

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВИТЕБСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ  
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Формирование культуры безопасности  
жизнедеятельности учащихся  
с использованием интерактивных форм**

*Из опыта работы специалистов СППС  
учреждений образования Витебской области*

**Витебск  
2016**

Печатается по решению редакционно-издательского совета государственного учреждения дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования»

Составители:

**И.Г.Батурина**, методист отдела воспитательной, идеологической, социальной работы и специального образования Витебского областного института развития образования,

**Н.А.Крутовцова**, методист отдела воспитательной, идеологической, социальной работы и специального образования Витебского областного института развития образования

Рецензент:

**Е.В.Гелясина**, заведующий кафедрой педагогики, психологии и частных методик Витебского областного института развития образования, кандидат педагогических наук, доцент

Ф 79 Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся с использованием интерактивных форм: из опыта работы специалистов СППС учреждений образования Витебской области. – Витебск: ГУДОВ «ВО ИРО», 2016. – 68 с.

В связи с необходимостью сохранения здоровья и жизни детей определяется актуальность поиска новых ресурсов развития системы образования. В данной публикации представлены материалы из опыта работы по формированию культуры безопасности жизнедеятельности учащихся с использованием интерактивных форм специалистов СППС учреждений образования Витебской области. К брошюре прилагается диск с материалами по ландшафтному дизайну.

Материалы адресуются педагогам-психологам, педагогам социальным, руководителям учреждений образования, специалистам, курирующим деятельность социально-педагогической и психологической службы, слушателям повышения квалификации.

ББК 74.6

## Введение

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации различного происхождения стали объективной реальностью жизнедеятельности человека и несут угрозу его жизни, здоровью, влекут огромные материальные потери и наносят значительный ущерб.

По мнению специалистов, человеческий фактор является одним из определяющих в деле обеспечения личной безопасности граждан и национальной безопасности Беларуси. Поэтому всё более необходимой становится потребность в безопасности.

Безопасность - необходимое условие дальнейшего развития общества, государства и цивилизации в целом. В настоящее время решение проблем безопасности невозможно без учёта человеческого фактора. Поэтому развитие норм безопасного поведения каждого человека являются определяющими факторами. Но учёт человеческого фактора в процессе обеспечения безопасности жизнедеятельности не может сводиться только к формированию у населения знаний и умений. Практика показывает, что успех деятельности в любой области зависит от качеств и способностей человека, мотивов его поведения, уверенности в необходимости и действенности проводимых им мероприятий. Комплексное развитие всех этих качеств и свойств отдельных людей, социума в целом возможно только путём формирования культуры безопасности жизнедеятельности.

Необходимость сохранения здоровья и жизни детей определяет актуальность поиска новых ресурсов развития системы образования. Надо добиться, чтобы эти меры были приняты детьми и подростками, их родителями и педагогами, востребованы ими, перешли бы в их повседневную жизнь, находя отражение в психологических установках и ценностях. Отсюда вытекает масштабная задача развития образования и обеспечения безопасности образовательного пространства – формирование массовой культуры безопасности.

Формирование у учащихся современной культуры безопасности жизнедеятельности есть одна из ключевых задач современного образования в области безопасности человека.

Основная роль в условиях формирования культуры безопасности жизнедеятельности должна принадлежать педагогу-психологу, педагогу социальному, педагогу-организатору, медицинскому работнику, а результатом этого процесса должны стать, во-первых, подготовка педагогов, во-вторых, подготовка родителей (законных представителей), в-третьих, выработка единых подходов к формированию культуры безопасности жизнедеятельности на уровне образовательного учреждения. В образовательных учреждениях должна осуществляться диагностика готовности учащихся к безопасной жизнедеятельности. Это этап педагогического процесса, основная функция которого – получение информации о результатах развития готовности школьников к безопасной жизнедеятельности (наблюдение за деятельностью школьников, изучение результатов деятельности школьников, тесты, анкеты, задачи, вопросы и т.д.). Средствами анализа полученной информации о процессе и результатах формирования куль-

туры безопасности являются критерии оценки уровня развития культуры безопасности, эффективности, интенсивности, оптимальности процесса формирования культуры безопасности.

Использование интерактивных форм – это обучение, при котором обучаемый осознанно выполняет действия в обстановке, моделирующей реальную, с использованием специальных средств обучения.

Модель формирования культуры безопасности учащихся общеобразовательных школ включает в себя:

- принципы как основные положения, практическое выполнение которых обеспечивает выявление всех факторов, обеспечивающих качество решения и его реализацию, а также оценку решений в области обеспечения безопасной образовательной среды с помощью принятой системы критериев и показателей сформированности культуры безопасности учащихся (системности, целостности и единства, непрерывности, цикличности и динамичности, оптимальности и междисциплинарности);

- научно-педагогические подходы (личностно-деятельностный, диалогический (полисубъектный), культурологический, антропологический);

- цель – создание комплекса мер по формированию культуры безопасности учащихся;

- задачи (стратегическая: формирование и развитие культуры безопасности у учащихся; тактические задачи в соответствии со спецификой этапов формирования культуры безопасности обучающихся);

- этапы формирования культуры безопасности учащихся общеобразовательных школ: начальное общее образование (I-IV классы), основное общее образование (V-IX классы), среднее (полное) общее образование (X-XI классы).

В данных практических материалах предложен опыт работы по формированию культуры безопасности жизнедеятельности учащихся с использованием интерактивных форм специалистов СППС учреждений образования Витебской области:

- «Использование арттерапевтических технологий в коррекционно-развивающей работе с детьми подросткового возраста как средство преодоления кризисных состояний» (Болошенко Т.А., педагог-психолог, государственное учреждение образования «Дубровенский социально-педагогический центр»);

- «Использование методов ландшафтной арттерапии как средство гармонизации детско-родительских отношений» (Печенькова Н.В., педагог-психолог, государственное учреждение образования «Студенковская детский сад – средняя школа Сенненского района»);

- «Деятельность педагога-психолога по профилактике зависимостей среди подростков» (Абловацкая Т.В., педагог-психолог, государственное учреждение образования «Средняя школа №2 г. Полоцка»);

- «Формирование культуры поведения, здорового образа жизни у обучающихся в учреждении образования» (Минчукова Е.С., педагог социальный, Государственное учреждение образования «Средняя школа № 2 г.Новолукомля»).

## **Использование арттерапевтических технологий в коррекционно-развивающей работе с детьми подросткового возраста как средство преодоления кризисных состояний**

*Болошенко Татьяна Александровна,  
педагог-психолог ГУО «Дубровенский социально-педагогический центр»*

Подростковый возраст (синонимы: пубертатный возраст, старший школьный возраст; продолжающийся в среднем от 10—12 до 15—16 лет у девочек и от 12—14 до 17—18 лет у мальчиков) занимает особое место в жизни человека, потому что в эти годы подросток переходит от зависимого, опекаемого детства к самостоятельной и ответственной деятельности. В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит большой путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Это время быстрых перемен и трудных исканий. Одновременно подростки сталкиваются с многочисленными психологическими проблемами: они становятся независимыми от родителей, учатся правильно строить свои отношения со сверстниками, вырабатывают для себя комплекс этических принципов, развиваются интеллектуально, приобретают чувство индивидуальной и коллективной ответственности. Гормональная перестройка организма создает дополнительную нагрузку, что часто приводит к высокому напряжению всех функций и психоэмоциональным срывам.

Подростковый возраст традиционно считается наиболее уязвимым для стрессовых ситуаций и для возникновения кризисных состояний. Кризисные состояния подростков выражаются в возникновении и развитии проблем общения со сверстниками, нарушении детско-родительских отношений, снижении учебной мотивации и успеваемости, беспокойстве за психологическое состояние. Переживаемые проблемы в социализации, отсутствие должного контакта и взаимопонимания могут привести к отчаянию, безысходности и в конечном итоге – к суициду. Многие из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема.

Анализируя научные источники, я пришла к выводу, что использование арттерапии в работе с подростками имеет большую ценность. Поэтому в коррекционно-развивающей работе с подростками по преодолению кризисных состояний использую арттерапевтические технологии. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Данный метод предоставляет ребенку возможность выражения своего внутреннего мира и посредством творчества помогает снять напряжение, расслабиться, развивает креативность мышления и находить решение проблем различного рода (кризисные состояния, психологические травмы, внутрисемейные и межличностные конфликты, психосоматические, невротические расстройства или возрастные кризисы). Термин «арттерапия» состоит из двух частей: «арт» означает искусство, «терапия» – лечебное воздействие.

Арттерапия особенно эффективна в коррекционной работе с детьми и подростками с нарушениями в эмоционально-личностном развитии:

- эмоциональной и другими формами депривации, переживаниями эмоционального отвержения, стрессовыми ситуациями, депрессивными состояниями, снижением психического тонуса, эмоциональной лабильностью, импульсивностью, синдромом дефицита внимания, повышенной тревожностью, страхами, повышением аффективной возбудимости;

- нарушениями в сфере коммуникативных процессов: наличием конфликтных межличностных отношений, напряжёнными отношениями в микросоциуме, негативной «Я-концепцией», низкой, дисгармоничной, искажённой самооценкой, низкой степенью самопринятия, повышенной агрессивностью.

На коррекционных занятиях использую *изотерапию, музыкотерапию, сказкотерапию, драматерапию*. Привлекательность изотерапии объясняется тем, что она направлена на обучение подростка видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознанию ее связей с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога» — к интроспекции и рефлексии. В коррекционных воздействиях музыкотерапия используется в трех формах: коммуникативной — совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия; реактивной — направленной на достижение катарсиса; регулятивной, способствующей снятию нервно-психического напряжения. Драматерапия помогает подростку выстроить адекватную систему психологической защиты, а также дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, способствует повышению самооценки, способности осознавать свои ощущения и чувства — мы тем самым прокладываем путь к подсознанию. В процессе драматической игры к тому же задействуются память, внимательность, воля, воображение, чувства, логика, умение владеть своим телом. Участие в постановках, спектаклях даёт подросткам возможность обновления и перемены собственной жизни, шанс попробовать себя в ином образе. Проигрывая сложные жизненные ситуации, обращаясь к тайникам души в поисках нужных эмоций, подросток становится более уверенным в различных ситуациях общения. Сказкотерапия — это и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявляться потенциальные части личности. История самостановления — это история героя, так часто встречающаяся в мифах и сказках. Каждый подросток становится на путь «героя», проходя через испытания, преодолевая трудности, делая тот или иной выбор. Сам подросток не в состоянии пройти множество путей, сделать множество выборов, получить множество различных результатов. Идентифицируя себя с героем мифа или сказок, он имеет такую возможность. Он сможет выбрать, каким путём ему пойти, опираясь на опыт других героев.

Арттерапевтические технологии применяю как на индивидуальных, так и на групповых занятиях с подростками. Данные занятия направлены на снятие напряжения, тревожности, агрессивности; формирование мотивации на самопознание; повышение самооценки; повышение уверенности в себе; формирование навыков принятия решения; поиск и активизацию позитивных ресурсов через

создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее»; развитие вариативности мышления, творческое самовыражение.

При индивидуальной форме работы предлагаются всевозможные материалы, с помощью которых подросток попытается выразить свое отношение к данной проблеме. Затем происходит обсуждение психологического состояния ребенка. Последующая работа посвящается самоисследованию, поиску внутреннего ресурса, гармонизации эмоционального состояния.

Групповые коррекционно-развивающие занятия проводятся по разработанной программе «Познай себя» (Приложение 1), имеют определенную структуру (Приложение 2). На первом занятии дети знакомятся друг с другом, совместно обсуждают и вырабатывают правила работы в группе, которых подростки придерживаются на каждом занятии. Создана картотека упражнений с использованием арттерапевтических технологий (Приложение 3).

Проводится просвещение родителей, педагогов в рамках повышения компетентности по предупреждению и преодолению кризисных состояний у детей. Разработаны памятки, в которых содержится информация о том, как распознать острое кризисное состояние у ребенка и что делать, если ребенок высказывает суицидальные намерения (Приложение 4).

В процессе коррекционно-развивающих занятий с использованием арттерапевтических технологий у подростков меняются многие динамические характеристики Я-концепции с отрицательных на положительные; повышается самооценка, значительно возрастает самоинтерес; формируется мотивация самовоспитания, саморазвития; развиваются и закрепляются навыки поведения в различных ситуациях; развивается фантазия и воображение; формируется временная перспектива будущего; происходит эмоциональное осознание своего поведения; снижается напряжение и приобретаются навыки в саморасслаблении; снижается уровень тревожности, агрессивности и конфликтности, подростки получают новые различные модели разрядки гнева и агрессивности; происходит раскрытие внутреннего потенциала подростка.

### *Приложение 1*

#### **Коррекционно-развивающая программа «Познай себя»**

*Цель:* содействие формированию позитивной Я-концепции подростков

*Задачи:*

- накопление эмоционально-положительного опыта;
- снятие напряжения, тревожности, агрессивности;
- формирование мотивации на самопознание;
- развитие интереса к себе;
- повышение самооценки, уверенности в себе;
- развитие вариативности мышления;
- творческое самовыражение.

*Необходимые материалы:* бумага разного формата, обои, ватман; краски акварельные или гуашевые, карандаши, фломастеры, восковые мелки; цветная

бумага, фольга, журналы с картинками; клей, кисточки, ножницы; материалы для изготовления марионетки; материалы для изготовления «Волшебной краски», несколько клубочков шерстяных ниток, воздушные шары.

*Количество участников:* 6-8 человек.

*Возраст участников:* 14—15 лет.

### **Занятие 1**

*Упражнение на знакомство «Имя».* Каждый участник называет свое имя. Затем на первую и последнюю буквы своего имени он называет свои качества, которые ему помогают и мешают в общении. Знакомство происходит по кругу.

После знакомства дети обсуждают правила работы в группе и принимают их.

*Правила работы в группе:*

а) «Здесь и теперь»: предметом обсуждения являются те процессы, которые происходят на занятиях в данный момент. Этот же принцип распространяется на чувства, мысли и переживания. Важно то, что происходит сейчас.

б) Искренность и открытость: на занятиях не лицемерить и не лгать в общении друг с другом.

в) Принцип Я: оценка осуществляется через высказывание собственных чувств и переживаний.

г) Активность: активное участие всех на занятиях.

д) Конфиденциальность. Вся информация относительно конкретных участников должна сохраняться в группе — это условие психологической безопасности и самораскрытия.

*Разогрев*

*Упражнение «Ассоциации».* Группа делится на пары. Каждый участник на листе бумаги рисует на своего партнера ассоциации (если бы он был цветом, предметом, животным, музыкальным направлением). На эту работу отводится 10 минут. Когда ассоциации готовы, можно с их помощью представить своего партнера.

Для составления ассоциативного ряда можно воспользоваться готовыми образами, вырезав их из журнала и наклеив на бумагу.

*Основное задание*

Рисование сюжетов из любимой сказки детства, любимого сказочного героя. Используется любой изобразительный материал.

*Обсуждение*

Каждый берет в руки свою работу и садится в круг. Далее необходимо представить свою работу, рассказать, что нравится в герое, почему выбрана та или иная сказка и т. д.

*Завершение*

Группа сидит по кругу. Психолог: «Посмотрите еще раз, пожалуйста, на соседей справа и слева. Сейчас мы встанем и, прежде чем уйти домой, скажем своим новым друзьям, каждому в отдельности, что Вам понравилось в них».



## Занятие 2

### *Разогрев*

Все участники стоят в кругу. Психолог: «Сегодня на занятии мы с вами будем играть с воздушными шарами. Предлагаю начать вот с этого шара, — ведущий держит в руках один воздушный шар. — Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Второй круг: шар передается только ногами (сжав шар коленками). Третий круг: шар передается с помощью головы (шар прижимается головой к плечу). Итак, начали».

### *Основное задание*

Все участники садятся по кругу. Каждому психолог дает в руки надутый воздушный шар.

Психолог: «Когда-то давно на Земле жили удивительные существа. Они выводились из яиц и были полностью отличны друг от друга. Падение метеорита на землю остановило их существование. Но мы с вами можем сейчас закрыть глаза, представить, что в руках у каждого из нас яйцо удивительного существа, которое готово вылупиться и выйти на свет. Давайте представим, кто же вылупится из яйца, как это существо будет выглядеть, какое оно будет по характеру. Затем нарисуйте его, придумайте ему имя и историю жизни».

Психолог включает приятную, специально подобранную для визуализации музыку.

### *Обсуждение*

Участники садятся по кругу. Ребята держат в руках изображение вылупившегося существа. Каждый должен назвать его, представить и рассказать его историю.

