожности методами арт-терапии.

## 1.2. Методологические приемы арт-терапии как профилактики тревожности у подростков СУВУ

Подростки СУВУ это особый контингент, поступающий в учреждение уже в состоянии девальвации самооценности, т.к. их поступки вызвали общественное порицание. Обучающиеся поступают в училище по приговору суда. Естественно, что уровень тревожности в большинстве случаев зашкаливает, т.к. они оторваны от привычной, понятной им среды обитания и жизненного уклада. Многие из подростков, формировавшихся в условиях педагогической запущенности, вкусили лишения безнадзорной жизни, не способствующей психологической стабильности. И чаще всего это выражается в уровне тревожности.

Самые прекрасные «узоры» рождаются в сердце человека, у страдающего ребенка сердце окутано хаосом, поэтому ему трудно проявить «узоры» своего сердца. Проблема ребенка с девиантным поведением это отсутствие внутреннего мира, проблема «пустоты», проблема «вакуума».

Как в пространстве вакуум, так и в подростке пустота не реагирует ни на что. Чем и как заполнить эту пустоту?

Проблема:

«Я» себе не принадлежу,

«Я» себя не нахожу,

«Я» себя не вижу и не вижу окружающий мир.

Нет мира во мне, и нет меня в мире.

Ребенок с девиантным поведением не формирует будущее и попадает в застой. Застой пассивный это болото, застой — активный-это разруха.

Актуальность данной программы заключается в методах экстренной психолого-педагогической помощи этим подросткам методами арт-терапии.

В арсенале психолого-педагогической службы Неманского СУВУ немало форм и методов, позволяющих проводить профилактику повышенной тревожности среди обучающихся в учреждении подростков.

По мнению доктора медицинских наук А.И. Копытина, «Арт-терапия может рассматриваться как одно из ответвлений так называемой психотерапии искусством». Еще одно определение дает кандидат психологических наук И.В. Сусанина: «Арттерапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни». Таким образом, арт-терапия представляет собой методику развития при помощи художественного творчества. И одной из разновидностей данного метода является театротерапия.

Театротерапия может оказать благотворное воздействие на личность подростка, поможет ему справиться со своими внутренними проблемами.

В театральное искусство изначально заложен психотерапевтический элемент, иницируемый творчеством, креативностью и свободой самовыражения. Задолго до возникновения психологической науки было замечено, что театральное действие обладает способностью захватывать человеческие души, изменять психическую реальность.

В. В. Щербакова в своей статье «Помощь Мельпомены или театр как терапия» отмечала: «Театр как терапия проверен почти трех тысячелетней практикой, с того времени, когда на склонах Афинского Акрополя возник театр древнегреческого бога Диониса» Якоб Морено – создатель классической психодрамы, впервые задумался об игровых методах, когда наблюдал, как дети в играх воплощают свои фантазии, еще в начале XX века.

В России методика театротерапии широко разработанная известными психологами Медведевой И. Я. и Шишовой Т. Л., авторами популярных книг «Книга для трудных родителей», «Дети нашего времени», «Разноцветные белые вороны».

Говоря об арт-терапии, необходимо говорить о феномене педагогического театра. Педагогический театр – это образовательная система, основанная на законах импровизации. Ребенок в свободном пространстве творческого самовыражения находит пути выхода из сложных жизненных ситуаций. В профессиональном театре главное – создание художественного произведения (спектакль), а в педагогическом - путь самопознания его целью является не результат, а педагогический процесс и вот теперь мы перейдем непосредственно к арт-терапии.

Арт-терапия – буквально означает – лечение искусством. Это эффективный метод решения внутренних психологических проблем человека в

основе которого лежит творческий процесс.

Термин арт-терапия ввел в употребление художник Адриан Хилл в 1938 году.

Обучающиеся СУВУ поступают в учреждение с глубинными психологическими травмами, чтобы облегчить им путь к реабилитации, мы применяем методы арт-терапии.

Показания для проведения арт-терапии:

- трудности эмоционального развития;
- наличие конфликтных межличностных отношений;
- повышенная тревожность, фобические реакции, чувство одиночества;
- негативная «я» концепция, искаженная, заниженная самооценка; – ассиметричные;
- не координированные движения, подергивание различных мышц, тремор рук;
- дисгармоничная речь; Цели арт-терапии:
- дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам;
- получить материал для диагностических заключений;
- проработать мысли, чувства, которые ребенок привык подавлять;
- сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах;
- развить чувство внутреннего контроля;
- повысить самооценку;
- успокоиться и расслабиться;
- облегчить процесс психолого-педагогического воздействия.

Что дает арт-терапия:

- открытие новых ресурсов и возможностей своей личности;
- формирование уверенности в себе;
- осознание эмоций и чувств;
- развитие креативного мышления;
- разрушение стереотипов и барьеров;
- снятие телесных и эмоциональных зажимов;
- создание мощного, жизненного потенциала;
- и как итог: гармонизацию личности.

Из всего обилия методов арт-терапии мы выбрали имаго-терапию, потому что владеем инструментарием тетра.

Имаго-терапию как метод разработал советский психиатр и психотерапевт Вольперт Илья Евгеньевич. Имаго – означает образ. Имаго терапия один из видов арт-терапии в основе которого лежит театрализация психолого-педагогической коррекции. Имаго-терапию можно назвать театро-терапией, потому что в основе театра – создание сценического образа.

Что дает имаго терапия:

- обогащение и расширение эмоциональных ресурсов;
- развитие способностей к творческому воспроизведению;
- корригирование речевой деятельности;
- воспитание адекватной реакции на возникновение неблагоприятных ситуаций;
- формирование способности исполнять роль, соответствующую течению событий; – тренировку способности к мобилизации жизненного опыта.

