



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение Комплексный центр
социального обслуживания населения Красносельского района**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-
Петербурга

_____ И.С. Седунова

«_____» _____ 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения Комплексный центр
социального обслуживания населения
Красносельского района

_____ И.Ю. Добровольская

«_____» _____ 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая
программа социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
Профилактика девиантного поведения подростков**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации 2023-2024 учебный год

Разработчики: педагог-психолог ЦПМСС Красносельского района Кисмерешкин О.В.
психолог КЦСОН Красносельского района Санников Р.В.

**Санкт-Петербург
2023**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Профилактика девиантного поведения подростков» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат программы: учащиеся образовательных организаций Красносельского района 11-15 лет.

Актуальность программы

Под девиантным поведением понимается нарушение социальных норм, норм морали или нравственных ценностей. Девиация проявляется в виде необоснованной агрессии, бродяжничества, воровства, в виде попыток покончить с собой, нарушений пищевого поведения или злоупотребления алкоголем и наркотиков, табакокурения [2].

Как правило, девиация встречается именно в подростковом возрасте, так как ребенок незрел как физиологически, так и психологически. Наиболее подвержены различным отклонениям в поведении подростки, которые воспитываются в неблагоприятных условиях, подростки, чьи родители зависимы от алкоголя, наркотиков или имеют психические расстройства. Дети, рожденные от таких родителей, могут унаследовать пристрастия к алкоголю, наркотическим веществам, взрывной характер.

Особенности социальной среды являются первостепенной причиной девиантного поведения подростков. Неотъемлемой частью социальной среды, в которой растет и воспитывается ребенок является семья. Частые ссоры или развод родителей, непонимание между родителем и подростком могут негативно сказываться на процессе воспитания ребенка. Если семья ведет асоциальный образ жизни, то и подросток может перенять эту модель поведения.

Так как в период взросления подростки стремятся к самовыражению и самоопределению, то отсутствие благоприятной психологической и социальной обстановки, устойчивой системы ценностей или поддержки близких людей приводит к различным проявлениям девиации.

По способу взаимодействия с реальностью и характеру нарушения общественных норм, можно выделить несколько типов девиаций у подростков, например, подростки с делинквентным типом девиации склонны к кражам, подростки с аддиктивным типом девиации пытаются «уйти» от реальности с помощью алкоголя, наркомании или токсикомании, а подростки, относящиеся к психопатологическому типу, проявляют симптомы психических заболеваний (например, симптомы биполярного расстройства).

В эмоциональном плане подростки с девиацией характеризуются низкой ответственностью за свои поступки, отличаются неряшливостью, частой сменой настроения, могут наблюдаться вспышки агрессии или истерики. Также отмечается нарушение сна, аппетита, снижение иммунной системы, подростки имеют недостаточную или избыточную массу тела, часто испытывают головные боли или резкие перепады артериального давления.

Если вовремя не диагностировать и не оказать врачебную, психологическую, педагогическую помощь, то девиации подростка могут стать его образом жизни и привести к тяжелым последствиям.

Профилактика девиантного поведения подростков заключается в мониторинге факторов риска, способных оказать негативное влияние на подростка. И прежде всего необходимо сопровождение семей подростков. После выявления детей, нуждающихся в помощи психологов и педагогов, анализируются причины девиантного поведения подростка и определяются меры профилактической работы.

Необходимым компонентом профилактики девиаций, должна стать вовлеченность подростков в жизнь класса и школы, в которой он обучается, предупреждение неуспеваемости учащихся, а также улучшение детско-родительских отношений внутри семьи. Данная программа способствует формированию у обучающихся представлений о девиантном поведении, с целью развития потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, а также сопротивлению социального давления. Программа профилактики

девиантного поведения среди подростков поможет подросткам в формировании культуры общения и поведения как в пространстве образовательной организации, так и за ее пределами.

Научные и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «Профилактика девиантного поведения подростков» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Национальный проект «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16 января 2020 г. №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

В контексте профилактики девиантного поведения подростков необходимо рассмотреть многоуровневые научные основания для эффективной реализации программы. Один из основополагающих элементов — теория социальной дезорганизации, которая

исследует социальные структуры. Данная теория фокусируется на влиянии среды на поведение. Теория когнитивных искажений рассматривает личные убеждения. Она объясняет девиантное поведение через искаженное восприятие. Теория самоопределения изучает мотивацию. Эта концепция акцентирует внимание на внутренних и внешних мотиваторах. Теория культурного капитала анализирует социальные ресурсы. Она указывает на влияние культуры на поведенческие выборы. В педагогическом контексте применяются принципы конструктивизма, которые предполагают активное участие обучающихся в процессе познания. Этот подход может способствовать развитию критического мышления и формированию устойчивых навыков саморегуляции.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС Красносельского района и КЦСОН Красносельского района, а также использование ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы на основании договора о совместной деятельности.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 9-10 часов в зависимости от реализуемого модуля.

Цель:

Профилактика девиантного поведения подростков.

Задачи:

1. Обучающие

1.1. Формирование у обучающихся научно-обоснованного представления о девиантном поведении для преодоления социальной дезадаптации;

1.2. Формирование у обучающихся навыков критического мышления для анализа факторов, влияющих на поведение;

1.3. Формирование у обучающихся навыка самоконтроля и саморегуляции как инструментов противостояния девиантному поведению.

2. Развивающие

2.1. Развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, компетенции сопротивления социальному давлению;

2.2. Развитие у обучающихся эмоционального интеллекта для продуктивного взаимодействия с окружающими.

2.3. Развитие у обучающихся навыков работы в команде как средства сопротивления социальному давлению.

3. Воспитательные

3.1. Формирование культуры общения и поведения в пространстве образовательного учреждения и за его пределами.

3.2. Формирование у обучающихся ценностей социальной солидарности и взаимопомощи для укрепления социальных связей.

3.3. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Сформировавшиеся и формирующиеся у обучающихся представления о культуре общения и поведения в социуме;

2. Сформировавшиеся и формирующиеся у обучающихся ценности социальной солидарности и взаимопомощи для укрепления социальных связей;

3. Сформировавшиеся и формирующиеся у обучающихся навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста и взрослыми в различных видах деятельности.

Метапредметные результаты

1. Освоенные учащимися общие способы коммуникации.
2. Актуализация потребностей в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
3. Повышение адаптивных возможностей построения продуктивного взаимодействия с окружающими;
4. Владение обучающимися навыками сопротивления социальному давлению.

Предметные результаты:

1. Сформировавшиеся и формирующиеся навыки критического мышления для анализа факторов, влияющих на поведение.
2. Сформированность у обучающихся навыков самоконтроля и саморегуляции.
3. Наличие у обучающихся научно-обоснованных представлений о феномене девиации

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Коррекция проблемного поведения и развитие адаптационных возможностей ребенка к обучению в школе» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Профилактика девиантного поведения» является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦПМСС Красносельского района и КЦСОН Красносельского района, а также использование ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы на основании договора о совместной деятельности.

Реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района и организации, на базе которого реализуется программа, определяются договором, который заключен между ЦПМСС Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выявления особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Условия набора в группы: групповые интерактивные занятия с учащимися проводятся по соглашениям на учебный год с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество детей в группе: класс делится на 2 группы, работа ведется в группах не более 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа специалиста со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение демонстрация презентаций, видеороликов);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (диспут, проект):
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Формы проведения занятий:

Форма проведения занятий выбрана с учетом психологических основ организации процесса обучения детей среднего школьного возраста и в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями детей, включенных в группу. Предполагается сочетание работы в кругу с занятиями, по форме приближенными к школьным урокам.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

На занятиях используется сочетание следующих форм организации деятельности:

- *фронтальная*: работа ведущего со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение, инструкция и т.п.);
- *коллективная*: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (создание коллективного рисунка, «пресс-конференция» и т.п.);
- *групповая*: взаимопроверка выполнения задания в парах, совместный коллаж в малых группах и т.п.;
- *индивидуальная*: решение логических задач, тематическое рисование и т.п.

Материально-техническое оснащение:

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества, коллективной работы, работы в малых группах);
- свободное пространство для групповой коммуникации, движений, разыгрывания этюдов;
- место для выставок творческих работ.

Кадровое обеспечение – педагоги-психологи, социальные педагоги ЦПМСС Красносельского района и психологи КЦСОН Красносельского района.

**Учебный план программы
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Профилактика девиантного поведения»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
5-6-е классы					
1.	Организационно-диагностический этап (Знакомство, составление правил поведения во время занятия, анкетирование)	2	1	1	Анкетирование участников образовательного процесса (Приложение 1)
2.	Практический этап 1. Девиантное поведение: определение девиантного поведения, причины классификации, освоение девиантного поведения.	1	0,5	0,5	Наблюдение Рефлексия Анкетирование (Приложение 2)
	2. Коммуникативные навыки как фактор снижения проявления девиантного поведения: виды коммуникации, вербальное и невербальное общение, язык тела.	1	0,5	0,5	
	3. Конфликтность как девиация.	1	0,5	0,5	
	4. Работа в команде.	1	0,5	0,5	
Итого для 5-6-х классов		6	2	2	
3.	Консультационный этап участникам образовательного процесса (по запросу)	3			Отзывы, анализ анкет, презентация результатов на уровне образовательного учреждения
Всего для 5-6-х классов		9 часов, включая консультации			
7-9-е классы					
4.	Организационно-диагностический этап (Знакомство, составление правил поведения во время занятия, анкетирование)	2	1	1	Анкетирование участников образовательного процесса (Приложение 1)
5.	Практический этап 1. Девиантное поведение: определение девиантного поведения, причины классификации, освоение девиантного поведения.	1	0,5	0,5	Наблюдение Рефлексия Анкетирование (Приложение 2)

	2. Коммуникативные навыки как фактор снижения проявления девиантного поведения: виды коммуникации, вербальное и невербальное общение, язык тела.	1	0,5	0,5	
	3. Конфликтность как девиация.	1	0,5	0,5	
	4. Работа в команде.	1	0,5	0,5	
	5. Саморегуляция: эустресс, дистресс	1	0,5	0,5	
Итого для 7-9-х классов		7	3,5	3,5	
б.	Консультационный этап участникам образовательного процесса (по запросу)	3			Отзывы, анализ анкет, презентация результатов на уровне образовательного учреждения
Всего для 7-9-х классов		10 часов, включая консультации			
Итого для учащихся 12 час. коррекционно-развивающих занятий, 6 час. консультаций					

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности реализации программы

Предусмотрено проведение анкетирования, сбор отзывов обучающихся, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Профилактика девиантного поведения», их родителей (законных представителей) и педагогов. Результаты анкетирования фиксируются в протоколах обследований. Результативность определяется путем анализа результатов анкетирования и отзывов. Результаты анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой коррекционно-развивающей работы.

Текущий контроль результативности проводится путем наблюдения, рефлексии обучающихся, анализа работы обучающихся на занятиях. Специальные формы фиксации результатов текущего контроля не предусмотрены.

Аналитическая справка по результатам анкетирования детей может использоваться на родительском собрании, на методическом объединении педагогов образовательной организации.

Содержание занятий

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Профилактика девиантного поведения»

Блок 5-6-е классы

Тема 1. Девиантное поведение

1. Мини-лекция

Девиантное поведение — устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Негативное девиантное поведение человека приводит к его изоляции, лечению, исправления или

наказания нарушителя.

Существуют различные определения девиантного поведения:

– Социальные науки, такие как социология, педагогика представляют девиантное поведение как социальные явления, которые представляют реальную угрозу физическому и социальному выживанию человека в данной социальной среде, ближайшем окружении, нарушение процесса усвоения норм и ценностей, поведения в соответствии с этими нормами, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому человек принадлежит.

– Медицинский подход: отклонение от принятых в данном обществе норм межличностных взаимодействий: действий, поступков, высказываний. Такое отклонение возможно как у психически здоровых людей, так и у имеющих нервно-психические заболевания расстройства.

– Психологический подход: отклонение от социально-психологических и нравственных норм, которое проявляется либо в ошибочных антиобщественных образцах решения конфликтов, либо в ущербе, который наносится общему благополучию, окружающим, себе.

Классификации

На сегодняшний день девиация делится на положительную и негативную. К негативным формам девиантного поведения часто относят:

- хулиганство;
- лихачество на дорогах;
- уголовную преступность;
- приставание; (Попрошайничество, навязывание услуг: фотографирование, гадание)
- наркоманию;
- токсикоманию;
- игроманию;
- терроризм;
- вандализм;
- нанесение самоповреждений; (порезы, намеренные ожоги, вырывание волос, препятствование заживлению ран)

Позитивная девиация — это поведение, приносящее обществу благо, но тем не менее всё равно отклоняющееся от общепринятых норм. К позитивной девиации можно отнести:

- самопожертвование;
- героизм;
- аскетизм; (намеренный отказ от благ цивилизации)
- чрезмерную щедрость;
- чрезмерную самопожертвование;
- обострённое чувство жалости;
- способности, талант, гениальность.

Причины девиантного поведения

Девиантное поведение делится на две группы исходя из его причин. Первая группа — это отклонение, вызванное наличием явной или скрытой психопатологией. Вторая группа — это поведение, вызванное непосредственно социальной средой. К ней относятся нарушения социальных, культурных и правовых норм.

Можно выделить несколько причин девиантного поведения. Их можно объединить в группы – факторы.

Биологические причины. Люди по своему биологическому складу уже заранее предрасположены поступать не так, как им велит общество. Чаще всего таких людей можно определить по их облику. Биологические факторы контролируют определенные характеристики:

- Индивидуальное своеобразие роста и развития человека;
- Половые различия;
- Возрастные особенности;

- Физическое строение;
- Здоровье и выносливость.

Психологические. Девиация складывается за счёт влияния на человека внешних факторов и раздражителей, а также его личностных психологических качеств, которые имеют врожденный характер. К внешним факторам относятся климатические, геофизические, экологические и тому подобное.

Социальные. Социальные факторы составляют: 1) общественные процессы, например, политика или средства массовой информации, традиции; 2) характеристика групп, в которых состоит индивид, например, социальный статус – положение, которое человек занимает в группе, расовая и классовая принадлежность; 3) микросоциальная среда, это уровень жизни в семье, отношения в ней и все связанное с близким окружением.