### *Завершение*

Психолог: «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева. Вспомните первое впечатление от контакта с ним. Сейчас каждый по кругу выскажет свои первые впечатления».

## Занятие 3

### *Разогрев*

*Упражнение «Общий признак».* Участники садятся по кругу, в центре которого стоит психолог. Психолог: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: «Пересядьте все те, кто имеет карие глаза». И все, у кого карие глаза, должны поменяться местами. При этом ведущий тоже должен успеть занять освободившееся место, а оставшийся без места продолжает игру». По окончании игры можно спросить подростков: «Как вы себя чувствуете?»

Упражнение позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

### *Основное задание*

Подросткам предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска отражала внутренний мир её создателя, характеризовала его. Перед началом работы сле-

дует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта, и затем с помощью красок, карандашей, журналов и других материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил.

На следующем этапе ребята вырезают маску, одевают себе на лицо. Затем маска «оживает», и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары, и внутри каждой пары происходит обмен масками.

#### *Обсуждение*

Надев на себя маску, подросток повторяет те слова, которые сказала эта маска на предыдущем этапе. Другой ребенок в паре должен проговорить то, что он чувствует, когда видит эту маску и слышит эти слова.

#### *Завершение*

Участники сидят по кругу. Психолог: «Закончим сегодняшний день так: бросая по очереди мяч друг другу, будем говорить о сильных сторонах того, кому направляем мяч. Мяч должен побывать у каждого».

Это упражнение создаст положительный эмоциональный настрой в конце занятия и позволит каждому подростку получить личностную обратную связь, которая так важна для него.

### **Занятие 4**

#### *Разогрев*

*Упражнение «Путаница».* Психолог: «Сейчас один из нас, доброволец, должен выйти за двери. Остальные должны встать в круг и взяться за руки, образуя плотное кольцо. Далее необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» готов, из-за дверей приглашается ведущий, который «распутает» группу». Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех остальных, а другому — распутать.

#### *Основное задание*

Драматизация с масками. Психолог: «Сейчас каждый из вас возьмет в руки свою маску, которую изготовил на прошлом занятии. Мы уже знакомы с ними. Ваша задача сейчас придумать историю, в которой будут задействованы все маски, а затем проиграть эту историю». Время на это задание — 30 минут.

Когда история будет готова, в случае необходимости можно помочь им организовать для драматизации пространство. Репетиции не нужны. Важна спонтанность и импровизация.

#### *Обсуждение*

Участники садятся в круг. Важно, чтобы каждый подросток рассказал о своих чувствах и переживаниях, связанных с работой, о том опыте (негативном или позитивном), который он получил. Через драматизацию подростки «примеривают» различные маски и роли, получая в психологически защищенной комфортной обстановке тот опыт, который придется применять в реальной жизни. Через обсуждение происходящего они учатся проговаривать свои переживания и принимать переживания других.

### *Завершение*

*Упражнение «Покажи пальцем».* Участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показать пальцем на того, кто с точки зрения каждого, обладает определенным свойством.

Психолог задает вопросы: «Покажите самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог Вам сегодня. Того, кто был звездой группы. Того, кто особенно много шутил и т.д.»

## **Занятие 5**

### *Разогрев*

Психолог: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая. Потом психолог может задать вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вам больше всего понравилось?» и др.

Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

### *Основное задание*

*Изготовление коллажа на тему «Грани моего Я».* Психолог: «Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них на листе бумаги составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-либо не хватает и этого не нашлось в предлагаемых журналах, то можно дорисовать или дописать».

Во время работы над коллажем может звучать приятная музыка. Время работы 30 минут.

### *Обсуждение*

Все участники садятся до круга и представляют свои коллажи.

### *Завершение*

Участники делятся на две группы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу.

Психолог: «Сейчас я засеку время, 1 минуту, в течение которой тот, кто стоит во внешнем круге будет говорить комплименты стоящему напротив участнику из внутреннего круга. Через минуту партнеры меняются ролями, и стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется уже с другими партнерами. Внешний круг двигается, пока первые пары не совпадут».

Это упражнение является средством стабилизации и повышения самооценки подростков, актуализации их личностных ресурсов.

## Занятие 6

### *Разогрев*

Все участники становятся в круг. Психолог: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное и зависит от того, какое число я назову. Все мы сейчас начнем быстро двигаться по комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, соответственно этому числу».

По окончании упражнения психолог может спросить у подростков: «Как вы себя чувствуете?», «Что вам понравилось?» и т. д.

### *Основное задание*

Изготовление марионетки.

Время работы — 40 минут. Эта работа проходит под музыкальное сопровождение. Музыка должна быть спокойной, гармонизирующей эмоциональное состояние.

### *Обсуждение*

Участники садятся по кругу. У каждого в руках его марионетка. Необходимо представить ее, назвать имя, рассказать о ее характере, предназначении и др. Важно, чтобы были представлены все марионетки. Подростки должны проговорить о чувствах, которые у них вызывают их марионетки.

### *Завершение*

Участники становятся в круг, держа в руках марионетки. Психолог: «Сейчас каждый из вас должен представить свою марионетку по очереди всем другим. Куклы должны «перезнакомиться» и сказать друг другу, чем одна нравится другой. Будьте внимательны, вы должны познакомиться со всеми марионетками».

Упражнение позволяет осознать регулятивные ресурсы, выравнивает эмоциональное состояние группы, снижает напряженность, в том числе и телесную, позволяет подросткам лучше узнать друг друга и себя, а также улучшает настроение.

Ребята могут забрать марионеток домой, но необходимо предупредить их о том, чтобы они не забыли их принести на следующее занятие. Если марионетки не нуждаются в дополнительной доработке дома, можно оставить их до следующего занятия у психолога.

## Занятие 7

### *Разогрев*

*Упражнение «Стул».* Из круга убирается один стул. Участники встают в круг около оставшихся стульев.

Психолог: «Сейчас мы все будем хаотично двигаться по комнате. По команде «Стул!», каждый должен занять стул, который ближе всего к нему находится. Ведущий тоже двигается со всеми и неожиданно подает команду, занимая свободный стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим». Время игры — 5-7 минут.

### *Основное задание*

Импровизация с марионеткой. Участники садятся в круг. У каждого в руках его марионетка.

Психолог: «Сейчас вам необходимо будет придумать сказку с участием сказочных героев — ваших марионеток, а затем разыграть ее на импровизированной сцене». Время на подготовку — 20 минут.

Каждая марионетка должна быть задействована в этой сказке. Импровизированная сцена делается из трех стульев, поставленных вплотную друг к другу. Три сиденья образуют сцену. За спинки стульев подростки будут заходить, чтобы оттуда «водить» марионетку по «сцене». Можно задрапировать стулья занавеской или какой-либо другой, заранее заготовленной тканью.

При необходимости, ребята могут воспользоваться музыкальными инструментами (озвучивание ролей и событий) или аудиозаписями. Хорошо, чтобы у психолога был достаточный выбор не только музыки для медитаций, но и молодежной, модной музыки. Можно предложить накануне подросткам принести свои кассеты.

После того, как сказка готова, проигрывают ее на импровизированной сцене.

### *Обсуждение*

Участники садятся в круг. Каждому подростку предлагается поделиться своими чувствами, переживаниями после проделанной работы, полученным опытом (позитивным или негативным).

Управляя марионеткой, подросток фактически учится управлять собой, своими чувствами и эмоциями.

### *Завершение*

Все садятся по кругу. Психолог: «Сейчас мы всем по очереди будем делать комплименты. Начнем с Максима. Посмотрите на него. Вспомните его действия, мысли, то, как он говорит, смеется. А теперь мы все по очереди сделаем ему комплимент».

Упражнение проводится по кругу, пока каждый подросток не получит свою «норму» комплиментов. Это упражнение дает прекрасный эмоционально-положительный настрой и поднимает самооценку.

## **Занятие 8**

### *Разогрев*

*Упражнение «Броуновское движение».* Пространство организовано по типу лабиринта из стульев.

Психолог: «Сейчас, используя предложенные материалы, вы создадите групповую композицию на тему... Участвовать в этой работе должен каждый». С самого начала работы включается фоновая музыка по выбору подростков, которая соответствует данной теме.

### *Обсуждение*

Участники рассаживаются вокруг групповой композиции. В течение 5-7 минут необходимо придумать к композиции частушки, черный юмор, историю, сказку, афоризм, что-то еще. Можно использовать готовый материал: извест-

ные стихи, куплеты песен и т. д. Главное, чтобы он подходил по теме композиции. Затем по кругу каждый подросток зачитывает то, что подготовил. После этого необходимо обсудить групповую работу, высказать свои чувства, переживания, полученный опыт. Можно воспользоваться схемой обсуждения.

### *Завершение*

Участники встают в круг. Психолог: «Сейчас каждый из вас сможет сделать другому подарок. Главное, чтобы этот подарок был очень нужен тому, кому вы его дарите. Затем изобразите этот подарок с помощью рук (невербально), и передайте его тому, кому хотите подарить. Будьте внимательны, подарки должны получить все». Лучше, когда дети выполняют это упражнение по кругу. Это упражнение способствует накоплению эмоционально положительного опыта, способствует открытию внутреннего ресурса.

## **Занятие 9**

### *Разогрев*

#### *Упражнение «Маятник»*

Цель: создание атмосферы доверия и поддержки в группе.

Участники встают в круг плотнее друг к другу. Один участник входит в центр круга. Играющий в центре расслабляется. Остальные, поставив руки перед собой, покачивают участника в центре из стороны в сторону. Поддерживая его, не дают упасть 1-2 минуты. Пусть через процедуру пройдут все.

*Вопросы для обсуждения:* Кто смог расслабиться, снять зажимы?

Кто не боялся упасть?

Кто доверился участникам игры?

Оцените свое доверие по пятибалльной системе.

Оцените характер прикосновений.

Предлагается высказаться всем желающим.

#### *Упражнение «Квадрат»*

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Психолог строит весь коллектив в круг, участники закрывают глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс.

*Основная часть:*

#### *Упражнение «Чувственное и эмоциональное «Я» человека»*

Цель: развитие самоинтереса, осознание многогранности своих чувств и эмоций в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своих чувств и эмоций, развитие рефлексии, повышение самооценки.

Участникам предлагается нарисовать маски: своего эмоционального состояния, маску того чувства, которое на данный период жизни его больше характеризует и которое наиболее часто возникает. После рисования происходит анализ рисунков с проговариванием чувств и эмоций участников, групповое обсуждение рисунков.

*Вопросы для обсуждения:* Сложно ли вам давалось выполнение задания?

Удалось ли вам выделить самые главные чувства в рисунке?

С какими чувствами вы столкнулись во время выполнения задания?

Что вы хотели выделить в своей маске?

К группе. Что вы видите на маске соседа?

Какие чувства вызывает маска соседа?

К каждому. Доволен ли ты своей маской?

*Упражнение «Создание маски»*

Цель: развитие самоинтереса, осознание многогранности своего «Я» в системе отношений с окружающими, принятие различных сторон своего «Я», развитие рефлексии, повышение самооценки.

Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас – ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску. Маска есть олицетворение архетипа «Персона». Я себя так презентую миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего. Целью процесса психологического развития, процесса индивидуализации является снятие всяких и всяческих масок, идентичность самому себе, аутентичность. Способы изготовления масок: рисование на бумаге, картоне, пластике; использование готовых масок; изготовление из папье-маше, глины, гипса и пр.

*Вопросы для обсуждения:* Что это за маска? Как бы вы ее назвали или охарактеризовали?

Что видят друзья, когда они смотрят на маску?

Что маска им показывает?

Что ей хотелось бы показать?

Чего маска не хочет показывать?

Чего маска боится?

Какое самое заветное у маски желание?

*Упражнение «Диалог масок»*

Цель: оценка себя и оценка других, самопринятие, развитие умения видеть положительное в других. Материалы: изготовленные участниками маски или готовые по желанию участников.

Ведущий сообщает, что на Маскарадах есть интересные традиции. Одна из них – обмен масками. Участникам предлагается поменяться масками. Надев на себя маску партнера, участнику предлагается выслушать более подробный рассказ хозяина маски о ней (привычки, особенности, что для маски является ценным, чем она отличается от других, в чем ее уникальность). «Хозяин» маски

и его новый «носитель» фиксируют свои чувства и мысли и выражают их. Выполнение упражнения обычно обсуждается в группе.

Вопросы для обсуждения: Что маска показывает?

Что ей хотелось бы показать?

Чего маска не хочет показывать?

Чего маска боится?

Какое самое заветное у маски желание?

*Заключение.*

*Игра «Паутинка»*

Участники садятся в один общий круг. Ведущий: «Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к участникам тренинга. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра».

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из участников. После того, как вы передали кому-то клубок, говорите этому человеку фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что...» Например, я говорю: «Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом тренинга ты вежливо открыл передо мной дверь». Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего участника, то Коля обращается с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что ...». При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить.

Анализ упражнения: Легко ли тебе говорить приятные вещи другим?

Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?

Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Вопросы для обсуждения: Как Вы себя чувствуете?

Каково Ваше настроение сейчас?

Какие ощущения Вы испытывали во время выполнения упражнений?

Открыли ли Вы для себя что-то новое?

Как бы Вы охарактеризовали Ваши маски?

Какие чувства Вы испытали к своим маскам и маскам других участников?

## ***Занятие 10***

*Разогрев*

*Упражнение «Лабиринт».* Участники встают в круг, взявшись за руки. Через плечо ведущего перекинут круг из корсажной ленты (размер ленты: ширина 1,5—2 см, длина 2 м 20 см, концы сшиты или связаны крепким узлом).

Психолог: «Сейчас мы будем путешествовать по лабиринту. Не разнимая рук, необходимо пройти через этот круг. Только помогая друг другу, мы можем



справиться с этим заданием. Если кто-то разнимет руки, путешествие по лабиринту начнется сначала».

#### *Основное задание*

*Подростковый триптих «Окно».* Для этой работы понадобятся восковые мелки или карандаши и три одинаковых листа бумаги, а так же скотч для крепления частей триптиха. Рисунки можно приклеить к стене комнаты либо скреплять между собой на столе или полу. Первым рисуется Прошое, затем Настоящее и Будущее. Они скрепляются между собой в этом порядке, чтоб получился триптих.

Психолог: «Перед вами три листа бумаги. Представьте, что это три оконных стекла одного окна. Вы смотрите через каждое стекло и видите себя в разные периоды своей жизни: в прошлом, настоящем, будущем. Для каждого стекла можно создать свое обрамление. Начните с прошлого. Обращайтесь к вашей памяти и воображению. Затем всмотритесь в настоящее и будущее. Картина, состоящая из трех объединенных частей, в искусстве называется триптих. Каждую часть триптиха необходимо подписать. Приступайте». По окончании работы проводится выставка триптихов. Подросткам необходимо дать время, чтобы познакомиться с работами других.

#### *Обсуждение*

Участники сидят в кругу.

Обсуждая триптих, необходимо остановиться на каждой его детали. Подросток может вставать с места, подходить к своей работе и рассказывать. Важно, чтобы ребенок рассуждал о своих чувствах и переживаниях, связанных с творческим процессом и готовой работой.

Целью данной работы является интеграция опыта, интеграция Я-схем прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смешения и достижение эго-идентичности.

#### *Завершение*

*Упражнение «Ожерелье пожеланий».* В центре комнаты стоит стул, на котором лежат заранее подготовленные по количеству участников отрезки шерстяной нити по 60 см и достаточно большое количество отрезков шерстяной нити по 10 см разного цвета.

Психолог: «Сейчас каждый из вас возьмет себе один отрезок нити, который побольше, и, повесив его на грудь, завяжет узелком, сделав основу под «Ожерелье пожеланий». Затем следует взять несколько маленьких отрезков разных цветов, каждый из которых он будет привязывать к ожерелью другого человека, сопровождая своим пожеланием. Очень важно пожелать человеку то, что ему действительно нужно. Будьте внимательны, не пропустите никого».

В результате, у каждого на груди должно получиться «Ожерелье пожеланий» из разноцветных ниточек, закрепленных в разных местах, разными способами.

Упражнение позволяет интегрировать эмоционально положительный опыт, полученный на занятиях.

#### *Подведение итогов*

Подростки на ватмане записывают ответы на вопросы: чему они научились, какими стали, что им дали эти занятия. Хорошо, если каждый подросток по кругу проговорит о том, с чем он уходит с этих занятий, расскажет о своих планах на будущее, выразит пожелания для всех.

Психолог дает каждому подростку пожелания на будущее.