Кроме того, имаго терапия помогает справиться: с нарушениями поведения, страхами, нарушениями коммуникативной сферы, дает положительную динамику для детей с ОВЗ в качественном развитии воображения и формировании творческого компонента.

Формы имаго терапии:

- сказкотерапия;
- драмотерапия;
- маскотерапия.

Сказкотерапия – это способ передачи человеку правил и жизненных ценностей, посредством создания и повествования сказок, содержащих необходимую для передачи информацию. Применяется при психо-коррекции через метод «Мозартики».

Мозартика – это практика поиска себя через детализированное составление образа, формирующее мощный «иммунитет» к трудностям жизни

Драмотерапия – это способ передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Применяется при психокоррекции через «Песочную терапию» и «Песочную магию». Здесь подросток полновластный драматург «песочных» событий. Изменяя вымышленный мир – он изменяет себя.

Маскотерапия – это метод перевода глубинных комплексов и проблем человека в неживую материю маски, где основой концепции служат: архетип человека и его зеркальный образ "я". Применяется при психокоррекции через воплощение образа на сцене. Лицо – проекция психического состояния человека. Маска скрывает истинное лицо человека. Чтобы изменить жизнь надо лишь познакомиться со своей маской. Сценическое действие дает возможность менять маски – образы, а демонстрация их публике помогает избавляться от зависимости стереотипных, навязанных ролей в жизни.

Сценический образ – урок самому себе. В поисках «явного» призываем «тайное»

А теперь приведем пример инструментария – комплексного тренинга, который называется «Три компонента театра. Тренинг собран в единую образную систему, где первое упражнение развивает актерские навыки, второй

режиссерские и третий предназначен для развития зрительского восприятия. В процессе тренинга обучающие не только развивают определенные качества сознания, но и познают целостность компонентов.

Координационный тренинг «Мозготрон» – это тренировка актерского внимания. На счет раз, два, три, четыре выполняются определенные задания, например: на раз – присесть, на два – подпрыгнуть, на три – нагнуться, на четыре прогнуться. Сначала счет идет последовательно, потом вразбивку, потом с увеличением темпа. Фактор неожиданности мобилизует внимание и, кроме того, все ошибки воспринимаются весело, то есть работает фактор эмоционального позитива. Многовариативность данного тренинга позволяет делать его мощным инструментарием для совершенствования навыков сосредоточения.

Викторина «Кто актер, кто режиссер, кто зритель?» – предназначена для развития навыков режиссера. Обучающимся предлагаются фотографии с изображением различных жанровых сцен с участием трех человек. Необходимо распределить между ними функции: актера, зрителя и режиссера, и доказать правильность своего решения, придумав свой сюжет развития событий.

Ассоциативный тренинг «МУЗЫКАЛЬНЫЕ СНЫ» – этот тренинг предназначен для тренировки зрительского воображения. Обучающиеся садятся в удобной позе, и с закрытыми глазами прослушивают музыкальное произведение. После чего каждый рассказывает те образы, которые «увидел» под музыку. Это развивает фантазию и дает возможность релаксации.

Помимо того, что эти тренинги имеют развивающие функции:

Первый развивает координацию и увеличивает объем памяти, второй тренирует логическое построение умозаключений, а третий развивает воображение и образное мышление, они ещё и мощный диагностический инструментарий, который помогает психологам диагностировать то или иное психическое состояние обучающегося.

Воспитание образами высоко ценил Василий Александрович Сухомлинский. Этот педагог-новатор, детский писатель, создатель педагогической системы, основанной на признании личности ребёнка как высшей ценности, на которую должны быть ориентированы процессы воспитания и образования, он говорил: «Духовная жизнь ребенка полна лишь тогда, когда он живет в мире сказок, творчества, воображения, фантазии, а без этого он засушенный цветок».

И раз уж речь идет о театре, невозможно не опираться на мнение русского театрального режиссёра, актёра и педагога, теоретика и реформатора театра – Константина Сергеевича Станиславского. Он чтобы обратить внимание человека к внутреннему миру придумал парадигму «Любить не себя в искусстве, а искусство в себе». Тем самым он утвердил проявление внутренних ресурсов

через образ.

Театральная деятельность одна из форм воспитательной работы с детьми с ОВЗ по коррекции и развитию у них эмоционально – волевой сферы и позитивных личностных качеств. Потенциал такого ребенка чаще всего не проявлен. Он, как бы, находится под «водой», это замкнутость во внутреннем мире.

Вначале на поверхности лишь малая часть трансляции творческого самосознания в мир, но по ходу продвижения мы видим всё большую часть его потенциала. Происходит качественное изменение паттернов поведения.

Коррекционную направленность театротерапии обеспечивает подбор тренингов и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности, развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения.

## ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИСЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ СУВУ

### 2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирической работы является исследование особенностей проявления тревожности у подростков до проведения комплексной арт-терапии и после.

Задачи:

1. Провести первичное тестирование тревожности подростков.
2. Провести повторное тестирование тревожности подростков.
3. Проанализировать и обобщить результаты.

Методы эмпирической работы: проективные методы. Данные методы представлены следующими методиками:

1. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.
2. Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение (САН).
3. Самооценка психических состояний Г. Айзенка.

#### **Описание методики диагностики самооценки тревожности**

#### **Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина**

Шкалы тревоги и тревожности Спилберга – представляют собой группу личностных опросников, разработанных Ч. Д. Спилбергом в 1966-1973 гг. Согласно концепции Спилберга, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как

это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергом. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Тест можно использовать для саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Опросник допускает индивидуальное и групповое использование. Текст методики зачитывается или предъявляется испытуемому списком на заранее подготовленных бланках. Продолжительность обследования составляет примерно 5-8 мин.