Освоение девиантного поведения.

Стиль поведения человек черпает из окружения. Самый простой способ освоения поведения — наблюдение за действиями, происходящими вокруг, и их заимствование. Важно поведение не только близкого окружения, например, родителей, но и общества в целом. Человек выбирает друзей, у которых мнение и взгляды на жизнь схожи с его собственными.

Второй способ освоения поведения — научение. Научение — процесс приобретения и сохранения определенных видов поведения на основе реакции на возникшую ситуацию. Человек получает подкрепление, положительное, отрицательное, или не получает его. И, исходя из этого, формируется поведение, в том числе и преступное. Например, если человек совершает правонарушение и несет наказание, то в следующий раз он задумается, совершать ли ему правонарушение или все-таки остановиться. Либо если человек видит пример из субкультур, где другой человек совершает преступление и получает уважение своего окружения, то это может быть для него примером того, как «нужно» делать.

Дополнительная информация:

- Негативное девиантное поведение и личность, его проявляющая, вызывают негативную оценку со стороны других людей (социальные санкции).
- Девиантное поведение наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям.
- Девиантное поведение можно охарактеризовать, как стойко повторяющееся (многократное или длительное).
- Девиантное поведение может сопровождаться явлениями социальной дезадаптации в случаях негативной девиации.
- Девиантное поведение имеет выраженное индивидуальное и возрастно-половое своеобразие.
- Термин «девиантное поведение» можно применять к детям не младше 5 лет.

2. Практическое упражнение: Группа делится на несколько подгрупп, ведущий называет персонажа мультфильма/сказки и предлагает участникам подумать является ли поведение этого персонажа девиантным.

3. Рефлексия

Тема 2. Коммуникативные навыки как фактор снижения проявления девиантного поведения

1. Мини-лекция

Коммуникативные навыки — это, по сути, умение эффективно общаться. Это способность понимать, что имеет в виду собеседник, и быть понятым им, умение договариваться, достигать своей цели через общение. Этот вид навыков выполняет множество важных функций в развитии личности:

- Обеспечивает психологический комфорт.
- Позволяет организовать совместную деятельность.
- Удовлетворяет естественную потребность человека в общении.
- Помогает самоутвердиться, социально реализовать себя.

При выборе некоторых профессий от человека требуется обладать особенно развитыми коммуникативными навыками. Речь идет о таких профессиях как педагогика, журналистика, психология. При выборе одного из перечисленных видов профессиональной деятельности необходима так называемая коммуникативная компетентность — человек должен знать определенные правила общения, владеть технологией эффективной коммуникации.

Основные разновидности коммуникативных навыков

Выделяют несколько видов коммуникативных навыков:

- *информационно-коммуникативные*
- *регуляционно-коммуникативные*
- *аффективно-коммуникативные.*

Под информационно-коммуникативными умениями подразумевается способность вступать в общение, ориентироваться в собеседниках и ситуациях, соотносить разные способы общения (вербальные/невербальные). Эта категория включает в себя следующие навыки:

- *Выражать просьбу.*
- *Приветствовать другого человека, поздравлять, приглашать, вежливо общаться.*
- *Придерживаться правил поведения с коллегами, детьми и т. д.*
- *Понимать ситуацию общения, намерения и мотивы партнеров.*
- *Умение слушать другого человека.*
- *Использовать как слова вежливости, так и язык тела — различные жесты, мимику.*
- *Адекватно выражать свои мысли и эмоции.*

Под регуляционно-коммуникативными умениями подразумевается способность согласовывать собственные действия и слова с потребностями собеседника, доверять, оказывать поддержку, помощь, использовать свои личные навыки при коллективном решении проблем, оценивать результат совместного общения. К этой группе коммуникативных навыков относятся:

- *Осуществление контроля над трудовой деятельностью.*
- *Обоснование коллективных задач.*
- *Определение эффективных методов совместного решения задач.*
- *Умение уступать, быть честным при общении, ясно выражать свои намерения, советовать и принимать советы других.*
- *Критическое оценивание себя и партнеров, выражение согласия или несогласия, одобрения или неодобрения.*

Аффективно-коммуникативные навыки — это способность делиться собственными чувствами и интересами с собеседником, оценивать его эмоциональное поведение, проявлять эмпатию (быть отзывчивым, сопереживать, заботиться).

Вербальное и невербальное общение.

Выделяют два основных вида коммуникации. В человеческом обществе коммуникация может осуществляться как вербальными (речевыми), так и невербальными (без использования речи) средствами.

Вербальная коммуникация для человека является основным и универсальным способом общения. Это специфически человеческий способ общения. Звуки, издаваемые животными, — не то же, что речь у человека. К числу вербальных средств относится как устная, так и письменная разновидности речи. В коммуникации, осуществляемой вербальными средствами, передается громадный объем информации.

Невербальная коммуникация — это общение, обмен информацией без помощи слов. Это жесты, мимика, различные знаковые системы.

Из всех невербальных средств коммуникации важную роль в нашем общении играют первичные, естественные невербальные языки — жесты, мимика, позы, дистанции. Или, как их еще называют — язык тела.

Язык тела может многое рассказать о чувствах и намерениях коммуникантов.

В целом язык тела включает четыре способа передачи информации.

1. Жесты - способ знакового использования рук. Можно, например, призывно махать рукой из другого конца зала, привлекая внимание. Можно показывать рост и другие размеры рукой от пола или двумя руками – размер пойманной рыбы. Можно покрутить рукой у виска или сделать раздражительный отмахивающийся жест. Аплодисменты также являются жестом, означающим приветствие или благодарность. Один-два хлопка в ладоши – способ привлечь внимание.

2. Мимика - способ использования выражения лица. Человек способен различать и интерпретировать тончайшие движения лицевых мышц. Положение или движения деталей лица выполняет знаковые функции: брови могут быть приподняты в удивлении, гневе, страхе или приветствии. Чтением лица – физиогномикой – занимался еще Аристотель.

3. Положение тела - способ держать себя. Считается, что расслабленное положение свидетельствует о доверии к собеседнику. Многие в семиотике тела также восходит к природным инстинктам. Напряженность в стрессовой ситуации (например, наедине с преступником) напоминает поведение животного, которое почуяло хищника. Знаки, передаваемые телом, весьма важны при первой встрече, когда какие-либо аспекты личности, характера еще не успели проявиться. Так, во время собеседования при приеме на работу рекомендуется сидеть прямо, не развалившись на стуле, чтобы продемонстрировать заинтересованность, смотреть в глаза собеседнику, но не очень настойчиво.

4. Тактильная коммуникация: прикосновения, похлопывания и т.п. Использование тактильных элементов коммуникации также говорит о взаимных отношениях, статусе, степени дружбы между коммуникантами. У близких людей их взаимоотношения выражаются в объятиях, поглаживаниях, поцелуях. Товарищеские отношения могут выражаться рукопожатиями, похлопываниями по плечу. Подростки, точно так же, как детеныши животных, бывает, имитируют потасовки - они в игровой форме ведут борьбу за лидерство. Такие их отношения выражаются в тычках, пинках и захватах.