Результатом программы «Познай себя» являются следующие показатели:

- в процессе арттерапевтических занятий у подростков меняются многие динамические характеристики Я-концепции с отрицательных на положительные, повышается самооценка, значительно возрастает самоинтерес;
- формируется мотивация самовоспитания, саморазвития;
- развиваются и закрепляются навыки поведения в различных ситуациях;
- развивается фантазия и воображение;
- формируется временная перспектива будущего;
- происходит эмоциональное осознание своего поведения;
- снижается напряжение и приобретаются навыки в саморасслаблении;
- снижается уровень тревожности, агрессивности и конфликтности, подростки получают новые различные модели разрядки гнева и агрессивности;
- происходит раскрытие внутреннего потенциала подростка.

*Приложение 2*

### **Структура группового коррекционно-развивающего арттерапевтического занятия**

<i>Этап</i>	<i>Цель этапа</i>	<i>Содержание этапа</i>
Разогрев	Включение в работу. Повышение тонуса группы	Создание настроения на коллективное творчество. Индивидуальное, парное или коллективное упражнение – простое, приемлемое для всех. Может ритуализироваться
Основное задание	Приобретение нового опыта. Освоение различных материалов	Применение арттерапевтических техник, направленных на разработку какой-либо темы. Возможность использования разнообразного изобразительного материала, костюма, музыкальных инструментов и др.
Обсуждение	Осознание проделанной работы, актуализированных чувств	Выставка работ, обсуждение в парах, обмен чувствами, сочинение историй, стихов, названий к работам
Завершение	Закрепление нового опыта, получение «группового ресурса», обратной связи	Коллективные упражнения, позволяющие закрепить новый опыт и получить «ресурс», повысить самооценку, улучшить эмоциональный фон. Медитативные техники

## **Картотека арттерапевтических упражнений, используемых в работе с детьми подросткового возраста**

### ***Упражнение «Коллаж»***

*Задачи:* развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности.

*Необходимые материалы:* журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

*Ход работы:* необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными, но в контексте данной работы наиболее интересны темы «Грани моего Я», «Я глазами разных людей», «Я глазами родителей», «Я глазами учителей», «Реальное Я — Идеальное Я» и т. д.

По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен.

### ***Упражнение «Маски»***

*Задачи:* развитие самоинтереса, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки.

*Необходимые материалы:* бумага, краски, фломастеры, карандаши, восковые мелки, ножницы, журналы, газеты, цветная бумага.

*Ход работы:* подросткам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Маска для родителей», «Маска для друзей», «Персона», «Тень» и др. Главное, чтобы маска отражала внутренний мир подростка, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем при помощи красок, карандашей, журналов и др. маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Подросток сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап — маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает», и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары, и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

### ***Упражнение «Метафорический автопортрет»***

*Задачи:* развитие интереса к себе, осознание различных ролей и развитие гибкого ролевого поведения, формирование эго-идентичности, развитие креативности.

*Необходимые материалы:* бумага, краски, карандаши, фломастеры, журналы, ножницы, клей, цветная бумага.

*Ход работы:* необходимо представить себя в виде какого-нибудь предмета или животного, с которым подросток себя ассоциирует. Можно нарисовать с одной стороны листа предмет, а с другой — животное либо растение. После создания образа необходимо рассказать о нем от первого лица либо придумать историю (сказку), в которой бы рассказывалось о том, кто он, как его зовут, что он любит и что не любит и т. д.

Далее разрабатывается и разыгрывается сценарий, в котором должны участвовать все эти герои.

### **Упражнение «Герб и символ»**

*Задачи:* интеграция «Я-схем», повышение самооценки, формирование культурной идентичности, развитие креативности.

*Необходимые материалы:* бумага, картон, ножницы, клей, цветная бумага, фольга, краски, карандаши, журналы, пластилин, соленое тесто.

*Ход работы:* подросткам предлагается из бумаги, пластилина или соленого теста изготовить символ или герб, отражающий как можно полнее свойства его личности. Следует привести примеры известных в истории гербов и символов, рассказать о смысле включенных в гербы образов.

После выполнения этого задания необходимо провести обсуждение. Каждый подросток должен представить свой герб или символ, расшифровать образы, включенные в него. Можно сделать выставку гербов и символов.

### **Упражнение «Дневные события»**

*Задачи:* актуализация чувств, связанных с каким-либо событием; дистанцирование от события с целью взглянуть на него с другой стороны; накопление положительного опыта; снятие психоэмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* журналы, фотографии, ножницы, клей, бумага, цветная бумага, фольга, краски, кисти, баночка для воды, карандаши, фломастеры, мелки.

*Ход работы:* подростку предлагается определить, события какого дня он хотел бы восстановить в памяти, а затем передать их содержание на бумаге с помощью изобразительных материалов. Важно вспомнить людей, участвующих в этих событиях, обстановку, детали. Кроме того, ребенок может проиграть события того дня, используя метод драматизации: побывав в разных ролях, у ребенка появляется возможность взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. В конце необходимо обсудить возможные варианты тех «дневных событий».

### **Упражнение «Грани моего Я»**

*Задачи:* осознание характеристик своего Я, их интеграция; повышение самооценки; снятие напряжения, связанного с принятием отдельных черт своей личности.

*Необходимые материалы:* карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, стаканчик для воды, журналы, ножницы, клей, бумага.

*Ход работы:* подростку предлагается лист бумаги, в центре которого он должен написать свое имя либо приклеить свою фотографию. Разрешается нарисовать свой портрет. Вокруг себя необходимо разместить образы, отображающие разные грани личности. С помощью карандашей определяются различные зоны своего Я разным цветом: духовная, интеллектуальная, физическая и иные, разместив в этих зонах соответствующие образы. Другим вариантом будет изображение граней своего Я в виде сообщества различных персонажей. Когда работа закончена, нужно презентовать ее, рассказав о каждом образе. Следующий шаг — проведение выставки работ.

Психологу следует обратить особое внимание на расположение образов, их размер, цветовую гамму и другие особенности.

### **Упражнение «Прошлое, будущее, настоящее»**

*Задачи:* интеграция опыта; снятие психоэмоционального напряжения, связанного с событиями прошлого, настоящего; построение жизненной перспективы.

*Необходимые материалы:* карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, стаканчик для воды, журналы, ножницы, клей, бумага.

*Ход работы:* подросток получает задание создать три рисунка или композиции, иллюстрирующих его прошлое, настоящее и будущее. Возможны различные варианты выполнения этого задания:

— составление коллажей по этой тематике, используя журналы, газеты, свои фотографии и другие материалы;

— в каждой из картин по заданной тематике изобразить людей, занимающих важное место для ребенка в прошлом, настоящем, будущем;

— при изображении будущего представить его в виде перекрестка с тремя путями: направо пойдешь..., прямо пойдешь ..., налево пойдешь...

Следующий шаг — презентация своей работы с подробным описанием каждого образа.

### **Упражнение «Проблемы»**

*Задачи:* снятие напряжения, развитие способности посмотреть на проблему с другой стороны.

*Необходимые материалы:* карандаши или краски, кисти, стакан для воды, бумага.

*Ход работы:* необходимо на листе бумаги изобразить наиболее значимую проблему либо ту, которая имеет устойчивый характер. Затем подростку предлагается нарисовать выгоду, которая напрямую связана с этой проблемой. Следующий шаг — с обратной стороны работы ответить на вопросы, связанные с конкретной проблемой подростка:

— для чего мне нужно быть «трудным»;

— для чего мне нужно постоянно ссориться с подругами;

— для чего мне нужно грубить учителям и др.

### **Упражнение «Автопортрет»**

*Задачи:* развитие интереса к себе, повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, развитие саморегуляции и самоуправления.

*Необходимые материалы:* бумага, обои, ватман, краски, кисти, стаканчик для воды, журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, мелки, цветная бумага, фольга, пластилин, соленое тесто или глина, ветошь для вытирания рук.

*Ход работы:* подростку предлагается, используя различные материалы, создать свой автопортрет. Существует несколько вариантов такой работы:

- Обвести свою фигуру на ватмане или куске обоев, затем дорисовать автопортрет. Можно использовать для заполнения фигуры разные материалы, придумывать оригинальную одежду, отражающую внутренний мир подростка, отобразить в рамках силуэта свои ощущения в разных частях тела и др.

- Нарисовать шарж на себя с преувеличением тех черт, которые не нравятся в себе. Рекомендуется сделать изображение в полный рост, используя при этом различные материалы.

- Вылепить из соленого теста, пластилина или глины свой автопортрет, фигуру или маску. Перед работой над маской подростку предлагается закрыть глаза и медленно исследовать руками свое лицо, стараясь запомнить его особенности, а затем приступить к лепке. Можно усложнить это упражнение. Для этого подросткам предлагается вылепить автопортрет с закрытыми глазами.

Когда автопортрет готов, проводится обсуждение:

— что получалось, а что нет;

— понравилось ли работать над созданием автопортрета;

— какие качества в себе нравятся, а какие нет и т. д.

*Приложение 4*

### **Памятка для педагогов и родителей «Как распознать острое кризисное состояние у ребенка»**

Уважаемые родители и педагоги! Выделяются внешние, поведенческие и словесные ключи кризисного состояния у ребенка. Некоторые из них вы можете увидеть или услышать.

*На что обращать внимание во внешнем виде и поведении:*

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Отсутствие или ослабление движений мимических мышц, вследствие чего выражение лица становится маскообразным.
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).

- Двигательное возбуждение.
- Склонность к необдуманно рискованным поступкам.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство «бесчувствия».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.
- Оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими.
- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

*Словесные ключи (что проговаривает ребенок):*

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

## Литература

1. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования / Е.В.Бурмистрова. – М.: МГППУ, 2006.
2. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.,2001.
3. Васильева, О.С. Психологические проблемы отношения к смерти у старшеклассников: теоретические и практические аспекты / О.С.Васильева, И.Е.Андрущенко // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3-4. – С.182-200.
4. Ермолаева, М.В. Практическая психология детского творчества / М.В.Ермолаева. – М., 2001.
5. Лидере, А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г.Лидере. – М., 2001.
6. Погодин, И.А. Психология суицидального поведения / И.А.Погодин. – Минск: Тесей, 2005.

## Использование методов ландшафтной арттерапии как средство гармонизации детско-родительских отношений

*Печенькова Нина Васильевна,  
педагог-психолог ГУО «Студенковская детский сад – средняя школа  
Сенненского района»*

Работа с родителями является не только одним из важных направлений деятельности психолога, но и необходимой для закрепления достигнутого результата. Именно папы, мамы и законные представители обращаются к психологу с запросом, надеясь «исправить» или «починить» ребёнка с минимальным приложением собственных усилий. Однако самих родителей часто по жизни сопровождают комплексы (или внутренние установки), полученные ими в детстве. Тревожные родители передают своё эмоциональное состояние детям. Агрессивные родители тоже невольно прививают навыки агрессии своему чаду. При этом каждый родитель считает себя эталоном для подражания и меняться не хочет.

Современный мир является очень чётко структурированной системой и выдвигает родителям жёсткие рамки. Нас окружает масса сложной техники и разнообразной информации. Деловое общение становится преобладающим. Даже близкие люди очень мало говорят друг с другом. Методы оценки правильности и неправильности наших действий, сопровождают нас в буквальном смысле слова всю жизнь, начиная с рождения. Детей оценивают родители и воспитатели, а взрослых – их начальники. Часто мы не можем элементарно общаться, а значит, быть такими, какие мы есть.

Для гармоничного развития ребёнка гораздо важнее не интеллектуальное, а эмоционально-волевое развитие. Дети хотят видеть в родителях, прежде все-



го, поддержку, безоценочную любовь и ощущать рядом с ними себя безопасно. Младенцы реагируют «комплексом оживления» на появление матери. Постепенно эта тонкая связь переходит в более формализованные отношения и ограничивается фразами типа: «Уроки сделал? Почему дома не убрал?»...

Родители забывают про своё родительское предназначение и становятся для родного ребёнка учителем, командиром, нянькой или в некоторых случаях деспотом. Вести просветительскую работу, проводить тесты и опросники для повышения родительской компетенции в создавшихся условиях неэффективно. Родитель, следуя своим установкам, искренне верит, что он делает всё самое лучшее и необходимое для развития и воспитания ребёнка. По сути дела, основную работу необходимо вести с родителем. Но привлечь взрослого к работе над собой очень сложно.

В данном материале представлен личный опыт, наработанный мной в течение предыдущего учебного года. В нём были использованы методы арттерапии, которые позволяют наиболее точно и искренне передать чувства и состояния человека. Ни для кого не секрет, что словесная форма общения часто искажает его содержание. Проводя занятия, я постаралась задействовать все репрезентативные системы человека: аудиальную, кинестетическую и визуальную. При этом до минимума сведена вербальная форма общения, за счёт чего снимается напряжённость участников. Процесс рисования, создания ландшафтных композиций является хорошим средством для эмоционального сближения. Родителям, кроме того, предоставляется возможность отвлечься от повседневных серьёзных дел (игры и общение с ребёнком многие родители считают несерьёзными делами).

Но, к сожалению, есть и определённые трудности, с которыми я столкнулась в своей работе. Это определённые противоречия в воспитательном воздействии на ребенка семьи и школы. Работая педагогом-психологом уже 14 лет, я пришла к выводу, что семья оказывает исключительное влияние на ребенка. К сожалению, в сельской местности растет число неблагополучных семей, и это негативно сказывается на развитии личности ребенка.

Проблема, над решением которой я работаю последние годы – это гармонизация детско-родительских отношений. Как правило, в неблагополучных семьях дети, родители, бабушки, дедушки проходили через сильную боль, страдания, переживали насилие, пренебрежение, жестокость и воспринимают образ жизни своей семьи как единственно нормальный. Семьи, переживающие постоянный кризис, находятся в особом состоянии страдания.

Вместо того, чтобы становиться уязвимыми и подвергаться влиянию перемен, такие семьи учатся по-своему защищаться при столкновении с трудностями. Парадокс заключается в том, что возбуждение, ярость приносят им определенный комфорт, как доказательство того, что сделать ничего нельзя и поэтому их состояние естественно. Такое состояние семьи поддерживают с помощью разных средств: алкоголь, скандалы, аморальное, вызывающее поведение, хулиганство и т.д.

Детско-родительские отношения являются важным фактором личностного развития ребенка. Между поведением родителей и детей существует сильная

зависимость: принятие и любовь порождают в ребенке чувство безопасности и способствуют гармоничному развитию личности, явное отвержение ведет к агрессивности и эмоциональному недоразвитию. Поэтому в психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

Понимая эту проблему, я увидела необходимость работы с родителями и детьми, которые проживают в таких семьях, и подбору таких методов работы, которые позволили бы решить эти проблемы.

Мною для использования в работе были выбраны методы арттерапии по ряду причин:

1) Творческая деятельность является внутренней потребностью человека. Наиболее важные мысли и переживания, прежде всего, проявляются в виде образов.

2) В процессе творческой деятельности легче устанавливаются эмоциональные, доверительные отношения между ребенком и родителем.

3) Творческая деятельность способствует снятию мышечных зажимов.

#### ***Цель работы:***

Гармонизация детско-родительских отношений, обретение целостности своей семьи, коллектива с помощью искусства и природы в системе человеческих взаимоотношений.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Адаптация имеющихся арттерапевтических методик и использование их в системе психокоррекционной работы с детьми и их родителями.

2. Выявление особенностей и определение эффективности использования арттерапии в психокоррекционной работе с детьми разного возраста и их родителями с разными нарушениями личностного развития.

3. Разработка коррекционных программ, обеспечивающих коррекцию семейных отношений и различных нарушений у детей.

4. Гармонизация детско-родительских отношений взаимоотношений и улучшение понимания родителями собственного ребенка, его психоэмоционального состояния.

#### ***Этапы работы:***

- 2014-2015 учебный год – изучение литературы по данной теме и адаптация имеющихся методик арттерапии в практике работы.

- 2015-2016 учебный год – определение эффективности использования арттерапии в психокоррекционной работе с детьми разного возраста и их родителями, разработка коррекционных программ клуба «Школа для родителей» с применением методов арттерапии и коррекционных программ для детей, находящихся в социально опасном положении.

- 2016-2017 учебный год – создание авторского метода «Ландшафтная арттерапия», анализ эффективности применения данных методов для гармонизации семейных отношений, становления и развития личности.

На начальном этапе была проведена диагностика внутрисемейных отношений в семьях, в которых дети находятся в социально опасном положении.