*Инструкция 1:* «Перед Вами ряд утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий для Вас в данный момент времени. Над утверждениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Напротив, номера утверждения обведите ту цифру, которая соответствует Вашему выбору».

После того, как испытуемый ответит на первые 20 утверждений (первая часть опросника), ему предлагаются следующие 20 утверждений (вторая часть опросника), дается следующая инструкция:

*Инструкция 2:* «Перед Вами еще двадцать утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех предлагаемых ответов один, наиболее точно отражающий Ваше состояние и самочувствие обычно. Напротив, номера вопроса обведите ту цифру, которая соответствует Вашему выбору. Обратите внимание на то, что варианты предлагаемых Вам ответов отличаются от ответов, предлагавшихся в первых 20 утверждениях. Старайтесь отвечать, как можно быстрее, не задумываясь, поскольку, как и в предыдущих утверждениях, правильных или неправильных ответов нет».

#### *Обработка.*

Если испытуемый ответил меньше чем на 18 вопросов по каждому из вариантов опросника, то обработка результатов не имеет вообще смысла. Пользоваться можно и одной и двумя шкалами.

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий

аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1-20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10-15 сек:

В этом случае показатель **PT** высчитывается по формуле:

$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 15,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2,5;

$\Sigma 2$  – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя **PT** в этом случае лежит в пределах от 5 до 20.

*Интерпретация.*

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из-под шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31-45 баллов – умеренная тревожность;
- 46 и более баллов – высокая тревожность.

**Ситуативная (реактивная) тревога** – это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве, угрожающих для себя. Наиболее часто психологический стресс протекает в форме реактивной тревожности. Реактивная тревожность характеризуется субъективными переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий ее уровень может плохо сказаться на результатах деятельности. Состояние реактивной тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется (повышается или снижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлениями в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность. Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги».

**Личностная тревога** – это тенденция реагировать на эти ситуации появлением различного уровня тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и

невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Личностная тревожность – это также устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденций воспринимать довольно широкий спектр ситуаций как угрожающие (тенденция избегания). Как предрасположенность личностная тревожность актуализируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные связанные с угрозой его престижу, самооценке, его самоуважению и т.д.

Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

### **Описание методики САН.**

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

#### *Инструкция методики САН.*

Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается

количество баллов по каждой из них:

*Самочувствие* – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

*Активность* – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

*Настроение* – сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

В исследовании приняли участие: 8 подростков – обучающихся в СУВУ в возрасте 14 – 17 лет.

### **Описание методики самооценка психических состояний Г. Айзенка**

Согласно результатам исследований Г. Айзенка, психические состояния человека имеют много различных вариантов, из которых выделяются тревожность, агрессия, фрустрация и ригидность личности.

**Тревожность** личности рассматривается как пассивное состояние ожиданий человеком: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

**Агрессия** личности рассматривается как активное состояние человека, проявляемое для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

**Фрустрация** личности рассматривается как отрицательное эмоциональное состояние человека, возникающее при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

**Ригидность** личности рассматривается как слабо осознаваемое состояние затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

Методика самооценки психических состояний человека, разработанная Г. Айзенком, позволяет определить уровни психических состояний: тревожность, агрессию, фрустрацию и ригидность личности человека.

#### *Инструкция методики «самооценка психических состояний Г. Айзенка»*

Вам предлагается прочитать описание 40 психических состояний. Оцените, насколько каждое состояние бывает у Вас по следующей шкале: «Никогда»; «Редко»; «Часто». В таблице ответов рядом с высказыванием поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом оценки.

Обработка данных методики. Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми. Занесите сырые данные методики в

соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- «0», если состояние получило оценку «Никогда»;
- «1», если состояние получило оценку «Редко»;
- «2», если состояние получило оценку «Часто».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

- «Тревожность»;
- «Фрустрация»;
- «Агрессия»;
- «Ригидность».

Формулы для вычисления значений шкал методики

Шкала «Тревожность» = сумма баллов оценок состояний 1–10.

Шкала «Фрустрация» = сумма баллов оценок состояний 11–20.

Шкала «Агрессия» = сумма баллов оценок состояний 21–30.

Шкала «Ригидность» = сумма баллов оценок состояний 31–40.

Интерпретация значений шкал методики:

Шкала «Тревожность»

До 6 баллов – у человека редко бывают ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

От 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

От 14 баллов – у человека часто бывают ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

Шкала «Фрустрация»

До 6 баллов – у человека редко бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

От 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

От 14 баллов – у человека часто бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

Шкала «Агрессия»

До 6 баллов – у человека редко бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

От 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

От 14 баллов – у человека часто бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

#### Шкала «Ригидность»

До 6 баллов – у человека редко бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

От 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

От 14 баллов – у человека часто бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения, намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов

В процессе тестирования по методике Спилберга-Ханина мы выявили средние показатели тревожности у подростков.

Таблица № 1. Средние показатели ситуативной и личностной тревожности подростков до прохождения комплексной арт-терапии (май 2021 года)

	Ф.И. обучающегося	Наличие статус ОВЗ	Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина	
			СТ	ЛТ
1.	Никита Б.	нет	высокий	высокий
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	высокий	высокий
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	высокий	высокий
4.	Ермил К.	нет	высокий	высокий
5.	Даниил Р.	нет	высокий	высокий
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	высокий	высокий
7.	Борис И.	нет	высокий	высокий
8.	Александр С.	нет	высокий	высокий

Мы видим, повышенный уровень тревоги нестабильное эмоциональное состояние. Такое состояние объясняется тем, что обучающиеся находятся в

стрессовом состоянии к концу учебного года. Большинство подростков испытывают эмоциональную напряженность, раздражение. У них выражено чувство опасения, беспокойства, волнения, тревоги перед зачетами и экзаменационными работами. Негативное воздействие предстоящих экзаменов на психоэмоциональное состояние подростков в большинстве случаев связано с такими факторами как неуверенность в собственных знаниях, неумении устанавливать контакт с взрослым человеком экзаменатором, отсутствие навыков самопрезентации.