2. Практическое упражнение: Передача чувства

Сидя в кругу, участники с закрытыми глазами концентрируют внимание на задании — передача чувства через прикосновение. Первый участник прикасается к соседу справа, вкладывая в прикосновение определенное чувство (по выбору). Второй участник, поняв и определив для себя характер прикосновения, открывает глаза и передает то, что понял, следующему. Упражнение должно завершиться „возвращением" чувства тому, кто его послал.

3. Рефлексия

Тема 3. Конфликтность как девиация

1. Беседа

Ведущий предлагает участникам подумать о том, как люди ведут себя в конфликте. Состязаются, соревнуются? Проигрывают? Какие чувства вызывают друг у друга соперники? Существует такое понятие как конфликтное поведение. Это поведение, при котором человек может часто конфликтовать со своим окружением, либо провоцировать конфликт, когда этого совсем не требуется, при этом всем, такой человек не всегда выходит из всех конфликтов конструктивно. Такое поведение можно считать разновидностью девиантного поведения. Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях.

Ведущий предлагает участникам группы о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Ведущий называет ситуации, а участники группы – обсуждать ее по следующим правилам:

- Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.
- Не осуждайте чужие идеи.
- Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.
- Предлагайте как можно больше идей.

Во время обсуждения набирается перечень ситуаций. Из списка ситуаций участниками выбирается одна, и ведущим предлагается участникам обдумать все возможные варианты ее

решения.

Ответы записываются на доске, а затем проигрываются. После проигрывания ситуаций обсуждаются варианты, выбирая среди них приемлемые.

- Кто-то дразнит или обзывает тебя.
- Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.
- Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.
- Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

После того как участники группы предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

Обсуждение следующие вопросы:

- В чем причины конфликтов?
- Как можно предотвратить конфликт?
- Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

2. Практическое упражнение «Конфликт в транспорте»

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

- Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
- Какие чувства испытывали играющие?
- Чей способ решения проблемы самый успешный?
- Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

3. Практическое упражнение «Лишний фант»

Каждому участнику крепится на лоб заранее подготовленная карточка с определённым цветом. Задача участников объединиться в группы по цветам - красные с красными, синие с синими. При этом запрещается разговаривать. Особенностью упражнения является один пустой фант (единственная карточка с каким-нибудь цветом, например, с белым). Участник с пустым фантом не может найти себе группу, тогда как все уже объединились. После объединения по цветовым группам начинается обсуждение: что показалось самым сложным? Какие методы помогли понять, в какую группу нужно идти? Какие мысли и чувства вызвал участник с пустым фантом? Что чувствовал участник с пустым фантом и хотел ли кто-нибудь оказаться на его месте?

4. Рефлексия

Тема 4. Работа в команде

1. Беседа

Вопросы для обсуждения:

Что такое команда/коллектив? Какие бывают команды/коллективы и чем они отличаются друг от друга? Чем спортивная команда отличается от класса?

Обсуждение с участниками особенностей работы в команде, а также пользы от такой работы: выполнение учебных задач и преодоление жизненных трудностей, и препятствий общими усилиями.

Обсуждение факторов, позволяющих возникнуть команде: дружелюбные отношения в

коллективе “на равных”, которые исключают появление изгоев, общая цель для достижения которой необходимо объединиться.

2. Практическое упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развевается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню.

Время выполнения ограничено (10-15 минут). Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему? Если не совсем успешно? – тогда по какой причине? Что мешало?

3. Практическое упражнение «Ужасный секрет»

Один из участников сообщает на ухо своему соседу ужасную тайну о себе, например: «Я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: «Один из нас любит ковыряться в носу!» В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе отойти на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе: «Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливки». Фраза идет по кругу в варианте: «Один из нас...» Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отсылает его на второй круг, и, таким образом, первая часть упражнения заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно один круг. Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один узнал, что «мы храпим», что «мы любим поспать» и т.д., пока все секреты не будут припомнены. А затем все участники хором произносят: «И мы никогда никому ничего не скажем!»

4. Рефлексия

Блок 7-9-е классы Тема 1. Девиантное поведение

1. Мини-лекция

Девиантное поведение — устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Негативное девиантное поведение приводит к применению обществом определённых формальных и неформальных санкций (изоляция, лечение, исправление или наказание нарушителя).

Дюркгейм ввёл понятие аномии, (от франц. *anomie* — беззаконие, безнормность; др.-греч. ἀ- — отрицательная приставка, νόμος — закон) — это состояние запутанности и дезориентации в обществе во время кризисов или радикальных социальных перемен. Дюркгейм объяснил это на примере увеличения количества самоубийств во время неожиданных экономических спадов и подъёмов.

Три подхода к определению девиантного поведения

Разные научные дисциплины дают различные определения девиантному поведению:

- Социальные науки: социальные явления, которые представляют реальную угрозу физическому и социальному выживанию человека в данной социальной среде, ближайшем окружении, коллективе социально-нравственных норм и культурных ценностей, нарушение процесса усвоения и воспроизводства норм и ценностей, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому человек принадлежит.

- Медицинский подход: отклонение от принятых в данном обществе норм межличностных взаимодействий: действий, поступков, высказываний, совершаемых как в рамках психического здоровья, так и в разных формах нервно-психической патологии, особенно пограничного уровня.

- Психологический подход: отклонение от социально-психологических и нравственных норм, представленное либо как ошибочный антиобщественный образец решения конфликта, проявляющегося в нарушении общественно принятых норм, либо в ущербе, нанесённом общественному благополучию, окружающим и себе.

Классификации

На сегодняшний день девиация также делится на положительную и негативную. К негативным формам девиантного поведения часто относят:

- хулиганство;
- лихачество на дорогах;
- уголовную преступность;
- приставание; (попрошайничество, навязывание услуг: фотографирование, гадание)
- наркоманию;
- токсикоманию;
- игроманию;
- терроризм;
- вандализм;
- нанесение самоповреждений; (порезы, намеренные ожоги, вырывание волос, препятствование заживлению ран)

Позитивная девиация — это поведение, приносящее обществу благо, но тем не менее всё равно отклоняющееся от общепринятых норм. К позитивной девиации можно отнести:

- самопожертвование;
- героизм;
- аскетизм; (намеренный отказ от благ цивилизации)
- чрезмерную щедрость;
- чрезмерную самопожертвование;
- обострённое чувство жалости;
- способности, талант, гениальность.

Девиантное поведение делится на две группы исходя из его причин. Первая группа — это отклонение, вызванное наличием явной или скрытой психопатологией. Вторая группа — это поведение, вызванное непосредственно социальной средой. К ней относятся нарушения социальных, культурных и правовых норм.

В обобщенном виде причины девиантного поведения можно объединить в несколько факторов, которые могли повлиять на индивида:

Биологические. Люди по своему биологическому складу уже заранее предрасположены поступать не так, как им велит общество. Чаще всего таких людей можно определить по их облику. Биологические факторы контролируют определенные характеристики:

- Индивидуальное своеобразие процесса онтогенеза;
- Половые различия;
- Возрастные особенности;
- Физическое строение;
- Здоровье и выносливость;
- Состояние и типологические свойства нервной системы.

Психологические. Девиация складывается за счёт влияния на человека внешних факторов и раздражителей, а также его личностных психологических качеств, которые имеют врожденный характер. К внешним факторам относятся климатические, геофизические, экологические и тому подобное.