Анализ диагностики КРС показывает, что в этих семьях ситуация неблагоприятная, высокий уровень тревожности, имеют место конфликты.

По результатам диагностики теста-опросника родительского отношения к детям получены высокие баллы по шкале «Принятие-отвержение», что свидетельствует о том, что родители воспринимают своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Родители не доверяют ребенку, не уважают его. По шкале «Кооперация» - низкий показатель, что свидетельствует о незаинтересованности родителей в делах и планах ребенка. По шкале «Авторитарная гиперсоциализация» у родителей прослеживается авторитаризм (у 45%).

Как показал анализ диагностики, в этих семьях доминируют негативные эмоции, отсутствуют доверительные взаимоотношения между членами семьи.

Считаю, что в работе с неблагополучными семьями очень важным является гармонизация семейных отношений. Лучшим средством, как мне кажется, являются методы ландшафтной арттерапии, которые позволят установить эмоциональные, доверительные отношения между ребенком и родителем, способствуют снятию мышечных зажимов и т.д.

Арттерапия (от англ. art – искусство; therapy – терапия, лечение) как самостоятельное направление психологии и психиатрии впервые появилось на Западе в конце 60-х годов прошлого столетия. Арттерапия — метод, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

В своей работе с учащимися и их семьями я использую: изотерапию, музыкальную терапию, фототерапию. Однако наибольшего терапевтического эффекта в моей работе я достигаю, применяя такой метод, как ландшафтная терапия.

При ландшафтной арттерапии с помощью манипуляции с предметами практические действия интериоризируются, т.е. переносятся во внутренний план. Посредством создания клумб, рабаток, конструирования различных композиций, создания мини-проектов по озеленению школьной территории и территории возле своего дома, ребенок или взрослый производят продукт, отображая в нем впечатления и жизненный опыт, который он принимает или отвергает [1, с. 3].

Ландшафтная арттерапия способствует выходу агрессивности и других негативных чувств в социально приемлемой форме. Детям и взрослым неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной психотерапии.

Этот метод помогает проработать мысли и чувства, которые ребенок или взрослый привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

Совместное участие в конструировании, творческой деятельности детей и их родителей способствует созданию отношений эмпатии и взаимного приня-

тия, развивает чувство внутреннего контроля. Работа над созданием ландшафтных композиций предусматривает упорядочивание цвета и форм.

При этом я как педагог-психолог, получаю материал для интерпретации и диагностических заключений, а дети и их родители не только развивают художественные способности, но и повышают самооценку.

Побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Применяя ландшафтную арттерапию, я включаю различные техники: техники, связанные с изобразительной деятельностью на основе использования найденных предметов, фотографирование объектов, реализацию мини-проектов по озеленению школьной территории и благоустройству территории возле дома, предполагающих создание разных сооружений, творческую работу по созданию садов, включение в среду ландшафтных скульптур и иные виды деятельности. В ходе занятий дети и их родители создают топиарные скульптуры. С 2014 года на территории учреждения образования созданы конструкции «Жар-птица», «Мишка олимпийский», «Беловежские зубры». Также участники занятий создают удивительные архитектурные формы, клумбы и рабатки, богатые разнообразием красок и сюжетов.

В ходе занятий дети и их родители отражают свои внутренние переживания не только во время работы над созданием ландшафтных композиций, но фиксируют впечатления от общения с природой посредством карандаша и ручки, кисти и красок, коллажа.

Также я применяю в своей работе такой метод, как ландшафтная фототерапия. Яркие фотографии, которые мы получаем как результат своего труда, создают чувство удовлетворения и радости достигнутого. Эти фотографии мы применяем для создания релаксационных роликов, которые применяем в ходе коррекционных занятий.

Также дети и их родители принимали участие в создании семейного мини-проекта по благоустройству приусадебной территории «Мы - за красоту родного дома».

Взаимодействие человека с природой - это процесс постоянного сопереживания, соучастия, который помогает лучше понять свое место в мире через процесс осознания, направленный как на себя, так и на ландшафт.

Любуясь красотой, которую дети, их родители, учителя создают сами в учреждении образования и дома или естественного ландшафта, ухаживая за ними и наблюдая, как они развиваются, мы учимся видеть в них все понимающих друзей, вступая с ними в процесс общения на другом уровне, канале восприятия. Видя в них совершенство, красоту, гармонию, мы начинаем отслеживать их жизнь, как свою собственную, мы сосуществуем как единый организм, наделенный единой силой.

Проведя мониторинг работы с неблагополучными семьями за период с 2014 года по май 2015 года, я увидела положительную динамику в психоэмоциональном, интеллектуальном, социальном развитии детей и их родителей. Ни одна семья из тех, которые принимают участие в занятиях с использованием

ландшафтной арттерапии, повторно на учет как семья, в которой несовершеннолетние дети находятся в социально опасном положении, поставлена не была.

По результатам диагностики (кинетический рисунок семьи, тест-опросник родительского отношения к детям), проводимой после прохождения занятий, в которые включена ландшафтная арттерапия, получены положительные результаты.

Анализ диагностики КРС показывает, что в этих семьях ситуация благоприятная, уровень тревожности низкий, отсутствует конфликтность.

По результатам диагностики теста-опросника родительского отношения к детям получены низкие баллы по шкале «Принятие-отвержение», что свидетельствует о том, что родители стали воспринимать ребенка таким, какой он есть, доверяют ему, уважают его чувства. По шкалам «Кооперация», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник» количество баллов соответствует норме.

Таким образом, использование ландшафтной арттерапии позволяет помочь ребенку и его родителям справиться со своими проблемами, восстановить эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся нарушения поведения, помочь интеллектуальному развитию.

Ландшафтная арттерапия в работе с учащимися и их семьями – это не просто метод коррекции и развития посредством творчества, а это процесс, от которого они получают удовольствие. Этот метод также является одним из эффективных способов достижения лучшей социальной адаптации и является наиболее эффективным при работе с данной категорией семей.

Таким образом, в результате деятельности по использованию ландшафтной арт-терапии с детьми и их родителями созданы:

1) Индивидуальные программы работы с детьми, находящимися в социально опасном положении, с применением ландшафтной арттерапии.

2) Разработана программа клуба «Школа для родителей», в которую включены элементы ландшафтной арттерапии.

3) Совместно с детьми создано 7 видеороликов для работы на материале ландшафтных композиций учреждения образования и приусадебных участков.

Проблема состоит в том, что в неблагополучных семьях доминирует низкий культурный и интеллектуальный уровень развития родителей, а это создаёт определенную сложность при проведении занятий.

Считаю, что для достижения лучших результатов необходимо проводить работу по гармонизации семейных отношений совместно всеми заинтересованными структурами.

В дальнейшем для эффективной работы по усовершенствованию работы в данном направлении необходимо:

- продолжить отработку элементов ландшафтной арттерапии, которые можно использовать на занятиях;

- разработать практическое пособие «Использование методов ландшафтной арттерапии как средство гармонизации детско-родительских отношений в неблагополучных семьях».

## **Программа тренинговых занятий с использованием методов ландшафтной арт-терапии в работе с подростками**

### **Пояснительная записка**

В последние годы широкое распространение получило применение методов арттерапии в работе педагога-психолога. Огромный развивающий, гармонизирующий и психопрофилактический потенциал данных методов привлекает все большее внимание специалистов, работающих в системе образования.

Арттерапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арттерапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т.д. Методика арттерапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Одним из новых подходов в данном направлении является ландшафтная арттерапия, связанная с выходом участников за пределы помещения, прогулками на свежем воздухе, поиском и использованием найденных природных и искусственных материалов в создании различных арт-объектов.

Специалистами широко признается благотворное влияние природной окружающей среды на развитие человека, становление его личности, формирование здоровья и позитивного взгляда на мир.

Традиционно практикуется занятие изобразительной деятельностью в кабинете или группе с использованием традиционных материалов и видов художественной деятельности. Учитывая, что основной направленностью психолого-педагогического сопровождения детей с особенностями психофизического развития становится здоровьесбережение, работа педагога-психолога переносится из кабинета на улицу, где дети проводят основное время. Применение техник ландшафтной арттерапии позволяет педагогу-психологу максимально эффективно использовать пространство учреждения образования, находящееся за пределами кабинета, а также возможности окружающей природной среды для достижения целей психолого-педагогического сопровождения.

Как и любая арттерапия, ландшафтная арттерапия связана с использованием разнообразных средств и материалов, традиционных для художественного творчества (краски, карандаши, бумага и т.д.), однако при этом акцент смещается к таким средствам изобразительной деятельности, как найденные, в том числе природные объекты, а также возможность проводить всю или часть времени в природной среде. Занятия ландшафтной арттерапией могут включать различные варианты работы с визуально-пластическими формами, пространством и находящимися в нем природными и техногенными объектами, в том числе связанными с организацией среды, ее украшением, перестройкой, посад-

кой растений и элементами ландшафтного дизайна. В рамках такого занятия возможна организация фото- и видеосъемки в определенной среде и создание «путевых набросков» – рисунков, созданных во время выхода на прогулку для фиксации наиболее значимых и запоминающихся образов ландшафта и среды, наблюдений участников. Учитывая особую организацию пространства площадок для прогулок на территории учреждения образования, необходимо отметить то, что это пространство может быть очень удобным для организации занятий ландшафтной арттерапией как индивидуальных, так и групповых. Наличие открытого пространства, присутствие различных растений на территории, песка и воды, удобных мест для организации художественной деятельности делает комфортным проведение таких занятий на свежем воздухе в течение дня.

**Цель:** гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания

**Задачи:**

- 1) Снятие психоэмоционального напряжения, профилактика поведенческих проблем.
- 2) Поиск внутренних ресурсов для преодоления психологических проблем.
- 3) Развитие чувства прекрасного и обогащение сенсорного опыта.
- 4) Совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия со средой и ее здоровьесберегающими ресурсами.
- 5) Развитие коммуникативных навыков и преодоление стереотипов о содержании и формах художественной деятельности.
- 6) Формирование чувства ответственности за окружающую среду.
- 7) Повышение самооценки.
- 8) Укрепление собственного «Я».

**Структура занятия:**

- Приветствие.
- Подготовка («разминка») с использованием релаксации и простых дыхательных упражнений.
- Повышение сенсорной восприимчивости на основе тактильной, визуальной, аудиальной стимуляции, взаимодействия с объектами и материалами.
- Прогулка с поиском объектов, их фотографированием, зарисовывание, созданием текстов.
- Художественная работа с использованием природного и другого материала.
- Обсуждение полученных работ, рефлексия, подведение итогов.
- Прощание.

**Материалы для занятия:** природный материал (камни, ракушки, сухоцветы, ветки и т.д.), карандаши, краски, бумага, пластилин, ножницы, одноразовые тарелки или подносы по количеству участников, миниатюрные фигурки животных (из набора песочной терапии или игрушечного зоопарка), карточки с изображением «руки», «глаза», «уха» по количеству участников, мешочек с камнем, каштаном, цветком и баночкой песка, фотоаппарат.

Программа рекомендована для работы как с детьми с особенностями психофизического развития, так и для работы с любой группой детей, имеющих высокий уровень тревожности, низкую самооценку и другие психологические проблемы.

Общее количество часов – 7.

Время проведения 1 занятия- 45 минут.

### Тематический план занятий

№ занятия	Тема занятия
1.	Введение. Сенсорные игры для развития восприимчивости и сосредоточенности внимания
2.	Игра «Опытные археологи»
3.	Игра «Поводырь и слепой»
4.	Творческое исследование предмета
5.	Свободное исследование природных материалов
6.	Игра «Ищущий»
7.	Игра «Слушающий в тишине»

#### **Занятие 1. «Введение. Сенсорные игры для развития восприимчивости и сосредоточенности внимания»**

##### **Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения, профилактика тревожности;
- поиск внутренних ресурсов для преодоления психологических проблем;
- повышение самооценки

*Педагог-психолог:* Добрый день. Сегодня у нас с вами необычная встреча. Мы сегодня будем работать на открытом воздухе. Все вы знаете о пользе прогулок для здоровья и развития. Общение с природой очень полезно для душевного равновесия любого человека – и взрослого, и ребенка, однако мы порой не замечаем того природного окружения, которое есть вокруг нас прямо здесь, на территории школы. Поэтому сегодня я предлагаю обратиться к общению с природой и попробовать познать тот мощный ресурс, который скрыт в нем.

**Приветствие «Что хорошего?»** Участники располагаются по кругу. Ведущий, а затем по кругу все участники передают приветствие и отвечают на вопрос, что хорошего сегодня с ними произошло.

##### **Разминка "Наблюдение за процессом дыхания"**

*Педагог-психолог:* Дыхательные практики являются наиболее древней формой снятия напряжения и установления более тесного контакта с чувствами.

Дышите обычно, стараясь следить за процессом дыхания. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания, но вы не должны беспокоиться по этому поводу. Как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается.



Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет.

Не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращайтесь внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания.

Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. При этом постарайтесь получить от этого процесса удовольствие.

В заключение участников просят открыть глаза и посмотреть на соседа справа и слева для восстановления контакта с реальностью.

**Упражнение на повышение сенсорной чувствительности «Вижу, слышу, чувствую».**

Участникам предлагается «вслепую» выбрать одну карточку с изображением «уха», «руки» или «глаза». Затем предлагается объединиться в группы по карточкам. Каждой группе предлагается сосредоточиться на тех сенсорных раздражителях, которые воспринимаются органами чувств, изображенными на карточке, и через некоторое время назвать как можно больше сенсорных раздражителей данной модальности и их качества. Группа с карточками «ухо» называет звуки, которые они слышат в данный момент, группа «рука» – тактильные раздражители и т.д. Участники могут свободно перемещаться по площадке для поиска нужной информации. В конце упражнения необходимо обсудить с участниками: какие качества окружающей среды были ими замечены, а какие нет? Легко ли было находить и описывать нужные раздражители? Какие понравились, а какие не понравились? Появилось ли что-то новое в их сенсорном опыте? Смогли ли участники по-новому посмотреть на то пространство, которое для них привычно воспринимается как «рабочее место»?

**Упражнение «Автопортрет»**

*Педагог-психолог:* Теперь, после того, как мы немного изучили то пространство, которое нас окружает, предлагаю Вам творческое задание. Необходимо, используя различные материалы (природного и искусственного происхождения, карандаши, краски, в том числе найденные вами на территории) создать свой автопортрет.

Постарайтесь использовать для создания своего автопортрета такие материалы, которые, на Ваш взгляд, ассоциируются с вашими личными качествами.

Данное упражнение позволяет обратить участников к восприятию себя и осознанию своих личностных качеств, развитию саморефлексии, получить опыт позитивной самопрезентации в группе, снять напряжение через взаимодействие с природным материалом.

После создания автопортрета проводится обсуждение работ. Какие материалы и почему были использованы, как они отражают ваши личностные качества? Участники делятся своими чувствами от полученного результата.

В конце можно сфотографировать работы, а затем демонтировать. Желающие могут забрать свои автопортреты.

**Рефлексия и подведение итогов**

Педагог-психолог: - Вот и завершается наше занятие. Сегодня мы с вами смогли по-новому взглянуть на то, что нас окружает, попробовали найти ресурсы для самоподдержки не только в природе, но и внутри себя, познакомились с возможностями применения природного материала для занятий в природе. Я предлагаю встать в круг и поделиться теми впечатлениями, которые вы сегодня получили, что вам понравилось, а что не очень, какие упражнения и задания было легко выполнять, а какие трудно.

В завершение занятия все встают в круг и делятся впечатлениями от занятия, своими чувствами, открытиями.

Педагог-психолог: -Я вас всех благодарю за участие в этом увлекательном путешествии и в завершении предлагаю попрощаться, но перед этим у меня есть небольшой сюрприз. Это шуточная игра, но может для кого-то она будет подсказкой или поводом для размышления. Загадайте один из 4 природных предметов: камень, каштан, цветок, песок. Запомните, что вы загадали, а лучше запишите. А теперь послушайте внимательно, что каждому из вас поможет в преодолении трудностей и развитии.

Поочередно из мешочка педагог-психолог достает один из природных объектов и объявляет:

-Те кто загадал каштан – вам поможет умение идти на компромиссы, прислушиваться к чужому мнению, камень – вам поможет любовь и хорошие взаимоотношения, песок – вам поможет умение сосредоточиться на цели и не «распыляться», цветок – вам поможет оптимистичный взгляд на вещи и добрые поступки. Я еще раз вас благодарю, всего вам хорошего, до свидания!

Можно использовать полученные фотографии для дальнейшей профилактической работы с использованием техник фото-терапии.