Подростки, не имеющие опыта саморегуляции, не могут своевременно отследить первые признаки стресса и компенсировать его разрушающее воздействие. Совокупность этих широко распространенных психологических проблем часто приводит подростков к эмоциональному и социальному кризису в предэкзаменационный период.

Таблица № 2. Средние показатели ситуативной и личностной тревожности подростков после прохождения комплексной арт-терапии (декабрь 2021 года)

	Ф.И. обучающегося	Наличие статус ОВЗ	Шкала личностной тревожности Спилберга-Ханина	
			СТ	ЛТ
1.	Никита Б.	нет	средний	средний
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	низкий	средний
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	средний	средний
4.	Ермил К.	нет	средний	средний
5.	Даниил Р.	нет	средний	средний
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	высокий	средний
7.	Борис И.	нет	средний	средний
8.	Александр С.	нет	средний	средний

Мы видим, что у большинства подростков уровень тревожности пришел в норму. Стабилизировалось психоэмоциональное состояние несмотря на то, что зимнее время связано с определенным фактором усталости от напряжения подготовки к Новогодним праздникам, которые ассоциируются с экзаменационным периодом и интенсивностью подготовки культурной программы.

Рассмотрим самооценку психических состояний подростков СУВУ, используя методику «САН».

Таблица №3 Средние показатели эмоционального состояния подростков до комплексной арт-терапии (май 2021 года)

	Ф.И. обучающегося	Наличие статус ОВЗ	Опросник САН		
			С	А	Н
1.	Никита Б.	нет	средний	низкий	низкий
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	низкий	низкий	низкий
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	средний	низкий	средний
4.	Ермил К.	нет	низкий	средний	низкий
5.	Даниил Р.	нет	средний	низкий	низкий
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	низкий	низкий	низкий
7.	Борис И.	нет	низкий	низкий	низкий
8.	Александр С.	нет	низкий	низкий	средний

Эмоциональное состояние подростков ниже предлагаемой тестом нормы. Такое эмоциональное состояние характеризуется общей усталостью, апатией, нарастающим утомлением, умственным и эмоциональным напряжением и истощением.

Таблица №4. Средние показатели эмоционального состояния подростков после комплексной арт-терапии (декабрь 2021 года)

	Ф.И. обучающегося	Наличие статус ОВЗ	Опросник САН		
			С	А	Н
1.	Никита Б.	нет	средний	средний	средний
2.	Никита Г.	Да (ЗПР)	высокий	средний	высокий
3.	Иван К.	Да (ЗПР)	высокий	высокий	средний
4.	Ермил К.	нет	высокий	высокий	высокий
5.	Даниил Р.	нет	высокий	высокий	высокий
6.	Владимир С.	Да (ЗПР)	высокий	средний	высокий
7.	Борис И.	нет	высокий	средний	высокий
8.	Александр С.	нет	высокий	средний	высокий

Мы видим, уровни показателей – самочувствия, активности, настроения, повысились. Таким образом, можно предположить, в ходе комплексной арт-терапии каждому подростку, представилась возможность раскрыть себя. Подростки получили практически весь спектр положительных эмоций.

## Заключение

Занятия комплексной арт-терапией благотворно влияют на эмоциональное состояние подростков. Занятия создаёт основу для формирования высокой самооценки, проявления неординарности и индивидуальности ребёнка, без которых невозможно становление здоровой психики и дальнейшего успешного шествия по дорогам жизни.

В рамках занятий комплексной арт-терапией деятельность подростка многообразна, она включает в себя различные формы успешной творческой деятельности, направленной на самопознание. Эти факторы должны благотворно влиять на эмоциональную сферу подростка детского дома и помогать снизить уровень тревожности.

В исследовании мы видим, что показатели ситуативной и личностной тревожности подростков до и после комплексной арт – терапии изменились в лучшую сторону.

В ходе эмпирического исследования мы подтвердили свою гипотезу о том, что методы арт-терапии могут успешно применяться с целью приведения уровня тревожности у подростков к норме.

Девиантное поведение подростков является одной из самых сложных и в то же время самых распространенных проблем нашего общества. Анализ литературных источников показал, что девиантным считается поведение, которое не соответствует официально установленным социальным нормам и ролям, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности. Одна из самых ярких причин девиантности – повышенная тревожность подростков, связанная с трудностями переходного периода личностного становления.

Авторы, рассматривающие девиантное поведение, называют множество причин, способствующих его формированию, особо отмечая, что подростковый возраст в связи с его кризисностью может способствовать возникновению девиантного поведения в следствии повышенной тревожности. На сегодняшний день значительно возросло количество тревожных подростков, которые отличаются чрезмерным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Возникновение и закрепление тревожности в первую очередь связано с неудовлетворением возрастных потребностей подростка. Понятием «тревожность» большая часть психологов обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Существуют различные подходы к определению типов, видов и разновидностей тревожности. Выделяют уровни тревожности, которые определяют, как адаптивные способности индивида, так и его реакции на те, или иные события и явления

жизни.