Социальные. Социальные факторы составляют: 1) общественные процессы, например, политика или средства массовой информации, традиции; 2) характеристика групп, в которых состоит индивид, например, социальный статус, расовая и классовая принадлежность; 3) микросоциальная среда, это уровень жизни в семье, отношения в ней и все связанное с близким окружением.

Освоение девиантного поведения.

Стиль поведения человек черпает из окружения. Самый простой способ освоения поведения — наблюдение за действиями, происходящими вокруг, и их заимствование. Важно поведение не только близкого окружения, например, родителей, но и общества в целом. Человек выбирает друзей, у которых мнение и взгляды на жизнь схожи с его собственными.

Второй способ освоения поведения — научение. Научение — процесс приобретения и сохранения определенных видов поведения на основе реакции на возникшую ситуацию. Дж. Б. Уотсона является основоположником поведенческой психологии. Человек и животное приспосабливаются к окружающей среде с помощью наследственных задатков и привычек. Б. Скиннер немного видоизменил данное положение, считая, что реакцию невозможно предвидеть или проконтролировать, а можно только предсказать её вероятность. В связи с этим он предложил идею оперантного обуславливания. Приспособление происходит благодаря собственной активности человека. Например, путем проб и ошибок. Человек получает подкрепление, положительное, отрицательное, или не получает его. И, исходя из этого, формируется поведение, в том числе и преступное.

Выводы:

- Девиантное поведение и личность, его проявляющая, вызывают негативную оценку со стороны других людей (социальные санкции).
- Девиантное поведение наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям. Таким образом, девиантное поведение деструктивно или аутодеструктивно.
- Девиантное поведение можно охарактеризовать, как стойко повторяющееся (многократное или длительное).
- Девиантное поведение должно согласовываться с общей направленностью личности.
- Девиантное поведение рассматривается в пределах медицинской нормы.
- Девиантное поведение сопровождается явлениями социальной дезадаптации.
- Девиантное поведение имеет выраженное индивидуальное и возрастно-половое своеобразие.
- Термин «девиантное поведение» можно применять к детям не младше 5 лет.

2. Практическое упражнение:

Группа делится на несколько подгрупп и приводят примеры девиаций из жизни.

3. Рефлексия

Тема 2. Коммуникативные навыки как фактор снижения проявления девиантного поведения

1. Мини-лекция

Коммуникативные навыки — это, по сути, умение эффективно общаться. Это способность понимать, что имеет в виду собеседник, и быть понятым им, умение договариваться, достигать своей цели через общение. Этот вид навыков выполняет множество важных функций в развитии личности:

- Обеспечивает психологический комфорт.
- Позволяет организовать совместную деятельность.
- Удовлетворяет естественную потребность человека в общении.
- Помогает самоутвердиться, социально реализовать себя.

При выборе некоторых профессий от человека требуется обладать особенно развитыми коммуникативными навыками. Речь идет о таких профессиях как педагогика, журналистика, психология. При выборе одного из перечисленных видов профессиональной деятельности необходима так называемая коммуникативная компетентность — человек должен знать определенные правила общения, владеть технологией эффективной коммуникации.

Основные разновидности коммуникативных навыков

Выделяют несколько видов коммуникативных навыков:

- *информационно-коммуникативные;*

- *регуляционно-коммуникативные;*
- *аффективно-коммуникативные.*

Под информационно-коммуникативными умениями подразумевается способность вступать в общение, ориентироваться в собеседниках и ситуациях, соотносить разные способы общения (вербальные/невербальные). Эта категория включает в себя следующие навыки:

- Выразить просьбу.
- Приветствовать другого человека, поздравлять, приглашать, вежливо общаться.
- Придерживаться правил поведения с коллегами, руководством, детьми и т. д.
- Понимать ситуацию общения, намерения и мотивы партнеров.
- Умение слушать другого человека.
- Использовать как слова вежливости, так и язык тела — различные жесты, мимику.
- Адекватно выражать свои мысли и эмоции.

Под регуляционно-коммуникативными умениями подразумевается способность согласовывать собственные действия и слова с потребностями собеседника, доверять, оказывать поддержку, помощь, использовать свои личные навыки при коллективном решении проблем, оценивать результат совместного общения. К этой группе коммуникативных навыков относятся:

- *Осуществление контроля над трудовой деятельностью.*
- *Обоснование коллективных задач.*
- *Определение эффективных методов совместного решения задач.*
- *Умение уступать, быть честным при общении, ясно выражать свои намерения, советовать и принимать советы других.*
- *Критическое оценивание себя и партнеров, выражение согласия или несогласия, одобрения или неодобрения.*

Аффективно-коммуникативные навыки — это способность делиться собственными чувствами и интересами с собеседником, оценивать его эмоциональное поведение, проявлять эмпатию (быть отзывчивым, сопереживать, заботиться).

Вербальное и невербальное общение.

Выделяют два основных вида коммуникации. В человеческом обществе коммуникация может осуществляться как вербальными, так и невербальными средствами.

Вербальная коммуникация для человека является основным и универсальным способом общения. Любой другой способ взаимодействия может быть выражен средствами языка. Впрочем, как уже говорилось, средствами языка может быть выражено все. А коммуникативная функция, как уже упоминалось в предыдущих главах, является одной из важнейших функций языка.

К числу вербальных средств относится как устная, так и письменная разновидности языка.

В коммуникации, осуществляемой вербальными средствами, передается громадный объем информации. Иначе говоря, больше всего люди общаются на своем естественном языке.

Невербальная коммуникация – это общение, обмен информацией без помощи слов. Это жесты, мимика, различные сигнальные и знаковые системы. Все эти способы общения по аналогии иногда также называют языками – первичными и вторичными, или естественными и искусственным.

Из всех невербальных средств коммуникации наибольшую роль в нашем общении, конечно, играют первичные, естественные невербальные языки – жесты, мимика. Или, как их еще называют – язык тела.

Язык тела может многое рассказать о чувствах и намерениях коммуникантов. Конечно, язык тела восходит к коммуникативному поведению животных, которое изучается специальной наукой – этологией (наука о социальном поведении животных).

В целом язык тела включает четыре способа передачи информации.

1. Жесты - способ знакового использования рук. Можно, например, призывно махать

рукой из другого конца зала, привлекая внимание. Можно показывать рост и другие размеры рукой от пола или двумя руками – размер пойманной рыбы. Можно покрутить рукой у виска или сделать раздражительный отмахивающийся жест. Аплодисменты также являются жестом, означающим приветствие или благодарность. Один-два хлопка в ладоши – способ привлечь внимание.

2. Мимика - способ использования выражения лица. Человек способен различать и интерпретировать тончайшие движения лицевых мышц. Положение или движения деталей лица выполняет знаковые функции: брови могут быть приподняты в удивлении, гневе, страхе или приветствии. Чтением лица – физиогномикой – занимался еще Аристотель.

3. Положение тела - способ держать себя. Считается, что расслабленное положение свидетельствует о доверии к собеседнику. Многие в семиотике тела также восходит к природным инстинктам. Напряженность в стрессовой ситуации (например, наедине с преступником) напоминает поведение животного, которое почуяло хищника.