## **Занятие 2. «Игра Опытные Археологи»**

### **Задачи:**

- совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия со средой и ее здоровьесберегающими ресурсами;
- развитие коммуникативных навыков и преодоление стереотипов о содержании и формах художественной деятельности;
- формирование чувства ответственности за окружающую среду.

*Педагог-психолог:* Здравствуйте. Сегодня мы продолжаем с вами наши встречи на свежем воздухе.

### **Приветствие:**

*Психолог:* Сядьте все в один круг. Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы могли быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха. Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении, которое он совершил вчера. При этом не имеет значения, большое это достиже-

ние или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько порадовало меня это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: «Я рад за тебя». Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о каком-то своем успехе. Тот, в свою очередь, тоже скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру дальше. Вы поняли, как играть?

Анализ упражнения

Понравилась ли тебе игра?

Легко ли тебе было говорить о своих успехах?

Узнал ли ты что-то новое о ком-нибудь из ребят?

Легко ли тебе было радоваться вместе с другими детьми?

**Разминка «Наблюдение за процессом дыхания»**

*Психолог:* Дышите обычно, стараясь следить за процессом дыхания. Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. При этом постарайтесь получить от этого процесса удовольствие.

Делая медленные, глубокие вдохи, необходимо посмотреть вокруг себя, обращая внимание на присутствующие в окружающей среде физические объекты: поверхность и окраску стен, цветы, свет и т.д. Полезно на мгновение установить зрительный контакт с находящимися в нём людьми. Восстановлению контакта с реальностью также помогает наличие в руках участников занятий какого-либо приятного природного объекта (камня, деревянного предмета и др.), поглаживание ткани и другие простые действия.

**Игра «Опытные археологи»**

Используя найденные предметы и материалы – куски дерева или старого железа, камни причудливой формы и другие объекты, – которые участники занятия подготовили сами или получили на выбор от ведущего, они должны исследовать, а затем представить в качестве «археологических находок». Каждый должен почувствовать себя экспертом в изучении древних культур, знающим происхождение и назначение тех предметов, которые у него оказались. В течение 2–3 минут каждый участник группы должен описать назначение и происхождение своего предмета (ритуальный/культовый объект, инструмент трудовой деятельности, предмет искусства и т. д.), дать ему название. Участники могут говорить, не задумываясь, импровизируя во время рассказа.

**Рефлексия и подведение итогов**

*Педагог-психолог:* Сегодня мы с вами смогли побыть в качестве исследователей, побыть археологами. Что больше всего привлекло ваше внимание? (Участники делятся впечатлениями)



### Занятие 3. Игра «Поводырь и слепой»

#### **Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения, профилактика конфликтных ситуаций;
- поиск внутренних ресурсов для преодоления психологических проблем;
- формирование чувства доверия и безопасности в процессе исследования окружающей среды вместе с партнером;
- развитие чувства прекрасного и обогащение сенсорного опыта.

*Педагог-психолог:* Здравствуйте. Наша встреча сегодня посвящена формированию чувства доверия и безопасности в процессе исследования окружающей среды вместе с партнером.

#### **Приветствие «Пожелания»**

– Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким – желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

#### **Разминка: «Сканирование» телесных ощущений**

Понаблюдайте в течение нескольких минут за своими физическими ощущениями как бы «со стороны». Можете вообразить мягкий свет, проходящий через ваше тело и позволяющий вам почувствовать телесные ощущения во всех его частях. Просто обращайтесь внимание на любое напряжение, боль или удовольствие. В процессе дыхания можете представлять, как вы направляете воздух в те части тела, которые нуждаются в успокоении, поддержке или заботе. Можете также найти в своем теле ту точку, которая дает вам ощущение безопасности и устойчивости. Удерживайте на этой точке свое внимание в течение 1–2 минут. Вы также можете выполнить определенное простое физическое действие, например, сжать руку в кулак, чтобы ощутить большую устойчивость.

#### **Игра «Поводырь и слепой»**

Данное упражнение выполняется в парах. Помимо активизации воображения, творческого мышления и интуиции, а также повышения полисенсорной восприимчивости, оно способствует формированию чувства доверия и безопасности в процессе исследования окружающей среды вместе с партнером.

Участники занятия образуют пары. Затем партнеры выходят на улицу и по очереди, представляя себя то «поводырем», то «слепым», исследуют окружающее пространство в сопровождении друг друга (по 10–15 минут каждый). «Слепой» должен стараться держать глаза закрытыми на протяжении всей прогулки, используя для исследования пространства и находящихся в нем предметов осязание, обоняние и слух. В то же время он в любой момент, если почувствует опасность, имеет право их открыть. Время от времени, он может останавливаться, чтобы почувствовать пространство и предметы. «Поводырь» сопровождает своего партнера, но не направляет его, а обеспечивает поддержку и в случае необходимости предупреждает его столкновение с предметами или

другими парами. Через 10–15 минут «слепой» открывает глаза и рассматривает место, в котором он оказался, расположенные в нем предметы. Затем партнеры в течение нескольких минут делятся своими впечатлениями от прогулки. Потом они меняются ролями и повторяют весь процесс, находясь в другом качестве.

По завершении прогулки участники переходят к изобразительной деятельности. В течение 45 минут они создают рисунок, передающий их эмоциональный, ассоциативный и сенсорный опыт, связанный с прогулкой в роли «слепого». Они также могут передать на рисунке свое восприятие партнера и отношений с ним во время выполнения упражнения либо создать «карту» своего путешествия. Завершив создание рисунков, участники представляют и комментируют их, разместившись кругом.

#### **Рефлексия и подведение итогов**

Участники также уходят по очереди. Уходящий должен обойти всех, включая ведущего, пожать руку каждому и посмотреть в глаза. Пусть он сделает это молча, но со значением.

### **Занятие 4 «Творческое исследование предмета»**

#### **Задачи:**

- развитие чувства прекрасного и обогащение сенсорного опыта;
- развитие коммуникативных навыков и преодоление стереотипов о содержании и формах художественной деятельности;
- формирование чувства ответственности за окружающую среду;
- укрепление собственного «Я».

*Педагог-психолог:* Здравствуйте. Наша встреча посвящена творчеству...

#### **Приветствие «Я рад тебя видеть...»**

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов. На занятие отводится 10-15 минут.

#### **Разминка « Сканирование телесных ощущений»**

#### **Игра "Творческое исследование предмета"**

Данное упражнение имеет определенное сходство с игрой «Опытные археологи», но отличается от него более свободным характером. Могут быть использованы заранее подготовленные ведущим разные предметы. Предпочтение должно быть отдано природным объектам, например, кускам дерева, камням, сухим растениям. Участники группы берут в руки один из предметов и тактильно исследуют его с закрытыми глазами. Затем они открывают глаза и продолжают исследовать этот предмет, используя не только осязание, но и другие каналы сенсорного восприятия (зрение, обоняние и др.). При этом они могут

попытаться «отпустить» сознание и позволить чувствам, фантазиям, ассоциациям и воспоминаниям возникать в процессе такого исследования. Они могут представить историю предмета вплоть до того момента, пока он не попал к ним в руки. Затем участники описывают свои впечатления друг другу в течение 10–15 минут.

### **Рефлексия и подведение итогов**

Психолог: Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь..." Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.



## **Занятие 5 «Свободное исследование природных материалов»**

### **Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения, профилактика тревожности;
- развитие чувства прекрасного и обогащение сенсорного опыта;
- совершенствование навыков саморегуляции путем активного взаимодействия со средой и ее здоровьесберегающими ресурсами.

*Психолог:* Сегодня мы будем исследовать природные материалы, которых так много в природе. Каждый будет выбирать то, что ему нравится.

**Приветствие:** Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смеш-

ным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие.

### **Разминка «Сканирование звуковых ощущений»**

Закройте глаза и прислушайтесь, какие звуки вы слышите. Проанализируйте, откуда этот звук, кто или что его издает

### **Упражнение «Свободное исследование природных материалов»**

Одним из упражнений, которое может применяться на начальных этапах ландшафтной арт-терапии с целью подготовки участников занятий к более сложным видам деятельности, а иногда и в качестве самостоятельного и достаточно эффективного вида лечебно-гармонизирующего воздействия, является свободное исследование некоторых природных материалов и объектов. В ряде случаев ведущий занятий может ориентировать участников на исследование конкретных материалов и объектов и обозначать пространство, в котором они могут находиться. При этом он может предлагать участникам как можно полнее исследовать физические и экспрессивные свойства материала и возникающие при этом чувства и ассоциации, стараясь в процессе взаимодействия не отвлекаться на другие объекты. Это позволяет рассматривать подобную практику в качестве формы динамической медитации.

Немаловажное значение может иметь ориентация участников занятия не на создание какого-либо конечного продукта творческой деятельности, а на процесс свободной игры с материалом. Это помогает снять страх перед изобразительной деятельностью, перевести фокус внимания с задачи выражения представлений на получение нового эмоционального и сенсорного опыта, снимает психологические защиты и контроль сознания и делает реакции более спонтанными.

Богатыми возможностями в этом отношении обладают такие материалы, как песок и вода. Важным аргументом в пользу использования песка для подобных «разогревающих» упражнений является то, что его свойства хорошо известны подавляющему большинству людей. Работа с песком способствует актуализации воспоминаний и телесных ощущений, связанных с разными периодами жизни. Как правило, эти воспоминания и ощущения имеют положительный характер, связаны с позитивным контактом человека с окружающей природной средой. Для большинства людей контакт с песком связан с их пребыванием на берегу моря, реки или озера, а также детскими играми в песочнице. Немаловажен и тот факт, что для многих людей воспоминание об их следах на песке является одним из наиболее ярких моментов «встречи с собой в зеркале мира».

Песок в природной среде во многих случаях соседствует с водой. Как и песок, вода может выступать одним из мощных триггеров (пусковых стимулов) возникновения у клиента разных ощущений, воспоминаний и фантазий, связанных с его физической сферой, способствовать ее «оживлению».

Использование песка и воды в процессе свободных игр с этими материалами часто способствует активизации физической и психической динамики, преодолению внутренних зажимов и свободному выражению энергии, представленной на разных уровнях психофизической организации человека. Погла-

живание песка и его просыпание, переливание воды, конструирование мокрым песком, перемещение песочных масс, создание и трансформация песочных форм и «каракулей» во время игр – яркие динамические действия.

Как и при выполнении других техник ландшафтной арт-терапии, свободные игры с природными материалами требуют внимания к дыханию и фокусировки на телесных ощущениях. Свободному исследованию материалов может предшествовать фокусировка на телесных ощущениях (например, одна из тех, что описаны в предыдущем параграфе).

### **Рефлексия и подведение итогов**

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. Например:

– «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака... осьминог...»,

– «Если бы наша встреча была растением, то это был бы... кактус... морковь...»

## **Занятие 6. Игра «Ищущий»**

### **Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения, профилактика тревожности;
- формирование чувства ответственности за окружающую среду;
- повышение самооценки;
- укрепление собственного «Я».

*Психолог:* Природа – это то, что успокаивает человека, откуда люди черпают силы.

**Приветствие «Комплимент».** Каждый участник говорит комплименты соседу справа

### **Разминка «Наблюдение за процессом дыхания»**

### **Упражнение «Ищущий»**

Данное упражнение рассчитано на 30 минут. Участники занятия выходят на улицу (это место либо находится в непосредственной близости к зданию, либо расположено на определенном расстоянии от него) и перемещаются там по отдельности в полной тишине. Они могут предварительно настроиться на поиск определенного результата (внутреннего или внешнего) или задать себе один или несколько вопросов наподобие тех, которые были приведены выше. В процессе прогулки их внимание может постепенно обостряться. Очень важно, чтобы в их поле зрения попало как можно больше разных явлений окружающей среды, ее чувственных характеристик (звуки, запахи, тактильные ощущения, краски).

Полезно помнить, что объект поиска может находиться где-то рядом, он словно ждет встречи с теми, кто его ищет. Важно сохранять состояние открытости, быть готовым к встрече или получению ответа на заданные вопросы. Ответ может прийти в форме неодушевленного предмета, растения, природного процесса или живого существа (животного, человека), внутреннего видения или идеи.



Во время прогулки участники могут забирать с собой найденные предметы, по возможности делая это интуитивно. Они должны быть открыты для контакта с теми объектами и материалами, которые привлекут их внимание. В некоторых случаях участники могут ничего не брать с собой. Они лишь запоминают привлекшие их внимание объекты и процессы и связанные с ними впечатления. Они могут иметь с собой записную книжку или планшет, чтобы кратко описывать свои впечатления и создавать зарисовки.

### **Рефлексия и подведение итогов**

Пусть каждый участник начнет фразу, которая заканчивается так: "... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее".



## **Занятие 7. Игра «Слушающий в тишине»**

### **Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения, профилактика тревожности;
- формирование чувства ответственности за окружающую среду;
- повышение самооценки;
- укрепление собственного «Я».

*Психолог:* Сегодня наша последняя встреча. Я надеюсь, что наши занятия, посвященные общению с природой помогут вам в будущем справляться с возникающими проблемами.

### **Приветствие:**

Предлагается каждому члену группы представиться. Каждый участник, представляясь, называет качества, которые способствуют или мешают эффективному общению, называет свое хобби, девиз жизни. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

### **Разминка «Сканирование звуковых ощущений»**

### **Игра «Слушающий в тишине»**

Эта прогулка может быть рассчитана на разное время, но чаще всего, продолжается от 30 до 60 минут. Она предполагает примерно те же условия,

что и предыдущая прогулка. Очень важно на протяжении всего этого времени воздержаться от размышлений и сохранять «открытость» сознания. Участники могут свободно перемещаться в любом направлении, а также иногда останавливаться, располагаться при этом стоя, сидя или лежа, фокусируясь на внешних объектах или внутренних феноменах (ощущениях, фантазиях, воспоминаниях, эмоциональных процессах).

Во время этой прогулки участники могут использовать *нить истории*. Встречаясь с чем-либо интересным и важным для себя, они завязывают узелок. За одну прогулку может быть завязано несколько таких узелков, которые помогают по возвращении вспомнить о том, что происходило. Они могут также брать с собой на прогулку записную книжку или планшет, чтобы кратко описывать свои впечатления и создавать зарисовки.

Во время прогулки участники могут забирать с собой найденные предметы, по возможности делая это интуитивно. Они должны быть открыты для контакта с теми объектами и материалами, которые привлекут их внимание и могут быть затем включены в художественные работы. При этом могут быть использованы элементы традиционных ритуальных практик, связанные с выражением благодарности за полученный опыт и предметы. Всякий раз, когда участники что-то берут из окружающей среды, они могут оставлять что-нибудь съедобное (например, щепоть овса или сухарик) как символический подарок. Это может развивать в них чувство признательности окружающему миру за то, что он им посылает.

Вернувшись затем в аудиторию с найденными предметами и материалами, участники переходят к изобразительной работе. Используя найденное и применяя в случае необходимости дополнительные средства и материалы, они могут создать ассамбляж (предметную скульптуру), инсталляцию, зарисовывать объекты и т. д. На такую деятельность может отводиться от получаса до полутора часов. Поначалу тематика работы не конкретизируется, но может определяться участниками занятий самостоятельно в ходе выполнения упражнения.

Затем они переходят к показу и обсуждению созданной продукции. Обсуждается также сам процесс прогулки и создания художественных работ. Вместо такого обсуждения или в качестве дополнения к нему участники могут описывать свои впечатления в журнале самонаблюдений (джорнеллинг) или в настенном журнале группы.

### **Рефлексия и подведение итогов**

Участники они переходят к показу и обсуждению созданной продукции. Обсуждается также сам процесс прогулки и создания художественных работ. Вместо такого обсуждения или в качестве дополнения к нему участники могут описывать свои впечатления в журнале самонаблюдений (джорнеллинг) или в настенном журнале группы.

### **Список использованных источников:**

1. Арт-терапия / ред.-сост. А.И.Копытин. – СПб., 2001.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А.И. Копытина. – СПб., 2002.
3. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В.Киселёва. – СПб.: Речь, 2008.
4. Копытин, А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И.Копытин, Б.Корт. – М., 2011.
5. Копытин, А.И. Техники ландшафтной арт-терапии / А.И.Копытин, Б.Корт. – М., 2013.
6. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В.Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

## **Деятельность педагога-психолога по профилактике зависимостей среди подростков**

*Абловацкая Татьяна Владимировна,  
педагог-психолог ГУО «Средняя школа №2 г. Полоцка»*

В последние годы серьезную озабоченность вызывают проблемы, связанные с проявлениями рискованного поведения подростков, которые выражаются в их приобщении к никотину, алкоголю, наркотикам, склонности к аддиктивному и безответственному поведению [3, с.47].