Благодаря многолетнему опыту работы с девиантными подростками в СУВУ пришли к выводу о необходимости организации коррекционной и профилактической работы по снижению уровня тревожности. Мы выдвинули гипотезу о том, что таким методом может стать комплексная арт-терапия работы с подростками. Нами была разработана и реализована коррекционная программа методов арт-терапии, направленная на коррекцию тревожности у подростков, склонных к девиантному поведению. После проведения тренинга было проведено повторное диагностическое обследование подростков и выполнен сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики. Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики подростков, мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы число подростков с высоким уровнем тревожности и склонностью к девиантному поведению значительно уменьшилось. Следовательно, проведенная нами тренинговая работа является эффективной. Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме, гипотеза исследования получила подтверждение

#### Список литературы

1. Вачков, И. В. Тревожность, тревога, страх: различение понятий / И. В. Вачков // Школьный психолог. – 2014. – № 8. – С. 7-8.
2. Иванов, В. Н. Девиантное поведение: причины и масштабы / В. Н. Иванов // Социально-политический журнал. – 2015. – № 2. – С. 47-53.
3. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг – Москва: Юрайт 2014. – 160 с.
4. Колесникова, Г. И. Девиантное поведение / Г. И. Колесникова, А. Б. Котова, А. И. Петрулевич – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 128 с.
5. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Электронный ресурс] / А. Е. Личко. – Режим доступа: <http://lutim.narod.ru/>.
6. Макшанцева, Л. В. Тревожность и возможности её снижения у детей / Л. В. Макшанцева, Л. В. Кузьмин // Психологическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 19-25.
7. Невский, И. А. Подростки группы риска в школе: монография / И. А. Невский. – Москва: Издательский дом «Городец», 2011. – 112 с.
8. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования / Р. В. Овчарова. – Москва: Академия, 2013. – 448 с.
9. Перешеина, Н. В. Девиантный школьник: профилактика и коррекция отклонений / Н. В. Перешеина, М. Н. Заостровцева. – Москва: Сфера, 2016. – 192 с.

10. Петровский, А. В. Словарь. Общая психология // Энциклопедический словарь в шести томах. Т. 1. – Москва: ПЕРСЭ, 2015. – 251 с.
11. Прихожан, А. М. Виды тревожности [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан. – Режим доступа: <http://studme.org/38948/psihologiya/>.
12. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва: МОДЭК, 2013. – 304 с.
13. Прялухина, А. В. Проблемы развития девиантной личности подростков / А. В. Прялухина, Л. Г. Лаптев // Человеческий капитал. – 2017. – № 3 (99). – С. 88-90.
14. Разживина, Н. В. Особенности личностных диспозиций подростков, склонных к девиантному поведению, в условиях общеобразовательной школы / Н. В. Разживина // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2013. – № 11/3. – С. 41-44.
15. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – Москва: Прогресс, 2014. – 424 с.
16. Реан, А. А. Психология детства / А. А. Реан. – Санкт-Петербург: ПраймЕврознак, 2013. – 368 с.
17. Степанов, В. Г. Психология трудных школьников / В. Г. Степанов. – Москва: Академия, 2011. – 336 с.
18. Толстых, Н. Н. Психология сиротства [Электронный ресурс] / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 400 с. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/>.
19. Худик, В.А. Клинико-психологическая характеристика детей и подростков с отклоняющимся поведением [Электронный ресурс] / В. А. Худик. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/>.
20. Шмаков, В. М. О психоаналитической теории личности З. Фрейда и периодизации психического развития [Электронный ресурс] / В. М. Шмаков. – Режим доступа: <http://www.oppl-ural.ru/node>.

# **КВЕСТ-ИГРА «НЕ СОВЕРШАЙ ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЙ!»**

*Суховерхова Наталия Валентиновна,*  
учитель английского языка , классный руководитель  
МАОУ «Лицей №7 г.Черняховска»

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Тематическое направление**

В контексте происходящих событий в России и мире наше общество сталкивается с новыми вызовами и рисками. Одним из таких рисков является возможное вовлечение несовершеннолетних в несанкционированные мероприятия, последствием которых может стать угроза безопасности и благополучия детей и подростков. Поэтому важность профилактической работы по недопущению деструктивного поведения детей и подростков, а также единства и консолидации общества крайне важна.

**1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность)**

Актуальным становится работа по профилактике деструктивного поведения детей и подростков в виде участия в несанкционированных мероприятиях, поэтому педагогический проект воспитательного мероприятия – квест-игра «Не совершай противоправных действий!» остро соответствует повестке дня.

**1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста / класса)**

Данное воспитательное мероприятие ориентировано на учащихся 6-8 классов (12-14 лет). Вместе с тем, данная методическая разработка содержит универсальные технологии, которые могут быть адаптированы и использованы при работе с учащимися разных возрастных групп. Длительность 40-45 минут.

**1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность).**

Квест-игра «Не совершай противоправных действий!» предназначен для организации и проведения внеурочной работы по профилактике деструктивного поведения детей и подростков. Кроме того, данное мероприятие, может являться составной частью профилактической антитеррористической программы в образовательном учреждении, которую возможно организовать в тесном взаимодействии с психологами и социальными педагогами, классными

руководителями, инспекторами ПДН.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.

Цель: формирование у детей и подростков законопослушного поведения и осознанного отношения к участию в общественной жизни

**Задачи:**

- ✓ расширить знания учащихся о формах санкционированных и несанкционированных мероприятий;
- ✓ познакомить с основными понятиями;
- ✓ повышение правовой грамотности;
- ✓ формирование критического мышления;
- ✓ воспитание гражданской ответственности.

1.6. Планируемые результаты

✓ учащиеся будут знать и понимать в соответствии с их возрастом и уровнем развития понятия, связанные с участием в санкционированных и несанкционированных мероприятиях, экстремизме и терроризме, как форме деструктивного поведения;

✓ у учащихся сформируется четкая позиция неприятия идеологии экстремизма и терроризма.

1.7. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора

Форма организации воспитательного мероприятия – квест.<sup>1</sup> Квест – это игровая педагогическая технология, которая помогает формировать способность решать поставленные задачи, двигаясь к цели, преодолевая трудности сюжета игры. Квест, пользуется особой популярностью у учащихся благодаря интерактивной организации воспитательной деятельности и захватывающего сюжета. Современное образование требует использования в образовательном и воспитательном процессе деятельностных технологий, поэтому актуальность применения квестов сегодня очевидна.