Знаки, передаваемые телом, весьма важны при первой встрече, когда какие-либо аспекты личности, характера еще не успели проявиться. Так, во время собеседования при приеме на работу рекомендуется сидеть прямо, не развалившись на стуле, чтобы продемонстрировать заинтересованность, смотреть в глаза собеседнику, но не очень настойчиво.

4. Тактильная коммуникация: прикосновения, похлопывания и т.п. Использование тактильных элементов коммуникации также говорит о взаимных отношениях, статусе, степени дружбы между коммуникантами. У близких людей их взаимоотношения выражаются в объятиях, поглаживаниях, поцелуях. Товарищеские отношения могут выражаться рукопожатиями, похлопываниями по плечу. Подростки, ровно как детеныши животных, бывает, имитируют потасовки - они в игровой форме ведут борьбу за лидерство. Такие их отношения выражаются в тычках, пинках и захватах.

2. Практические упражнения

Упражнение «Слухи»

5-6 добровольцев просят выйти за дверь. Еще одному ведущий рассказывает историю. Задача участника - внимательно выслушать, запомнить и как можно точнее пересказать историю следующему. Участники заходят в класс по одному, каждый сначала выслушивает историю от товарища, затем пересказывает ее следующему. Текст: История о Марфуше

Марфуша была хорошей девочкой. По рабочим дням она вставала в 8 часов и шла в школу. Училась без троек, на одни четверки и пятерки. Помогала маме ходить в магазин за продуктами. А по праздникам ходила на демонстрации. Но, как-то раз пошла Марфуша гулять и встретила НЛЮ. После этого жизнь Марфуши круто перевернулась. Вставала она теперь в 12 и шла в школьный двор, гулять. Училась без троек, на одни двойки и единицы. Дома - сплошные демонстрации. А в магазине покупала на все деньги жевательные резинки, чипсы и шоколадки.

Упражнение «Передача чувства»

Сидя в кругу, участники с закрытыми глазами концентрируют внимание на задании — передача чувства через прикосновение. Первый участник прикасается к соседу справа, вкладывая в прикосновение определенное чувство (по выбору). Второй участник, поняв и определив для себя характер прикосновения, открывает глаза и передает то, что понял, следующему. Упражнение должно завершиться „возвращением" чувства тому, кто его послал.

Упражнение «Взгляд»

Участникам предлагается посмотреть на соседа справа так, как он смотрит на него. Описать какие чувства вызывает этот взгляд? Как правильнее сказать о своих ощущениях

3. Рефлексия

Тема 3. Конфликтность как девиация

1. Мини-лекция

«Стратегии поведения в конфликте»

Трудно найти людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками, интересами,

чертами характера, а также историей взросления и формирования личности, которая определяет будущие решения человека, его поведение. Поэтому в любых продолжительных отношениях между людьми рано или поздно возникают разногласия, противоречия и конфликтные ситуации. Конфликт — это столкновение интересов сторон.

С одной стороны, такие ситуации могут навредить существующим отношениям, но с другой именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений могут быть ресурсом, обогащающим отношения и способствующим укреплению доверия и взаимопонимания.

Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных способах поведения в конфликте и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

Все типы поведения в конфликтной ситуации можно разделить на два основных направления: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация)

Стратегии конфликтного поведения (для удобства представлены в виде образов животных):

1. Соревнование (конкуренция) – «Акула»
2. Приспособление (улаживание) – «Плюшевый мишка»
3. Избегание (уклонение) – «Черепашка»
4. Компромисс – «Лиса»
5. Сотрудничество – «Сова»

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, и может подходить для одной ситуации, но при этом абсолютно неподходящим для другой.

Важно отметить различие стратегий «компромисс» и «сотрудничество», подчёркивая позитивные стороны «сотрудничества», и отмечая негативные «компромисса»: когда люди идут на компромисс, то они вместе неизбежно жертвуют какой-то частью своих интересов, тогда как при сотрудничестве, стараются найти решение, учитывающее полностью интересы каждого.

2. Практическое упражнение история Эбигейл

Жила на Земле прекрасная Эбигейл, имечко еще то, но сохраним для аутентичности. И был у нее любимый человек. Молодые люди были счастливы и строили совместные планы на будущее. Жили они в маленьком городке на разных берегах реки. Через реку был перекинут мост, по которому каждый день влюбленные ходили друг к другу в гости. Однажды буря разрушила мост и помешала регулярным встречам молодых людей. Эбигейл не находила себе места без любимого и решила, во что бы то ни стало, добраться до него. Девушка спустилась к реке и увидела лодочника, сидящего в лодке. Эбигейл попросила лодочника перевести ее на другой берег. Он ответил девушке: «Я помогу тебе, но за это ты должна будешь отдать мне своего первенца. Девушка развернулась и побежала домой, где ее ждала мама. Эбигейл спросила у любимой мамы, что же ей делать, на что мама ответила, что не вправе решать за нее, девушка должна принять решение сама. Девушка спустилась к реке и исполнила желание лодочника, за что была переправлена на другой берег. Когда Эбигейл наконец добралась до дома любимого и увидела его, она сразу узнала, на что ей пришлось пойти ради встречи с ним. Любимый страшно разозлился и поспешил разорвать отношения с Эбигейл. Расстроенная девушка отправилась домой, по пути ей встретился лучший друг ее любимого, которому она поведала свою историю. Друг поспешил вступить за девушку: пришел к дому друга, дал ему в глаз (лоб, зуб, все равно) и, приобняв, увел Эбигейл от дома уже бывшего возлюбленного.

Оцените **порядочность** каждого участника истории по шкале от 1 до 5. Оценки для каждого персонажа не должны повторяться

Участники выставляют оценки, затем начинается обсуждение. Оценки каждого участника каждому персонажу выписываются на доске. У каждого персонажа получается набор из разных оценок. Участникам задается вопрос почему так получилось, почему каждый

оценил порядочность по-своему. Ученики приходят к выводу, что понятие порядочность каждый определяет сам и эти определения могут отличаться. Разные определения разных людей для одного понятия нормальная ситуация в жизни, главное – это научиться договариваться определять понятие одинаково.

3. Рефлексия

Тема 4. Работа в команде

1. Беседа

Вопросы для обсуждения:

Обсуждение с участниками особенностей работы в команде, а также пользы от такой работы: выполнение учебных задач и преодоление жизненных трудностей, и препятствий общими усилиями.

Обсуждение факторов, позволяющих возникнуть команде: дружелюбные отношения в коллективе “на равных”, которые исключают появление изгоев.

2. Практическое упражнение «Машина с характером»

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и звуки игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Один доброволец (игрок 1) выходит на середину круга и начинает выполнять различные повторяющиеся движения: попеременно вытягивать руки вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но нужно непрерывно повторять его. По желанию свои движения можно сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит: «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит: «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить: «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы. Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце машина должна развалиться.

3. Практическое упражнение «Скала»

Участники на полу (сидя, лёжа, стоя) выстраивают по кругу «скалу», удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв (линия может быть проведена по носкам ботинок участников, которые выступают в роли скалы). По команде специалиста «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он должен держаться за «скалу», шагая по выступам. Все участники поочередно выступают в роли альпиниста.