Подростки – одна из наиболее уязвимых социальных групп, в среде которых активно распространяются алкоголизм, наркомания, ВИЧ-инфекция.

Подростковый возраст исследуется и характеризуется в аспекте двух периодов социализации человека. Во-первых, как граница детства, во-вторых, как граница взросления с радикальными переменами социальных ролей; поэтому период старшего подросткового возраста можно определить как период взросления.

Развитие в подростковом возрасте имеет несколько течений.

1. Пубертатное развитие. В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем 4 года, тело ребенка претерпевает значительные изменения. В связи с этим личности старшеклассника приходится решать задачи реконструкции телесного «образа Я» (схемы тела) и построения мужской или женской «родовой» идентичности.

2. Когнитивное развитие. Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями. Становление когнитивных способностей отмечено двумя основными достижениями: развитием способности к абстрактному мышлению и расширением временной перспективы. Кроме того, всестороннее и гармоничное развитие личности не может на каждом возрастном этапе определяться лишь одним «ведущим типом

деятельности». В подростковом и раннем юношеском возрасте развитие интеллекта обеспечивается учебной деятельностью, и для этой цели она является ведущей; социальная активность задается соответствующей работой; нравственное развитие – взаимодействием с референтными личностями. Его действия, реализующие одну его деятельность, одно отношение, объективно оказываются реализующими и какое-то другое его отношение.

3. Преобразования социализации, проходящие в двух направлениях:

- ✓ освобождение от родительской опеки;
- ✓ вхождение в группу сверстников, где появляется конкуренция и кооперация.

4. Становление идентичности, подразумевающее:

- ✓ осознание временной протяженности собственного Я, включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее;
- ✓ осознание себя как отличного от интериоризованных родительских образов;
- ✓ осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности.

Итак, периоду взросления свойственны специфические (психофизиологические, психологические, социально-психологические и личностные) особенности, порождающие характерные для этого возраста типы девиантного поведения.

*Зависимое (аддиктивное) поведение* – это одна из форм девиантного поведения личности, которая связана с наличием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния, путем злоупотребления различными веществами или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, направленных на развитие и поддержание интенсивных эмоций [2, с.3].

Зависимое поведение личности представляет собой серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрату работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространённый вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью.

Основным мотивом личности подростков, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение не удовлетворяющего их психического состояния, которое рассматривается ими чаще всего как «серое», «скучное», «монотонное». Такому подростку не удастся обнаружить в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь надолго его внимание, увлечь, обрадовать. Жизнь видится ему неинтересной, в силу ее обыденности и однообразности. Он не приемлет того, что считается в обществе нормальным: необходимости что-либо делать, заниматься какой-нибудь деятельностью, соблюдать какие-то принятые в семье или обществе традиции и нормы.

Профилактика формирования зависимого поведения среди подростков является одним из направлений в работе педагога-психолога. Необходимо сформировать у подростков негативное отношение к употреблению психоактивных

веществ, ответственность за сохранение, укрепление своего здоровья и здоровье окружающих людей.

Применительно к процессу формирования зависимостей *профилактика* понимается как «комплекс социальных, медико-биологических и образовательных мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих возникновению зависимостей, на предупреждение развития и ликвидацию их негативных личностных, социальных и медицинских последствий» [15, с.31].

Профилактику потребления психоактивных веществ следует разделять на первичную, вторичную и третичную.

Задача первичной профилактики: уберечь несовершеннолетних от первого потребления психоактивных веществ. Она должна проводиться со всеми детьми и подростками, обучающимися в школе.

Целью вторичной профилактики является сохранение здоровья детей и подростков, уже имеющих опыт употребления психоактивных веществ; предотвращение рецидивов.

Третичная (или преимущественно медицинская) профилактика проводится среди несовершеннолетних со сформированной физической зависимостью и направлена на предотвращение рецидивов.

В настоящее время разработаны и реализуются на практике следующие формы первичной профилактики зависимого поведения [14, с.78].

Первая форма – *организация социальной среды*. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению.

В нашем случае объектом работы является сам подросток и его семья. В рамках родительского клуба проводятся встречи с родителями подростков по следующим темам: «Особенности подросткового возраста», «Семья и нравственность», «Факторы риска отклоняющегося поведения подростков» и др.

Вторая форма психопрофилактической работы – *информирование*. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Два раза в месяц проводятся информационные часы по данной теме с использованием видеофильмов при участии волонтеров, врачей, специалистов Центра здоровья молодежи «Откровение».

Третья форма – активное *социальное обучение социально-важным навыкам*. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых занятий с интерактивным общением педагога-психолога с подростками, а также включение волонтеров в активное взаимодействие:

✓ Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы само-

определения и развития позитивных ценностей): «Первый шаг. С чего начать?» (Приложение 1)

✓ Занятие с элементами тренинга устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников): «Я – против!» (Приложение 2)

✓ Арт-тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (формируются навыки ответственного и безопасного поведения): «Я – архитектор своей жизни!» (Приложение 3) и др.

Четвёртая форма – *организация деятельности, альтернативной зависимому поведению*. Предполагается, что люди используют психоактивные вещества, улучшающие настроение, до тех пор, пока не получают взамен что-то лучшее. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность.

В школе организована широкая сеть кружков и спортивных секций, которые посещают практически все подростки. В течение учебного года работает факультатив «Мы – сами» для учащихся 7 класса, занятия проводит педагог-психолог.

Пятая форма – *организация здорового образа жизни*. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

В реализации данной формы необходима слаженная работа всего педагогического коллектива школы. Традиционными стали Дни здоровья, участие старшеклассников в районной спартакиаде, туристическом слете.

Шестая форма – *активизация личностных ресурсов*. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Для подростков, имеющих опыт употребления психоактивных веществ, работает клуб «Альтернатива» (1 раз в месяц – по субботам). На занятиях используются методы арттерапии, которые помогают подросткам лучше узнать себя и других, осознать свои потребности, пытаются выстраивать свое будущее.

При обучении подростков выбору поведения, полезного для здоровья, необходимо учитывать следующие особенности развивающейся личности: раздражительное поведение, эгоцентризм, убеждение в своей исключительности, потребность в принятии и признании, неприятие ограничений и правил, самоуверенность, групповую идентификацию, стремление быть как все или желание отличаться от других, потребность в самовыражении и экспериментах над собой, склонность к рискованному поведению, очень активные эмоциональные реакции, неусидчивость [15, с.55].

При работе с подростками по профилактике формирования зависимого поведения необходимо учитывать психологические особенности возраста – при

общении с ними неприменимы нравоучения, наставления, ирония, задевающие самолюбие или унижающие личность [13, с.17]. Также необходимо создать условия искренности, доверия и тепла, т.е. комфортную психологическую обстановку, благоприятствующую развитию; поощрение и стимулирование учащихся к деятельности, их веру в свои силы. И безусловное принятие каждого ребенка.

## *Приложение 1*

### **Тренинговое занятие «Первый шаг. С чего начать?»**

**Цель:** формирование положительного образа будущего, свободного от употребления психоактивных веществ

**Задачи:**

- формирование представлений о том, что употребление психоактивных веществ ограничивает возможность жизненного выбора;
- формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

**Материально-техническое обеспечение:** цветные карточки, карандаши, белые листы бумаги, скотч, доска с проектором, мел.

#### **Ход занятия**

##### **I. Вводная часть.**

Подростки входят в кабинет и берут цветные карточки, рассаживаясь в круг.

##### **Представление ведущего:**

- Здравствуйте! В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это наркомания. Сегодня мы об этом поговорим. Тема нашего занятия будет звучать так: «Первый шаг. С чего начать?»

##### **1. Визитка. Установление правил.**

- По кругу я попрошу вас представиться, назвав своё имя и высказать своё отношение к этой проблеме.

На нашем занятии будут установлены правила, которые вы должны соблюдать:

##### **Правила занятия:**

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься;
- Выражать своё мнение, начинать речь со словом «я»;
- Говорить по одному;
- Уважать чужое мнение;
- Внимательно слушать, когда говорят другие;
- Говорить искренне.

##### **2. Упражнение «Дирижёр оркестра»**

Участники начинают аплодировать, когда ведущий поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль ведущего (дирижера оркестра).

## **II. Основная часть.**

### **1. Упражнение «Марионетка»**

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек».

- Прошу сесть за столы по цвету карточек.

#### **Обсуждение:**

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?

- Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?

- Хотелось ли что-либо сделать самому?

- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

### **2. Упражнение «Зависимость – независимость»**

- Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость».

Ответы ребят фиксируются на доске.

- Подберите синонимы к слову «независимость».

Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.).

- Какие слова вызывают больше позитива?

#### **Ведущий:**

- В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий.

Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске)

*Наиболее типичные ответы:*

1. Любопытство.

2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.

3. Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.

4. Возможность привлечь внимание.

5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

- К чему это приведёт, обсудите в группах, заполняя таблицу «Перспективы наркомана».

### **3. Упражнение «Перспективы наркомана»**

Участники разбиваются на 6 групп по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют бланк.



Таблица «Перспективы наркомана»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

#### 4. Упражнение «Создание образа зависимого человека».

1. Заполнение таблицы «перспективы наркомана»
2. Создание образа зависимого человека.

##### Ведущий:

- Заполнение таблиц «Перспективы наркомана» помогут вам в выполнении следующего задания.

- В каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:

- Как он выглядит;
  - Как сложилась семейная жизнь и карьера;
  - Каковы его жизненные перспективы и т.д.
  - Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек?
  - Что чувствуют по отношению к нему его родственники?
- (образы крепятся к доске и группы защищают проекты)

##### Ведущий:

Люди, употребляющие наркотик, болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в близкой перспективе их ждёт смерть.

В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь. Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь наркоманом, отрезает себе этот путь

#### III. Заключительная часть.

##### Введение в образ (Звучит музыка «Одинокий пастух»):

- Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза.

- Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь?

### **1. Упражнение «Телеэфир»**

- Вас пригласили на телепередачу, посвященную профилактике наркомании, и сейчас вы можете обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы ему не стать на путь наркомана.

### **2. Просмотр ролика «Спортсмены»**

- А что по этому поводу думают спортсмены – люди успешные, независимые, добившиеся успехов.

### **3. Создание образа успешного человека:**

1. Создание образа независимого человека;
2. Защита проектов.

- Мы послушали мнение известных спортсменов, а что по этому поводу думаете вы? Чем отличаются успешные, независимые люди от зависимых? Создайте свой образ успешного человека.

Образ независимого человека накладывается на образ зависимого человека.

### **4. Рефлексия.**

- Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни независимые, самостоятельные, свободные. Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?», ответьте каждый по кругу, передавая игрушку.

### **5. Ритуал прощания.**

- В завершении встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх и с повышением произнося протяжно, резко обрывающееся «у-у-у»!

- Нам понравилась, как вы работали на занятии. Мы благодарим вас за занятие. Вы творческие, активные, жизнерадостные. Мы надеемся, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор.

*Приложение 2*

## **Групповое занятие «Я – против!»**

**Цель:** снижение риска аддиктивных форм поведения, профилактика зависимого поведения.

### **Задачи:**

- развитие навыков по снижению риска аддиктивного поведения;
- актуализация и закрепление правил здорового образа жизни;
- формирование и развитие навыков по использованию методов и приемов конструктивного отказа.

**Материально-техническое обеспечение:** ватман, кисти, краски и карандаши.

## Ход занятия

### 1. Вступление

*Педагог-психолог:* Здравствуйте, ребята! Я приветствую вас на занятии по профилактике аддиктивных форм поведения под названием «Я против...». Давайте вспомним, что же такое «аддикция», «аддиктивные формы поведения». (Идет обсуждение, предложение вариантов со стороны учащихся). Хорошо. Начнем наше занятие, как всегда с приветствия.

### 2. Приветствие

*Педагог-психолог:* Предлагаю вам сесть в круг и начать приветствие, а приветственное слово будет звучать, например, так «Я – Анна, мое отношение к вредным привычкам...» В общем, согласно теме и цели нашего тренинга необходимо представить себя в свете своего отношения к вредным привычкам. После окончания приветствия идет обсуждение задания.

### 3. Упражнение «На его месте...»

*Педагог-психолог:* Ребята, часто бывает, что мы слышим такое выражение «А на его месте я бы сделал и сказал...». Наше следующее задание дает нам возможность побывать на месте другого человека, а именно: зачитывается инструкция к заданию. Вы делитесь на три команды: подростки, родители (воспитатели), учителя (врачи). В процессе задания я буду выбирать по два человека (или вы будете выходить по желанию) для инсценировки задания.

Задания следующие: разыграть сценку «Мама спалила», «Меня засек учитель», «Врачебная тайна». Каждую сценку мы будем прерывать до момента ее логического завершения, а задача «экспертов» групп «Подростки», «Учителя (Врачи)», «Родители (Воспитатели)» – давать свои комментарии, варианты разрешения ситуации, способы улаживания конфликта (при необходимости). Если задание понятно, можно начать его выполнять.

Итак, сценка первая «Мама спалила» (выходят два человека на роль мамы и ребенка). Задача «актеров» – показать сценку как мама обнаружила у ребенка сигареты ... (далее сценка прерывается и начинается обсуждение).

Сценка вторая «Меня засек учитель» (инсценируют два человека: учитель, курящий ученик): ситуация, когда ребенка, курящего во дворе школы, застаёт учитель.

Сценка третья «Врачебная тайна» (для этой сценки необходимо 3 человека: мама, ребенок, врач): подросток с матерью приходит на прием врачу и узнает, что у него развивается очень неприятное заболевание по причине курения.

После выполнения задания важно обсудить с учащимися: для чего нужно такое задание, чему оно способствует, что им понравилось, что показалось трудным.

### 4. Упражнение «Реклама – двигатель здорового образа жизни»

Для упражнения понадобится ватман, карандаши, краски и кисти.

*Педагог-психолог:* Ребята, давайте представим, что вы все сотрудники крупного рекламного агентства. Вам дали ответственное задание – придумать такой рекламный плакат, взглянув на который, люди обязательно захотят вести здоровый образ жизни и откажутся от вредных привычек. Ваше задание на этом ватмане нарисовать рекламный плакат. Можете приступать.

По окончанию упражнения происходит его обсуждение, учащиеся делятся мнениями, ощущениями от выполненного задания.

### 5. Упражнение «Пропаганда»

Для упражнения понадобятся карточки «Слова для пропаганды»

*Педагог-психолог:* Ребята, я думаю, каждый из вас знает, что такое пропаганда и в чем ее цель. Происходит обсуждение. Хорошо, «рисующими рекламными агентами» вы уже были, а теперь побудете «говорящими рекламными агентами». Вы можете разделить на три группы, а я раздам вам специальные карточки (из набора «Слова для пропаганды»). Ваша задача создать пропагандистскую речь или листовку на тему «Здоровый образ жизни» или «Я против вредных привычек», но чтобы в вашей речи (листовке) обязательно присутствовали слова, указанные в карточках. Если задание понятно, то на его выполнение я даю вам 5 минут.

Ребята готовят задание, а потом озвучивают свои речи для всех. Затем снова обсуждение задания (речи, листовки).

### 6. Упражнение «С кем поведешься, от того и наберешься»

*Педагог-психолог:* Ребята, мы часто слышим такое выражение «С кем поведешься, от того и наберешься», это выражение чаще всего связывают с пристрастием к вредным привычкам. Нередко и вы сталкивались с ситуацией, когда ваши сверстники предлагали вам что-то попробовать (алкоголь, сигареты). Обсуждение (как ребята подвергаются вредным привычкам, о внутренней позиции человека, методы отказа от употребления сигареты, алкоголя).

В завершении педагог-психолог предлагает методы и приемы (техники) конструктивного отказа.

### 7. Рефлексия

Участники занятия высказывают свое мнение, делятся эмоциями.

#### *Карточки «Слова для пропаганды»*

<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: <i>рука, птица, голос, придумать, зеленый, идти, чудесный, злой, думать</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: <i>сковорода, боль, сон, вечный, делать, крутой, играть, рисовать, мирный</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: <i>голова, заноза, труд, красный, лежать, умный, бежать, стучать, мокрый</i></p>
<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: <i>собака, ночь, голод, гладить, теплый, сухой, лгать, драться, колючий</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: <i>ребенок, луч, небо, светит, гулять, узкий, мягкий, высокий, прыгать</i></p>	<p>В своей пропаганде вы должны обязательно использовать следующие слова: <i>комната, судьба, дом, гонит, добрый, мудрый, смотреть, дать, золотой</i></p>

## Арт-тренинг «Я – архитектор своей жизни»

**Цель:** повысить уровень информированности подростков по вопросам, связанным с формированием зависимостей; изучить мифы и реальные факты, касающиеся наркотиков и их воздействия на организм; формировать навыки ответственного и безопасного поведения.