1.8. Педагогическая технология / методы/ приемы, используемые для достижения планируемых результатов

Достижению поставленных целей и задач на внеклассном мероприятии будет способствовать использование интерактивных методов и приемов:

- ✓ квест-технологии;
- ✓ частично-поисковый, практический;

---

<sup>1</sup> Квест – игра, как эффективная педагогическая технология организации образовательной деятельности [Электронный ресурс]: - Режим доступа: [https://упок.рф/library/kvest\\_igra\\_kak\\_effektivnaya\\_pedagogicheskaya\\_tehn\\_131155.html](https://упок.рф/library/kvest_igra_kak_effektivnaya_pedagogicheskaya_tehn_131155.html) (дата обращения: 20.08.2022).

✓ информационно-коммуникативные технологии (QR-код)

1.9. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия)

На этапе подготовки мероприятия учащиеся должны сформировать команды из 5 человек.

### Список используемой литературы

АНО «Агентство поддержки государственных инициатив» совместно с образовательным порталом «[Единый урок.рф](https://www.единыйурок.рф)» [Электронный ресурс]. Учебник «Актуальные вопросы профилактики участия детей в несанкционированных мероприятиях» URL: <https://www.единыйурок.рф/index.php/novosti/item/20161-podgotovlen-uchebnik-aktualnyevoprosy-profilaktiki-uchastiya-detej-v-nesanktsionirovannykh-meropriyatiyakh> (дата обращения: 23.03.2024).

### Ход мероприятия

№	Этапы, содержание деятельности
1	Организационный этап
1.1	Вводная часть. (Знакомство с командами). Команды входят в актовый зал и рассаживаются. Ведущий квеста: -Здравствуйте, дорогие друзья. Скорее всего, вы уже догадались, что сегодня вы будете участвовать в квест-игре.
2.	Деятельностный этап.
2.1	Презентация легенды квеста. Погружение в игру. Ведущий квеста: Ребята, сейчас вы посмотрите видео ( <a href="https://vk.com/wall-14893453_2723?z=video-14893453_456239036%2F1101d97f7c07b024e1%2Fpl_post_-14893453_2723">https://vk.com/wall-14893453_2723?z=video-14893453_456239036%2F1101d97f7c07b024e1%2Fpl_post_-14893453_2723</a> ) и после просмотра скажите тему - игры. (ответы учащихся) Название игры «Не совершай противоправных действий!» . Вы посмотрели видео , ответьте на вопрос «Чем отличается санкционированное мероприятие от несанкционированного?» (ответы учащихся) Санкционированное мероприятие -публичное мероприятие, которое имеет строгий порядок проведения: Подача заявки организаторами в орган исполнительной власти. Согласование места и времени проведения мероприятия. Соблюдение общественного порядка и регламента мероприятия. Приостановление или прекращение мероприятия в случае совершения его участниками противоправных действий. Несанкционированное мероприятие -публичное мероприятие, которое проводится без согласования с органами исполнительной власти. А теперь вы отправитесь по станциям выполнять задания и расширять свои правовые знания. На каждой станции вы будете получать QR-код с зашифрованными буквами. Из этих букв вы должны собрать слово-ответ на вопрос «Что регулирует проведение мирных мероприятий и акций?» Кроме того, вы будете получать баллы за правильные ответы. Один балл за каждый правильный ответ.

	А теперь, выберите капитана команды и придумайте название. Получите маршрутные листы. (Приложение 1) Удачи!
2.2.	<p>Станция «Последствия». Задание 1.</p> <p><b>Оператор станции:</b> Ребята, найдите слова, которые являются последствиями участия детей и подростков в несанкционированных акциях. Максимально можно получить 9 баллов. Время на выполнение задание 5 минут. (Приложение 2) Команда получает закодированную букву «З» (Приложение 3)</p>
2.3.	<p><b>Станция «Волшебный квадрат»» Задание 2.</b></p> <p><b>Оператор станции:</b> Найдите в магическом квадрате формы публичных мирных санкционированных мероприятий. Максимально можно получить 5 баллов. Время на выполнение задания 10 минут. (Приложение 4) Команда получает закодированную букву «А». (Приложение 5)</p>
2.4.	<p><b>Станция «Восстанови последовательность». Задание 3.</b></p> <p><b>Оператор станции:</b> Ребята, расположите стадии вовлечения детей и подростков в несанкционированные мероприятия в порядке их следования. Максимально можно получить 3 балла. Время на выполнение задания 5 минут. (Приложение 6) Команда получает закодированную букву «К» (Приложение 7)</p>
2.5.	<p><b>Станция «Детективы». Задание 4.</b></p> <p><b>Оператор станции:</b> Расшифруйте названия общественных мест, где нельзя проводить митинги, собрания и демонстрации. Максимально можно получить 5 баллов. Время на выполнения задания 5 минут. (Приложение 8) Команда получает закодированную букву «О» (Приложение 9)</p>
2.6.	<p><b>Станция «Знатоки». Задание 5.</b></p> <p><b>Оператор станции:</b> Найдите верные утверждения. Максимально можно получить 9 баллов. Время на выполнения задания 5 минут. (Приложение 10). Команда получает закодированную букву «Н» (Приложение 11).</p>
3.	<p><b>Заключительный этап</b></p> <p>Команды собираются в актовом зале, используя программу для считывания QRкодов, декодируют слово. Сдают ведущему маршрутные листы и подсчитывается количество баллов. Определяется победитель с наибольшим количеством баллов. (максимальный балл 31)</p> <p><b>Ведущий квеста:</b> -Дорогие участники квеста, вот и подошла к концу наша увлекательная игра. Вы все правильно расшифровали ответ на вопрос. Действительно, закон, а именно Конституция РФ регулирует проведение мирных мероприятий и акций. Я надеюсь, что после сегодняшнего мероприятия вы точно сможете отличить санкционированное мероприятие от несанкционированного и критически оценивать информацию из разных источников. А теперь, настал момент объявить победителя игры. (награждение победителя грамотой). На этом квест-игра окончена. Всем спасибо.</p>