3. Рефлексия

Тема 5. Стресс и саморегуляция

1. Мини-лекция

Психологический стресс (англ. – давление, напряжение) – давление на психику человека, состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием экстремальных воздействий, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т.д.

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на 3 категории, условно названные «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».

К 1 категории – «стресс кролика» – относятся те, кому характерна пассивная реакция на стресс. При этом человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы.

2 категория – «стресс льва» – когда человек бурно и энергично реагирует на стресс, как лев.

3 категория – «стресс вола» – этот тип людей может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.

У каждого темперамента свои реакции на стресс, для начала необходимо пояснить отличия типов темперамента.

Холерик — быстрый, порывистый, импульсивный, неуравновешенный, подвержен резкой смене настроений, эмоциональным вспышкам. Холерик обладает огромной работоспособностью.

Флегматик — медлителен, трудно переключаемый с одной деятельности на другую, устойчив и постоянен в стремлениях и настроении, скуп на проявление эмоций.

Сангвиник — подвижный, живой, легко переживающий неудачи, стремящийся к смене впечатлений. Обладает выразительной мимикой. Продуктивен в работе, когда она ему интересна.

Меланхолик — сдержан, раним, впечатлителен, склонный к постоянному переживанию даже малозначительных событий, застенчив.

У меланхоликов стрессовые реакции чаще всего связаны с тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью, характеризуются нервозностью и бессонницей.

У холериков – типичная стрессовая реакция – гнев, а также страх неудачи и потеря контроля, боязнь совершить ошибку. При этом нередки сиюминутные реакции «Взрыва эмоций»: топанья ногами, хлопанья дверьми, боем посуды и др. Холерики нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубоко. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенными колитами. Более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период.

У флегматиков под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови. В стрессовых ситуациях они «нажимают» на еду, в результате чего могут становиться тучными. Может также наблюдаться состояние «умственной тяжести», вялости, пересыпания.

Сангвиники со своей нервной системой легче всего переносят стресс.

Стресс — это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители, который может перерасти в постоянное состояние и тогда он становится опасен для всего вашего здоровья и нормальной жизни. Стресс может быть двух видов: положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс)

Эустресс - вызван положительными эмоциями (позитивный) и негативными событиями (мобилизующий).

В этом состоянии организм мобилизуется и концентрируется на выполнение задач. Он успешно справляется с поставленными задачами на работе и дома. Длительный негатив приводит к деструктивной форме.

Дистресс – вторая форма стресса. Он истощает нервную систему и разрушает организм. Страдает умственная активность, наша работоспособность падает.

Практически каждый человек обладает способностью к саморегуляции, способностью, которая помогает человеку самостоятельно справиться со стрессом.

Способами саморегуляции могут быть дыхательные техники, а также различные упражнения, направленные на релаксацию и расслабление организма.

2. Практические упражнения

Дыхательная техника «4/7/8»

Делайте глубокий вдох, мысленно считая до 4х. Наполняйте лёгкие, начиная с нижних отделов (живота).

Задержите дыхание, считая до 7. Сделайте медленный выдох через рот, отсчитывая 8 секунд....

Сделайте небольшую паузу перед следующим вдохом. Повторите для начала 10-12 раз.

Упражнение «Место силы»

Вспомните какое-то природное место, где вы чувствовали себя особенно хорошо, спокойно и комфортно, где у вас улучшалось настроение, после посещения которого вы чувствовали себя отдохнувшим, сильным, уверенным. Скорее всего, это и есть ваше место силы, которое хранит энергии для вас. Вы можете контактировать с ним даже заочно, на любом расстоянии. Для этого достаточно лишь представить себе, что вы снова там оказались.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза и представьте себя там. Постарайтесь вспомнить все, что вы видели, слышали и чувствовали в мельчайших подробностях. Уловите самую атмосферу того места и перенеситесь туда.

Представьте, что направляетесь всему окружающему миру энергии любви от вашего сердца. Поблагодарите это место за то, что оно хранит вашу силу, и с любовью попросите вернуть вам ее в таком количестве, в каком это будет уместно.

Спокойно, размеренно дышите и представляйте, что вдыхаете не только воздух, но энергии этого места. Представьте, что вы и окружающий пейзаж – это единое целое. Словно вся природа вокруг – это продолжение вашего тела. Если это место и в самом деле хранит вашу силу, то так оно и есть, вы едины с энергиями этого места.

Представьте, что в ваше тело с каждым вдохом входят энергии всех представленных здесь стихий. Вы почувствуете, что это живые, одушевленные энергии и они – ваши, имеют непосредственное отношение к вам. Как будто вы встретились здесь с самим собой, чтобы восстановить свою целостность.

Представьте, что ваше тело наполняется проточными светящимися энергиями. При каждом вдохе поток энергии движется вверх вдоль позвоночника и уходит в небо, при каждом выдохе – вниз вдоль позвоночника и уходит в землю. После этого постарайтесь ощутить движение двух потоков одновременно и почувствовать, как они питают, насыщают вас энергией и силой.

Закончите упражнение, когда почувствуете, что получили достаточный заряд энергии.

3. Рефлексия

Глоссарий

1. Агрессия — тенденция (стремление), проявляющаяся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других либо доминировать над ними.
2. Агрессивное поведение — поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.
3. Адаптация — процесс приспособления организма к условиям окружающей среды.
4. Адекватность поведения — согласованность поведения с конкретной ситуацией, условиями.
5. Аддиктивное поведение — зависимое поведение.
6. Аддикция — зависимость.
7. Антисоциальное поведение — поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей.
8. Аскетизм — образ жизни, характеризуемый крайней скромностью и воздержанием, самоограничением, прежде всего в удовольствии и роскоши.
9. Асоциальное поведение — поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм.
10. Аутодеструктивное поведение — поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.
11. Вандализм — одна из форм деструктивного девиантного поведения человека, в ходе которого уничтожаются или оскверняются предметы искусства, культуры.

12. Девиантология — раздел науки, изучающей девиации.
13. Девиация — отклонение от нормы.
14. Дезадаптация — состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как лично значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.
15. Деликт — действие, нарушающее правовые нормы.
16. Деликventное поведение — действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.
17. Деструктивное поведение — поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.
18. Добродетель — философский и религиозный термин, обозначающий положительное нравственное свойство характера определённого человека, определяемое его волей и поступками; постоянное деятельное направление воли к исполнению нравственного закона (заповедей).
19. Защитное поведение — действия, посредством которых люди избегают боль и фрустрацию в социальных отношениях.
20. Клептомания — патологическое воровство.
21. Конформистское поведение — поведение, лишённое индивидуальности, ориентированное исключительно на внешние авторитеты.
22. Копинг-поведение — совладание со стрессом.
23. Копинг-ресурсы — совокупность внутренних и внешних ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса конкретной личностью.
24. Копинг-стратегии — индивидуальные стратегии преодоления стресса.
25. Маргинальность — принадлежность к крайней границе нормы, а также к пограничной субкультуре.
26. Мотивированность поведения — внутренняя готовность действовать, регулируемая ведущими потребностями, ценностями и целями личности.
27. Нарциссическое поведение — поведение, управляемое чувством собственной грандиозности, обращением либидо на себя, а также повышенной потребностью в подтверждении своей значимости извне.
28. Поведение — процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями и внутренней активностью личности, имеющий форму преимущественно внешних действий и поступков. В структуру человеческого поведения входят: мотивация и целеполагание, эмоциональные процессы, саморегуляция, когнитивная переработка информации, речь, вегето-соматические проявления, движения и действия. Основные формы поведения: вербальное и невербальное, осознаваемое и неосознаваемое, произвольное и произвольное.
29. Превенция — воздействие с целью предупреждения — профилактики нежелательного явления.
30. Продуктивность поведения — степень реализации в поведении сознательных целей личности.
31. Психологическая защита — бессознательные механизмы уменьшения или устранения любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости индивида.
32. Релаксация — расслабление.
33. Самопожертвование — готовность отказаться от удовольствий, от личных жизненных целей, от собственной жизни ради защиты интересов других людей.
34. Социальные отклонения — нарушения социальных норм, которые характеризуются массовостью, устойчивостью и распространённостью, например, преступность или пьянство.
35. Толерантность — терпимость, переносимость чего-либо, устойчивость к воздействию.
36. Фанатическое поведение — поведение, выступающее в форме слепой