### Ход занятия

**1. Приветствие ведущего.** Доброе утро! Внимание на экран!

Фильм «Правда о наркотиках»

**Волонтер 1.** «Каждый человек на Земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдём. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем, зависит от нас. Но иногда, определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или – или» и тогда все зависит только от силы твоего духа, от твоей способности противостоять...»

**Ведущий.** Сегодня мы вместе с волонтерами Аленой и Ксенией проведем у вас занятие, на котором *мы поговорим о зависимом поведении: причинах и последствиях такого поведения, попробуем развеять мифы, поупражняемся уверенно говорить «нет».* Занятие будет проходить в форме арт-тренинга, и, как видите на экране, называется оно «Я – архитектор своей жизни».

**Начнем наше занятие, как всегда, с разминки.** Согласно теме и цели тренинга необходимо представить себя в свете связи с вредной привычкой или ее отсутствия

Я – Анна, у меня нет вредных привычек.

Я – Игорь, однажды пробовал курить.

**2. Принятие правил.** Для того, чтобы наше занятие было продуктивным, давайте утвердим правила, которые мы будем соблюдать.

Волонтеры прикрепляют на доску картинки с правилами.

**Отключаем звук и вибрацию в телефоне.** Можно оставлять мобильник включённым. Но его не должно быть слышно.

**Будьте активны.** Было бы, по меньшей мере, странно прийти в спортзал и наблюдать за теми, кто работает на тренажёрах, в расчете на то, что ваши мышцы тоже накачаются. Поэтому пришли на тренинг — качайте «мускулы», а не наблюдайте.

**Правило «здесь и сейчас».** Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе — процессы, мысли и чувства, возникающие в данный момент.

**Правило искренности и открытости.** Признак сильной и здоровой личности — это определенная открытость окружающим своим чувствам по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия.

**Правило «Я».** Мы не используем рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Эти высказывания перекалывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Берите ответственность на себя.

**Правило конфиденциальности.** Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы.

**Принятие правил: Подпись и печать.** Все встают в круг. "Любой договор требует подписи. Поднимите правую ногу (если вы правша) или левую, если левша) и изобразите в воздухе свою подпись. А теперь повернитесь влево и на спине впереди стоящего соседа аккуратно кулаком поставьте печать.

### **3. Информирование.**

*Настало время обсудить «взрослые» вопросы.*

**Волонтер 2.** Зависимость – это потребность в повторяющихся приемах алкоголя, наркотика и других веществ, для того, чтобы получить приятные и избавиться от неприятных ощущений, которая ведет к серьезному психическому и поведенческому расстройству.

**Волонтер 1.** «Пусковым механизмом» для развития зависимости являются приятные ощущения и переживания, которые человек испытал, употребляя алкогольные, наркотические или психоактивные вещества.

**Волонтер 2.** В головном мозге человека есть участки, которые вырабатывают вещества (эндорфины), отвечающие за формирование хорошего настроения, чувства благополучия, спокойствия и уверенности. При поступлении в организм наркотика или алкоголя человек испытывает положительные эмоции и переживания. Но возникают они не естественным способом, а под воздействием химических веществ, поступающих в мозг. Поэтому, когда эмоции начинают стимулироваться искусственно, выработка эндорфинов сокращается – зачем организму производить то, что поступает извне безо всяких усилий.

**Волонтер 1.** В результате недостатка эндорфинов человек испытывает недостаток положительных эмоций. Поэтому он вынужден вновь прибегать к наркотикам. Для достижения того же эффекта человек вынужден увеличивать дозу наркотика. Получается замкнутый круг.

**4. Упражнение «Живая линия».** Итак, вы выслушали информацию о зависимостях, а теперь хотелось бы узнать ваше мнение. Для этого я предлагаю всем построиться в одну линию. Мы будем зачитывать высказывания. Если вы согласны, делаете шаг вперед, не согласны – назад. Свой выбор нужно прокомментировать.

Утверждения зачитывают по очереди волонтеры (дублируются на слайдах):

- Наркомания – это преступление.
- Легкие наркотики безвредны.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию».
- Наркоман может умереть от СПИДа.

- Наркомания – это болезнь.

- Наркомания неизлечима.

Представление по каждому утверждению своей точки зрения каждой из групп, где предварительно обсуждается выбранное мнение. Когда представлены все точки зрения, задаётся вопрос «Не хотят ли участники изменить свою позицию или остаются при своём мнении? Желающие могут перейти в другую группу!»

В конце можно спросить: «Легко ли было изменить свою точку зрения?», «Что помогало вам лично в принятии решения?».

### **5. Упражнение «Жизнь с болезнью».**

Каждому участнику группы волонтеры раздают по 12 маленьких листочков.

**Ведущий.** Вам необходимо на этих 12 листочках записать: на 4 листочках названия любимых блюд, на 4 листочках – названия любимых занятий, на оставшихся 4 листочках – имена близких или любимых людей.

Давайте попробуем сейчас поставить себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, чтобы лучше понять, что происходит в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое он получает от наркотика. За любое удовольствие нужно платить, и не только деньгами. Поэтому я попрошу отдать по 1 карточке с любимым блюдом, занятием, близким человеком. Потом зависимость требует следующих жертв, и человек снова отдает то, что ему близко. На этот раз у него еще есть выбор. Но потом потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию, и происходит вот что (волонтеры проходят по кругу и сами забирают у участников еще по 1 листочку).

**Ведущий.** А теперь посмотрите, что осталось у вас в руках. Это вариант того, что может сделать наркомания с жизнью человека.

#### **Педагог-психолог.** (Звучит музыка)

- Тебе предлагают наркотик? Оглянись назад. Вспомни свое детство, первый класс, лучшего друга, первую любовь, интересный фильм, интересную книгу. Вспомни, что ты чувствовал при этом. А теперь забудь, ты уже никогда это не вспомнишь. Зато в твоей жизни останется первый кайф, первая тошнота на следующий день, первая головная боль, первый озноб, первая ломка. Постепенно исчезнут и эти воспоминания. В памяти останутся только последняя ломка и твоя доза, которая тебе нужна, чтобы ходить, доза, чтобы говорить, доза, чтобы думать, доза, чтобы умереть.

Ты спросишь: “А где же доза для кайфа?” Она бывает только один раз в жизни. В первый раз. Вспомни, какие планы ты строил на будущее. Тебе нравится мечтать? Теперь у тебя будет только одна мечта – употребить. Нет, две. Употребить и умереть. Тебе не хватит сил, чтобы сделать это самому, ты будешь ждать, когда наркотик сделает это. Но он ужасный эгоист, ему нравится быть с тобой, и он будет очень долго тебя мучить, прежде чем отправить тебя туда, где его нет, туда, где вообще ничего нет. Ты все еще хочешь попробовать то, что тебе предлагают? Ты говоришь: “Я сильный, умный, я смогу себя контролировать”. Все, кто начинал, думали так же. Теоретически это возможно, но практически ни у кого не получалось. Хочешь проверить опыт сотен тысяч?

Пройдет некоторое время... Ой, а кто это такой серый, хлюпкий и жалеющий себя сидит в луже зависимости? Ты?! Но как?! Ведь ты был у нас самый сильный и умный. Ведь ты говорил, что сможешь контролировать наркотик...

### **ОГЛЯНИСЬ! СТОИТ ЛИ ТЕРЯТЬ ВСЕ, ЧТО ИМЕЕШЬ?**

*Пауза*

Все, что сейчас произошло, было только игрой и закончилось вместе с ней. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких. Давайте поделимся своими впечатлениями.

*Обсуждение хода упражнения:*

Как вы себя чувствовали во время игры?

Как вы сейчас себя чувствуете?

#### **7. Упражнение «Круговой массаж».**

**Ведущий.** Для того чтобы снять эмоциональное напряжение после этого упражнения, я предлагаю всем образовать круг, повернуться лицом к спине друга и сделать массаж друг другу легкими движениями.

#### **8. Игра «Чистый лист».**

**Ведущий.** Сейчас мы с вами поиграем. Возьмите по листу бумаги (раздают волонтеры), закройте глаза и разорвите бумагу на 2 части. Теперь откройте глаза и посмотрите, одинаковы ли ваши листы? (ответы детей: все получившиеся части листов абсолютно разные). У каждого человека есть свое мнение, каждый из вас является личностью, и вы должны уметь принимать самостоятельное решение.

**Волонтер 2.** Самостоятельно принимать решение – значит, принять необходимость того или иного действия и осознать ответственность за результат совершения этого действия. Люди, живущие в ситуации манипулирования, становятся совершенно не способными к принятию самостоятельных решений и не могут справиться с ситуацией выбора. Человек теряет свою индивидуальность.

#### **9. Выработка отказа в ситуации давления.**

**Волонтер 1.** Одно из важнейших прав личности – право свободного выбора. Оно предполагает, что человек имеет право принимать решение, являющееся для него наиболее правильным. При этом ему иногда приходится преодолевать давление окружающих.

**Волонтер 2.** Очень важно уметь достойно отказать, не обидев человека, сделавшего предложение, и сделать это убедительно. Людям часто проблематично противостоять давлению окружающих, отказаться от нежелательных предложений, особенно если давление коллективное. Поэтому нами нередко манипулируют, навязывая что-то нежелательное.

**Ведущий.** Используя рассмотренные в следующем упражнении способы отказа, в ситуациях давления вы сможете сказать «Нет», не испортив при этом отношения с окружающими.

*Группа делится на пары.*

*Работа в парах. Упражнение «Отказ»*

**Ведущий.** Задание группам: в течение 5 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в предложенных ситуациях.



После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один участник играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

*Ситуации:*

1. Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) предлагает приготовить наркотик у тебя дома.

2. Сосед (одноклассник, подросток имеющий авторитет во дворе) просит оставить какие-то подозрительные, на твой взгляд, предметы у тебя дома.

3. Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

4. Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) просит отвезти какой-то предмет незнакомому тебе человеку.

5. Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) обращается с просьбой раздобыть для него наркотик.

*Анализ упражнения.*

1. Какие чувства вызвало выполнение упражнения?

2. Были ли затруднения? В чем они заключались?

3. Каким образом это можно использовать в жизни?

*Работа по таблице способов отказа*

В конце занятия Алена и Ксения раздадут участникам подарки-памятки «Как сказать «нет!»

### **10. Упражнение «Портрет наркомана».**

**Ведущий.** Внимание на доску. На листе нарисован человек. Я предлагаю вам создать портрет человека, зависимого от наркотиков.

Ведущий предлагает каждому ответить на вопросы:

- Кто хочет быть на него похожим?

- Как не быть на него похожим?

**11. Упражнение «Мой выбор – жизнь!».** Звучит музыка. Волонтеры раздают каждому участнику разные цветочки с надписью: «Я никогда не стану таким, потому, что...».

**Ведущий.** У каждого из вас есть цветок, вам необходимо продолжить фразу и наклеить своим цветочком, нарисованный ранее портрет наркомана.

«Что же у нас получилось, дорогие ребята? Этот устрашающий гражданин скрылся под вашей цветочной полянкой, которая и символизирует жизнь!»

### **12. Рефлексия.**

**Ведущий.** Наше занятие подходит к концу. И по традиции мы заканчиваем его высказываниями всех участников по кругу. У нас есть микрофон, получив его, вам необходимо рассказать впечатления о занятии и дать «виртуальный совет» тем сверстникам, которые ещё сомневаются, употреблять или нет наркотические и психотропные вещества.

Волонтеры раздают подарки участникам и дают совет сверстникам.

## Литература

1. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / под ред. Н.А.Залыгиной, Я.В.Обухова, В.А.Поликарпова. – Минск: ПроPILEI, 2004. – 196 с.
2. Аддиктивное поведение подростков/ сост. С.Г.Кажарская. – Минск: Красико-Принт, 2008. – 128 с.
3. Бурькина, М.Ю. Зависимое поведение. Причины, механизмы, пути преодоления / М.Ю.Бурькина, С.Н.Сазонов; под общ. ред. М.Ю.Бурькиной. – Брянск: Курсив, 2008. – 205 с.
4. Гарифуллин, Р.Р. Скрытая профилактика наркомании. Практическое руководство для педагогов и родителей / Р.Р.Гарифуллин. – М.: Творческий центр, 2002.
5. Гусева, Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.А. Гусева; под ред. Л.М.Шипициной. – Спб.: Речь, 2003. – 256 с.
6. Залыгина, Н.А. Использование технологии «равный обучает равного» в воспитательной работе со старшеклассниками / Н.А.Залыгина, А.С. Никончук. – Минск: Парадокс, 2012. – 51 с.
7. Еникеева, Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков / Д.Д.Еникеева. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 144 с.
8. Как уберечь подростка от наркотиков: метод.пособиепо антинаркотической и антиалкогольной профилактике среди учащихся общеобразовательных школ / отв.ред. Н.А.Залыгина. – Минск: РУМЦ, 2000. – 200 с.
9. Михалевич, Е.Ф. Профилактика наркопотребления среди старшеклассников / Е.Ф.Михалевич. – Минск: Наша идея. 2012. - 43 с.
10. Михалевич, Е.Ф. Профилактика наркомании в учреждениях образования / Е.Ф.Михалевич // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2012. – №10. – С.40-42.
11. Михалевич, Е.Ф. Превенция вредных привычек среди учащихся / Е.Ф.Михалевич // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2010. – №10. – С.22-26.
12. Подготовка волонтеров к реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждении образования»: учеб.-метод. пособие / разработ.: М.Е.Минова, Е.Ф.Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2015. – 198 с.
13. Подхватилин, Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов социальных работников / Н.В. Подхватилин. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
14. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.
15. Содействие здоровому образу жизни: учебно-метод. пособие / Т.В. Матвейчик; науч.ред. Т.В.Матвейчик. – Минск: РИПО, 2011. – 276 с.
16. Фурманов, А.Г. Здоровый образ жизни: 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: метод. пособие / А.Г.Фурманов, Ю.Н.Князев. – Минск: Тейсей, 2007. – 60 с.

## **Формирование культуры поведения, здорового образа жизни у обучающихся в учреждении образования**

*Минчукова Елена Станиславовна,  
педагог социальный ГУО «Средняя школа № 2 г.Новолукомля»*

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима образовательная и воспитательная деятельность семьи, школы и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поколения будут способствовать возвращение детей в красоту слова и благородства поступка, воспитание культуры внутреннего мира ребенка.

Воспитание волевых качеств характера, просвещение, знание правовых основ охраны здоровья, правильное отношение к жизненным ценностям – все это помогает формировать потребность в здоровом образе жизни.

Специалисты нашей школы находятся в постоянном поиске новых форм и методов работы с учащимися по формированию у них здорового образа жизни, навыков безопасного и ответственного поведения. В настоящее время все большее распространение получают различные методы активного обучения, в основе которых лежит принцип непосредственного участия, предполагающий такое взаимодействие преподавателя с каждым обучаемым, когда тот становится не объектом, а субъектом деятельности, обладающим поисковой рефлексией.

Интерактивность означает способность взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с чем-либо (например, компьютером) или кем-либо (человеком). Следовательно, интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие учителя и ученика, учащихся между собой, направленное на совместное решение общих, но значимых для каждого ученика задач. В ходе диалогового обучения учащиеся учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Существуют различные виды интерактивных методов, каждый из которых имеет определенную цель:

- передача знаний информации (лекции, уроки);
- изменение отношения (дискуссии, диспуты, ролевые игры, дебаты, шоу-технологии);
- обучение социальным навыкам (тренинги, ролевое моделирование);
- обмен взглядами на ту или иную проблему (беседы, художественная деятельность).

Ряд методов, ориентированных на индивидуальное применение, можно использовать и для организации интерактивного взаимодействия. Например, по результатам самостоятельно выполненного теста можно организовать обсуждение в виде дискуссии, дебатов или деловой игры. Опираясь на завершение не-

законченных предложений, также можно организовать обсуждение, вывести закономерности, найти сходства и различия – и все это в групповом режиме.

Использование различных методов и технологий позволит как увеличить осведомленность, так и воздействовать психологически, затрагивая эмоции, чувства. Остановимся на некоторых методах, которые наиболее распространены в практике моей деятельности, используются систематически с большим охватом участников. В эту работу вовлечены учащиеся, классные руководители, специалисты других ведомств, принимающих участие в профилактической системе воспитания.