Маршрутный лист команды		Баллы
Старт	Актальный зал	
Каб. №	«Последствия»	
Каб. №	«Волшебный квадрат»	
Каб. №	«Восстанови последовательность»	
Каб. №	«Знатоки»	
Каб. №	«Детективы»	
Финиш	Актальный зал	
Декодированное слово		
Маршрутный лист команды		Баллы
Старт	Актальный зал	
Каб. №	«Детективы»	
Каб. №	«Последствия»	
Каб. №	«Волшебный квадрат»	
Каб. №	«Восстанови последовательность»	
Каб. №	«Знатоки»	
Финиш	Актальный зал	
Декодированное слово		
Маршрутный лист команды		Баллы
Старт	Актальный зал	
Каб. №	«Знатоки»	
Каб. №	«Детективы»	
Каб. №	«Последствия»	
Каб. №	«Волшебный квадрат»	
Каб. №	«Восстанови последовательность»	
Финиш	Актальный зал	
Декодированное слово		
Маршрутный лист команды		Баллы
Старт	Актальный зал	
Каб. №	«Восстанови последовательность»	
Каб. №	«Знатоки»	
Каб. №	«Детективы»	
Каб. №	«Последствия»	
Каб. №	«Волшебный квадрат»	
Финиш	Актальный зал	
Декодированное слово		
Маршрутный лист команды		Баллы
Старт	Актальный зал	
Каб. №	«Знатоки»	
Каб. №	«Детективы»	
Каб. №	«Последствия»	
Каб. №	«Волшебный квадрат»	
Каб. №	«Восстанови последовательность»	
Финиш	Актальный зал	
Декодированное слово		

Приложение 3	Приложение 5	Приложение 7	Приложение 9	Приложение 11
				

Приложение 2 ( вырезать)

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ		
УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ		
ПРЕМИЯ	ШТРАФ	РАДОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ		
СТРЕСС	ТРЕВОГА	ВИНА
ПРИОБРЕТЕНИЕ ДРУЗЕЙ	ИЗОЛЯЦИЯ	
ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ	ПООЩРЕНИЕ	
СПЛОЧЕНИЕ	КОНФЛИКТЫ	

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ		
УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ		
ПРЕМИЯ	ШТРАФ	РАДОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ		
СТРЕСС	ТРЕВОГА	ВИНА
ПРИОБРЕТЕНИЕ ДРУЗЕЙ	ИЗОЛЯЦИЯ	
ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ	ПООЩРЕНИЕ	
СПЛОЧЕНИЕ	КОНФЛИКТЫ	

### Приложение 4 (волшебный квадрат вырезать)

П	Ф	В	Ы	Г	Ш	Щ	З	Д	Л	О	Р	П
И	И	Б	Ш	Е	С	Т	В	И	Е	Е	П	И
В	Ы	К	Й	Ц	У	К	Е	Н	Г	Ш	М	З
С	Е	Н	Е	Ц	М	И	Т	Ь	Е	У	И	Г
О	К	Р	Х	Т	К	У	Ц	Н	К	В	Т	Ь
Б	В	О	Д	Н	И	Ы	У	У	А	А	И	Т
Р	А	Л	Б	Щ	Т	Р	Ш	Г	В	П	Н	И
А	С	Д	Ю	Ш	Р	У	О	Н	Ы	Р	Г	П
Н	М	Ж	И	Г	Е	Ы	Р	В	Ф	Ы	Н	А
И	И	Э	М	Н	К	В	П	Х	А	Г	Р	В
Е	Т	Ф	Е	Ц	Б	А	А	А	Ц	Н	П	Ы
К	Д	Е	М	О	Н	С	Т	Р	А	Ц	И	Я
Н	Б	Ы	К	В	Щ	Н	А	М	Н	Ш	Е	Е
Ц	Ю	Я	У	Ч	Т	Д	Л	Р	П	А	В	Ы