приверженности к какой-либо идее, взглядам.

37. Хулиганство — грубое нарушение общественного порядка, открытое выражение неуважения к устоявшимся нормам общества

Литературно-методическое обеспечение

1. Гишинский Я. И. Девиантология: Социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». — 2-е изд. испр. и доп. — СПб.: Юридический центр-пресс, 2007. — 528 с.

2. Отклоняющее поведение / Гишинский Я. И. // Океанариум — Оясно. — М.: Большая российская энциклопедия, 2014. — С. 652. — (Большая российская энциклопедия: [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов; 2004—2017, т. 24). — ISBN 978-5-85270-361-3.

3. Змановская Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 288 с. — ISBN 5-7695-1782-4.

4. Ковальчук М. А. Профилактика девиантного поведения старшеклассников. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2002. — 242 с. — ISBN 5-87555-132-1.

5. Комлев Ю. Ю., Сафиуллин Н. Х. Социология девиантного поведения. — 2-е изд. — Казань, 2006. — 222 с.

6. Козаченко И. Я., Корсаков К. В. Криминология: Учебник. — М.: Издательство «Норма: ИНФРА-М», 2011. — 304 с. — ISBN 978-5-91768-209-9.

7. Остапенко Г. С., Остапенко Р. И. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением // Перспективы науки и образования. — 2013. — № 1. — С. 54—60.

8. Плахов В. Д. Норма и отклонение в обществе: Философско-теоретическое введение в социальную этологию. — СПб., 2011. — 774 с.;

9. Стуканов, В. Г. Педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних. — Мн.: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2019. — 356 с.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Профилактика девиантного поведения»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34	Для 5-6-х - классов 9 часов Для 7-9-х - классов 10 часов	По запросу образовательной организации

Приложение 1

Анкета для учащихся

Дорогой друг! Приглашаем тебя принять участие в анкетировании на тему конфликтности в отношениях с окружающими. Пожалуйста, ответь на представленные ниже вопросы: отвечай быстро и не задумываясь - правильных и не правильных ответов нет, а есть разнообразие мнений и твоё мнение нам очень важно.

Инструкция: в вопросах с вариантами ответа выбрать один ответ, в вопросах без вариантов ответа ответ писать одним предложением.

1. Укажи свой возраст _____ пол _____ класс _____
2. Как ты считаешь, что такое конфликт?
 - a. Затрудняюсь ответить
 - b. Неприятная ситуация
 - c. Разные взгляды
 - d. Недопонимание
 - e. Ссора
3. Можешь назвать себя конфликтным человеком?
 - a. Да
 - b. Нет
4. Как часто в твоём классе происходят конфликты?
 - a. Один-два раза в неделю
 - b. Раз в месяц
 - c. Почти никогда
5. Как часто ты принимаешь участие в конфликтах в школе?
 - a. Примерно раз в неделю
 - b. Раз-два в месяц
 - c. Несколько раз в год
 - d. Не могу даже вспомнить (очень редко, практически никогда)
6. Кто по твоему мнению чаще всего является зачинщиком конфликтов?
 - a. Ученики, поведение которых ничем не отличается от сверстников
 - b. Ученики, поведение которые резко отличается на фоне сверстников
 - c. Я
7. Назови самые частые причины конфликтов между учениками
 - a. Плохое настроение
 - b. Недопонимание
 - c. Личная неприязнь
8. Как ты считаешь, твои отношения с одноклассниками могут быть лучше?
 - a. Да
 - b. Нет, они и так хорошие

- c. Нет, ничего не сделает их лучше
 - d. Затрудняюсь ответить
9. При возникновении конфликтной ситуации, как чаще всего ты поступаешь?
- a. Стремлюсь найти взаимовыгодное решение и взаимопонимание
 - b. Стараюсь сглаживать острые углы
 - c. Отстаиваю свои интересы любыми способами
 - d. Стараюсь уйти от конфликта
 - e. Ничего не предпринимаю
10. Чем обычно заканчиваются твои конфликты? Можно выбрать несколько ответов:
- a. Ссорой, ухудшением отношений
 - b. Ничего не меняется
 - c. Укреплением отношений
 - d. Прекращением отношений
11. Кому тебе проще рассказать о конфликте?
- a. Другу
 - b. Родителям
 - c. Другим родственникам
 - d. Классному руководителю
 - e. Никому
12. Считаешь ли ты себя способным самостоятельно справиться с конфликтными ситуациями в школе?
- a. Да
 - b. Нет
 - c. В зависимости от того, что это за конфликт
13. Нужно ли людям учиться разрешать конфликтные ситуации?
- a. Да
 - b. Нет
14. Какие отношения у тебя с одноклассниками?
- a. Доброжелательные
 - b. Спокойные
 - c. Напряженные
 - d. Агрессивные
15. Какие отношения у тебя с родителями?
- a. доброжелательные
 - b. спокойные
 - c. напряженные
 - d. агрессивные
16. Какие отношения у тебя с учителями?
- a. Доброжелательные
 - b. Спокойные
 - c. Напряженные
 - d. Агрессивные
17. Общаешься ли ты с одноклассниками в неучебное время, если да, то как часто?
- a. каждый день
 - b. 2-3 раза в неделю
 - c. 1 раз в неделю
 - d. Несколько раз в месяц
 - e. Реже одного раза в месяц
 - f. Не общаюсь.
18. Оцени по 5-бальной шкале на сколько твое поведение отличается от поведения остальных, где 1 совсем не отличается, 5 резко отличается _____
19. Считаешь ли ты, что конфликты среди твоих сверстников — это нормальное

явление?

- а. Да
- б. Нет

Приложение 2

Отзыв о занятии, посвященном девиантному поведению

Школа _____ класс _____

Понравилось ли вам занятие _____

Оцените по 10-ти бальной шкале _____

Как вы думаете, занятие поможет вам разрешить проблемные жизненные ситуации в школе и с родителями? _____

Хотели бы вы продолжить встречи по данной теме? _____

Желаемая форма занятий: индивидуальная групповая (подчеркните, пожалуйста)

Обратитесь ли вы в случае проблем в единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8 800 2000 122? _____

Благодарим вас за ответы!