### Правильный ответ

<b>П</b>	<b>Ф</b>	<b>В</b>	<b>Ы</b>	<b>Г</b>	<b>Ш</b>	<b>Щ</b>	<b>З</b>	<b>Д</b>	<b>Л</b>	<b>О</b>	<b>Р</b>	<b>П</b>
<b>И</b>	<b>И</b>	<b>Б</b>	<b>Ш</b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Т</b>	<b>В</b>	<b>И</b>	<b>Е</b>	<b>Е</b>	<b>П</b>	<b>И</b>
<b>В</b>	<b>Ы</b>	<b>К</b>	<b>Й</b>	<b>Ц</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>Е</b>	<b>Н</b>	<b>Г</b>	<b>Ш</b>	<b>М</b>	<b>З</b>
<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>Н</b>	<b>Е</b>	<b>Ц</b>	<b>М</b>	<b>И</b>	<b>Т</b>	<b>Ь</b>	<b>Е</b>	<b>У</b>	<b>И</b>	<b>Г</b>
<b>О</b>	<b>К</b>	<b>Р</b>	<b>Х</b>	<b>Т</b>	<b>К</b>	<b>У</b>	<b>Ц</b>	<b>Н</b>	<b>К</b>	<b>В</b>	<b>Т</b>	<b>Ь</b>
<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>О</b>	<b>Д</b>	<b>Н</b>	<b>И</b>	<b>Ы</b>	<b>У</b>	<b>У</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>И</b>	<b>Т</b>
<b>Р</b>	<b>А</b>	<b>Л</b>	<b>Б</b>	<b>Щ</b>	<b>Т</b>	<b>Р</b>	<b>Ш</b>	<b>Г</b>	<b>В</b>	<b>П</b>	<b>Н</b>	<b>И</b>
<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Д</b>	<b>Ю</b>	<b>Ш</b>	<b>Р</b>	<b>У</b>	<b>О</b>	<b>Н</b>	<b>Ы</b>	<b>Р</b>	<b>Г</b>	<b>П</b>
<b>Н</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>И</b>	<b>Г</b>	<b>Е</b>	<b>Ы</b>	<b>Р</b>	<b>В</b>	<b>Ф</b>	<b>Ы</b>	<b>Н</b>	<b>А</b>
<b>И</b>	<b>И</b>	<b>Э</b>	<b>М</b>	<b>Н</b>	<b>К</b>	<b>В</b>	<b>П</b>	<b>Х</b>	<b>А</b>	<b>Г</b>	<b>Р</b>	<b>В</b>
<b>Е</b>	<b>Т</b>	<b>Ф</b>	<b>Е</b>	<b>Ц</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>А</b>	<b>Ц</b>	<b>Н</b>	<b>П</b>	<b>Ы</b>
<b>К</b>	<b>Д</b>	<b>Е</b>	<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>Т</b>	<b>Р</b>	<b>А</b>	<b>Ц</b>	<b>И</b>	<b>Я</b>
<b>Н</b>	<b>Б</b>	<b>Ы</b>	<b>К</b>	<b>В</b>	<b>Щ</b>	<b>Н</b>	<b>А</b>	<b>М</b>	<b>Н</b>	<b>Ш</b>	<b>Е</b>	<b>Е</b>
<b>Ц</b>	<b>Ю</b>	<b>Я</b>	<b>У</b>	<b>Ч</b>	<b>Т</b>	<b>Д</b>	<b>Л</b>	<b>Р</b>	<b>П</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>Ы</b>

## Приложение 6

(разрезать, неразрезанный вариант является правильным ответом)

Распространение информации в интернете, а также рассылки недостоверной, неполной или частично искаженной информации. Часто такая информация направлена на создание образа несправедливости, которую срочно нужно исправить.

Распространение информации в интернете, а также рассылки, содержащие призывы к участию в акциях. Осуществляется через социальные сети, мессенджеры. В таких сообщениях содержится информация о месте сбора, времени и организационных деталях предстоящего мероприятия.

Осуществляется физическое привлечение детей и подростков на места проведения акций, организация групп для совместного посещения мероприятия, что создает дополнительное давление и ощущение обязательности данного мероприятия. В некоторых случаях используются методы манипуляции и угрозы.

## Приложение 8

(вырезать ребусы, заголовок – это отгадка)

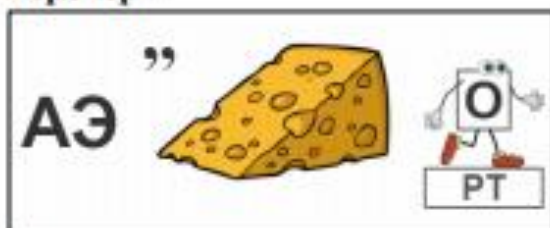
### 1. Здания государственных органов



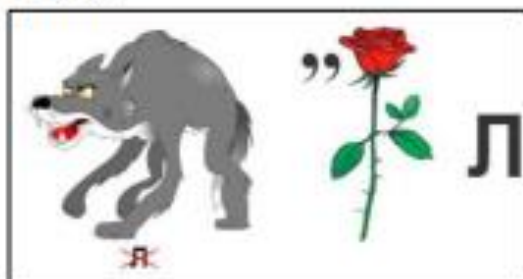
### 4. Больница



### 2. Аэропорт



### 3. Вокзал



### 5. Церковь



**Приложение 10**

(Вырезать)

<b>Правила проведения санкционированных мероприятий.</b>	<b>Да/Нет</b>
1. Участник мероприятия должен следовать законным требованиям организаторов и официальных лиц.	
2. Участник мероприятия должен соблюдать общественный порядок и правила проведения мероприятия.	
3. Участник мероприятия должен скрывать лицо с помощью масок или других средств.	
4. Участник мероприятия может использовать символику и средства общественного выражения мнений, разрешенных законодательством.	
5. Участник мероприятия должен иметь при себе пиротехнику.	
6. Участнику мероприятия запрещается иметь оружие.	
7. Перед участием в мероприятие нужно проверить информацию о ней на официальных сайтах.	
8. Организаторы мероприятий должны скрывать свои данные и контактную информацию.	
9. Перед проведением санкционированного мероприятия, организаторы должны получить разрешение от местных властей.	

**Правильный ответ**

<b>Правила проведения санкционированных мероприятий.</b>	<b>Да/Нет</b>
1. Участник мероприятия должен следовать законным требованиям организаторов и официальных лиц.	<b>Да</b>
2. Участник мероприятия должен соблюдать общественный порядок и правила проведения мероприятия.	<b>Да</b>
3. Участник мероприятия должен скрывать лицо с помощью масок или других средств.	<b>Нет</b>
4. Участник мероприятия может использовать символику и средства общественного выражения мнений, разрешенных законодательством.	<b>Да</b>
5. Участник мероприятия должен иметь при себе пиротехнику.	<b>Нет</b>
6. Участнику мероприятия запрещается иметь оружие.	<b>Да</b>
7. Перед участием в мероприятие нужно проверить информацию о ней на официальных сайтах.	<b>Да</b>
8. Организаторы мероприятий должны скрывать свои данные и контактную информацию.	<b>Нет</b>
9. Перед проведением санкционированного мероприятия, организаторы должны получить разрешение от местных властей.	<b>Да</b>