### АКЦИИ

Это вид массовой игровой работы в школе. Собственно, это не игра, а игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

Основная цель таких акций – расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных эмоций, культурных значений.

Акции могут быть эпизодичны, внезапны, невелики по количеству участников или длительности проведения. В нашей школе традиционными стали такие акции: «Мы не курим. А ты?», «Мы за ЗОЖ», «Стоп. Спайс», «Я счастлив, когда...», «Весенняя акварель», «Дом счастья» и др. Способы проведения разнообразны. Например: подготавливается стенд («забор», «стена», несколько листов ватмана, скрепленных между собой). На них учащиеся могут записывать слоганы, высказывания, речевки, агитки по вопросам своего отношения к курению, наркотикам, СПИДу.

Выступление детской группы перед учащимися целой параллели с творческим введением в тему акции (обыгрывание сценки, сюжета, стихотворения) и в конце каждому учащемуся необходимо заполнить раздаточный материал (листочки в форме кирпичиков), на котором нужно выразить свое мнение «Я счастлив, когда...», а затем в холле появляется нарисованный дом с этими высказываниями.

Важные особенности акции – ненавязчивость и необычность. Она не мешает существовать в обычном режиме, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции объединяют участников, создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние.

### АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ

Это производный от дискуссии метод. Он требует хорошей подготовки ведущего, особенно, если ситуации для разбора берутся из опыта учащихся. Ситуации для разбора могут быть предварительно описаны участниками и представлены для обсуждения, могут быть разработаны специально для занятия.

Чаще всего для ситуации подбирается наиболее приемлемый способ ее разрешения. Можно использовать дискуссию, «мозговой штурм» с последую-

щим обсуждением всех предложенных способов и выбрать наиболее подходящий, по мнению группы, способ.

Пример. «Ситуации и их решение» (5–6 класс)

Класс разбивается на подгруппы. Учитель раздает описание ситуаций, требующих принятия решения. Каждая подгруппа должна придумать варианты решения, оценить последствия и сделать выбор. Затем выступающие от подгрупп предлагают варианты, оценки и принятые итоговые решения.

Возможные ситуации:

- Саша предлагает Коле вместо уроков пойти поиграть на игровых автоматах. Идти в школу или идти играть?
- Оля предлагает Кате потихоньку взять кошелек, оставленный кем-то из учеников в сумке в классе. Брать кошелек или нет?
- Наташа предлагает Кате попробовать покурить. Курить или нет?
- Старший приятель угощает Колю пивом. Что делать?
- По телевизору показывают интересный фильм, но если Таня будет его смотреть, то не успеет сходить в магазин. Что делать?
- Сережа нашел в ящике стола открытую пачку папиных сигарет. Ему хочется попробовать. Что делать?

#### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПЕРЕМЕНКИ

Вот уже второй год в нашей школе закрепились новая форма работы – информационные перемены. В течение дня у учащихся есть две больших перемены по 20 минут каждая, которые порой не используются рационально. Мы решили разнообразить перемены и вовлечь учащихся в активную деятельность. Тем более в силу загруженности наших воспитанников часто бывает так, что после 7, 8 урока проводить профилактическую работу очень сложно и малоэффективно.

Самое продуктивное время для данного вида деятельности – в первой половине дня. Обычно используем не всю перемену, минут 10-15.

Обязательным является выступление детской информационной группы. Обычно это ребята, которые посещают объединение по интересам «Информационное бюро», руководителем которого являюсь я.

Форма проведения – выступление информационной группы, краткое и четкое изложение материала, просмотр видеоролика или презентации, разрешение ситуации, анкетирование и др.

Место проведения – актовый зал.

Участниками являются учащиеся 5-11-ых классов. Тематика разнообразна: «Мы не курим. А ты?», «Стоп. Спайс», «Школьная жизнь и Закон», «Мы в деловом. А ты?», «Всемирный день не курения» и др.

#### ТОК-ШОУ, ЗАНЯТИЯ В ТРЕНИНГОВОМ РЕЖИМЕ

Данные виды деятельности обладают следующими особенностями: активизацией мышления и поведения участников, высокой степенью вовлечения в процесс, обязательностью взаимодействия участников между собой и с материалами. Это соединение теории с ее отработкой на практике. Здесь знания, умения и навыки формируются почти одновременно, в ходе практической деятельности. Кроме того, ведущий с помощью специальных приемов создает

определенный эмоциональный настрой участников, который активизирует процесс обучения.

Сущность в том, что такие занятия имеют черты как учения, так и труда. При этом обучение и труд приобретают совместный, коллективный характер и способствуют формированию профессионального творческого мышления.

Условия организации интерактивных форм работы:

- доверительные, по крайней мере, позитивные, отношения между участниками;
- демократический стиль;
- сотрудничество в процессе общения участников между собой;
- опора на личный (педагогический) опыт педагогов, включение в учебный процесс ярких примеров, фактов, образов;
- многообразие форм и методов представления информации, форм деятельности участников, их мобильность;
- включение внешней и внутренней мотивации деятельности, а также взаимомотивации участников.

Формирование культуры здоровья невозможно без психосоциальной компетенции обучающихся, для развития которой необходимы жизненно важные навыки, т.е. способности человека демонстрировать гибкое и адекватное поведение, позволяющее успешно решать задачи повседневной жизни. В работе по формированию культуры здоровья обучающихся, я выделяю несколько жизненно важных навыков:

- умение творчески мыслить;
- умение мыслить критически;
- умение общаться;
- умение устанавливать межличностные отношения;
- самосознание;
- умение сопереживать;
- умение владеть эмоциями;
- борьба со стрессом.

Данные жизненные навыки формируются в процессе учебной и внеучебной деятельности, между которыми существует тесная взаимосвязь. Формирование навыков здорового образа жизни находится в тесной связи с формированием навыков безопасного и ответственного поведения.

Использование интерактивных методов обучения в процессе формирования здорового образа жизни, культуры поведения обучающихся в школе способствует развитию ценностного отношения к своему здоровью, повышению уровня правовых знаний, определению устойчивых жизненных позиций, гармоническому развитию личности, повышению педагогической компетентности педагога.

## Занятие в тренинговом режиме «Грани моего Я»

*Цель:* создание условий для расширения представлений учащихся о многообразии личности.

*Задачи:*

- формирование умения занимать нравственную позицию, оказавшись в сложной жизненной ситуации и аргументировать свою точку зрения;
- способствовать укреплению положительных качеств личности;
- научить противостоять отрицательному давлению социума;
- способствовать развитию творческого самовыражения.

*Материалы:* плакат «Сильные и слабые стороны личности», карточки для коллажа, карточки-ситуации, бумага по количеству участников, ручки, клей. Пакет для мусора, карточки «да», «нет», «может быть».

### Ход мероприятия

#### 1. Организационный момент

На планете Земля есть два полюса,

Электрон и протон поле делают.

В жизни тоже встречаются полосы,

Чередуются черная с белой.

И вопрос вечно спорный решается:

То в нас плюс, то в нас минус шевелится,

То нам в минусах хочется каяться,

То лишь в плюсы одни нам все верится.

- Здравствуйте! Ребята, только что вы прослушали стихотворение. Предположите, о чем сегодня пойдет речь на нашем занятии. Сегодня мы постараемся расширить представление о многообразии личности человека.

#### 2. Основная часть

- Все вы, ребята, каждый день посещаете школу, где вас обучают, воспитывают, стараются сформировать в вас полноценную личность. Однако многое зависит от вас самих. Ведь каждый из нас – строитель собственного «Я». Нас окружает сложный и противоречивый мир, в котором мы попадаем в различные ситуации.

Давайте сейчас рассмотрим некоторые из них. Я предлагаю вам взять карточки и озвучить их. (Зачитываются ситуации).

1. Твой одноклассник предлагает тебе прогулять урок физической культуры. Ты не знаешь, как тебе поступить?

Варианты ответов:

А) откажусь, скажу, что мне этого делать не хочется, так как считаю, что все уроки важны и интересны.

Б) соглашусь, поддержу одноклассника.

В) свой вариант ответа.

2. На дискотеке в кругу твоих знакомых появилось пиво. Твой приятель предлагает тебе его выпить. Твои действия.

Варианты ответов:

А) настойчиво откажусь. Мне это не нужно.

Б) можно попробовать, если нет рядом взрослых.

В) свой вариант ответа.

3. Родители не пускают тебя на улицу. Говорят о том, что уже поздно и нечего там делать. Как ты поступишь?

Варианты ответов:

А) буду объяснять, чем я там буду заниматься и с кем пойду гулять, при этом уточню время своего прихода.

Б) не буду спорить, подчинюсь.

В) свой вариант ответа.

4. В кругу друзей появились сигареты. Тебе предлагают закурить. Твои действия.

Варианты ответов:

А) уверенно откажусь, мне это не интересно.

Б) соглашусь, можно попробовать.

В) свой вариант ответа.

5. Одноклассник настойчиво просит у тебя списать домашнюю работу. Как ты поступишь? Варианты ответов:

А) дам списать работу, но при этом постараюсь объяснить материал.

Б) не дам списать, так как не хочу оказывать «медвежью услугу».

В) свой вариант ответа.

6. На перемене к тебе подошел старшеклассник, который попросил у тебя телефон на несколько минут и не хочет тебе его отдавать. Что делать?

А) спокойно без оскорблений попрошу его вернуть, если не вернет, обращусь к учителю.

Б) начну кричать и плакать.

В) свой вариант ответа.

Знакомые ситуации? Сталкивались с подобными?

Мир наш сложный, но очень интересный. А вокруг столько соблазнов. Человек, который попадает в ту или иную ситуацию, становится перед выбором, как ему поступить. И вот подростки, стремясь любыми путями укрепить свое положение, самоутвердиться, порой подражая взрослым, но не имея при этом жизненного опыта, не всегда делают правильный выбор.

Так почему же одни, несмотря ни на что, идут по правильному пути, достигают поставленных целей, а другие, наоборот, теряются, не могут сделать правильный выбор. Как вы думаете, от чего это зависит? (Ответы детей).

Многое зависит от самого человека, его характера. Все люди разные со своими особенностями, однако, есть и общее, что нас всех объединяет – это качества личности.

Вот она «Я – личность». Ребята, как вы думаете, почему у нашего человека две разные стороны, две половины?



У каждого человека, как у медали, есть две стороны, две половины. Светлая половина – это сильная сторона, все его положительные черты характера, хорошие привычки, помысли, поступки. Темная сторона – это слабая сторона человека, все его отрицательные черты характера, наносящие вред здоровью привычки.

Давайте здесь и сейчас попробуем создать образ нашего человека, наделим его различными качествами, свойствами, привычками.

Работа в группах: первая группа создает коллаж сильной стороны личности, вторая группа – слабой половины.

А теперь давайте посмотрим, что у нас получилось. Что характеризует слабую сторону личности? Что характеризует сильную сторону личности?

### **Игра «Да, нет, может быть»**

Ребятам зачитываются утверждения. Каждый выбирает подходящий ответ и объясняет свой выбор.

Утверждения:

1. Внешний вид ученика не имеет никакого значения.
2. Для достижения цели все средства хороши.
3. Каждый человек должен уметь отстаивать свою точку зрения.
4. В обществе существуют правила, которым нужно подчиняться.
5. Каждый выстраивает свою судьбу сам.

### **3. Заключительный этап**

Давайте опять вернемся к нашему «человеку». При любой ситуации вы должны помнить: положительные качества есть у любого человека. Важно только об этом не забывать, вовремя вспомнить, вовремя на них опереться. А что же делать с отрицательными качествами?

Давайте сегодня, здесь и сейчас, от отрицательных качеств, которые есть у нас, освободимся.

Буквально за 15 секунд мысленно выберите у себя те качества, от которых вы хотели избавиться. Напишите на листе бумаги. А сейчас, не жалея рук, сомните этот листок, сделайте как можно меньше комочек. А вот мусорный пакет, освободитесь от этих качеств, выбрасывайте. Избавились, молодцы. А закончить нашу встречу мне хочется стихотворением:

Я – это Я!

И нет никого в этом мире такого, как я!

Много всего есть у меня:

Победы, успехи, ошибки, беда.

Я – это Я!

Я строю себя!

Я – это здорово, я – это клево,

Я для меня очень важное слово.

### **4. Рефлексия**

## Информационная перемена «Мы не курим – а ты?»

### *Ход мероприятия*

Ведущий: Ребята, сегодня во всем мире отмечается День борьбы с курением. И мы не хотим остаться в стороне, поэтому в нашей школе проходит тематическая перемена.

Зависимость табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества – никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире. Из-за него ежегодно умирает около пяти миллионов людей. По оценкам, при сохранении существующих тенденций, к 2020 году никотин будет приводить к преждевременной смерти десятки миллионов человек. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Это означает, что 650 миллионов людей из 1,3 миллиарда курильщиков умрет преждевременной смертью.

Для людей смертельная доза никотина – 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только от того, что вводит его небольшими дозами.

Табак увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи напрямую связывают развитие хронического бронхита и хронических заболеваний легких с курением. Более 60 % некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, травленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками.

- А какие еще факты вы не слышали? Слово информационной группе. Сообщение интересных фактов о курении.

Внимание на экран. Просмотр видеоролика о вреде курения.

Вы молоды, сильны, красивы

И вправе сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в дурмане пребывать.

Мы не курим. А ты?

Сделайте свой выбор!

Старосты классов получают буклет с информацией о вреде курения для изучения и размещения в классный уголок.

### **Литература**

1. Качан, Г.А. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни подростков. Здоровье: теория и практика / Г.А.Качан. – Витебск, 2004.
2. Магницкая, Л.Д. Воспитание культуры здоровья у подростков: концепция / Л.Д. Магницкая. – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2006.

3. Шклярчук, В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека / В.Я. Шклярчук. – М., 2007.
4. Асташова, Н.А. Учитель: проблема выбора и формирование ценностей / Н.А. Асташова. – М., Воронеж, 2000.

### Список использованных источников

1. Медведева, Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2001. – 248 с.
2. Арт-терапия; ред.-сост. А.И.Копытин. — СПб., 2001.
3. Бренда Маллон. Творческая визуализация и цвет. М.: Галактион, 2003.
4. Вачков, И.В. Сказкатерапия: развитие самосознания через психологическую сказку / И.В.Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 144с.
5. Введение в музыкотерапию / Г.-Г.Декер-Фойгт. – СПб.: Питер 2003. – 208с.
6. Грабенко, Т.М. Коррекционные, развивающие адаптирующие игры / Т.М.Грабенко, Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. – 64 с.
7. Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка Перевод с англ –СПб.: Деметра, 2003 – 176с.
8. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»; под ред. А.И. Копытина. — СПб., 2002.
9. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В.Киселёва. – СПб. – Речь, 2007. – 336 с.
10. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В.Киселёва. — СПб.: Речь, 2008.
11. Короткова, Л.Д. Сказкотерапия в школе: методические рекомендации / Л.Д.Короткова. – М.: ЦГЛ, 2006. – 144с.
12. Кэджусон, Х. Практикум по игровой психотерапии / Х.Кэджусон, Ч.Шефер. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с.
13. Павлов, И.В. Общение с ребёнком: тренинг взаимодействия / И.В.Павлов. – СПб.: Речь, 2008.
14. Копытин, А.И. Техники ландшафтной арт-терапии / А.И.Копытин, Б.Корт. – «Когито-Центр»: М., 2013.
15. Копытин, А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И.Копытин, Б.Корт. – : М.: Психотерапия, 2011.
16. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В.Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
17. [http://www.therapy.by/therapy/telesno-orientirovannaya\\_terapiya/](http://www.therapy.by/therapy/telesno-orientirovannaya_terapiya/) ©  
Therapy.by - психология и психотерапия

## Содержание

Введение .....	3
Использование арттерапевтических технологий в коррекционно-развивающей работе с детьми подросткового возраста как средство преодоления кризисных состояний .....	5
Использование методов ландшафтной арттерапии как средство гармонизации детско-родительских отношений .....	24
Деятельность педагога-психолога по профилактике зависимостей среди подростков .....	43
Формирование культуры поведения, здорового образа жизни у обучающихся в учреждении образования .....	59

*Из опыта работы специалистов СППС  
учреждений образования Витебской области*

## **Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся с использованием интерактивных форм**

Составители  
И.Г.Батурина,  
Н.А.Крутовцова

Корректурa  
Ю.А.Щуко

Подписано в печать 22.09.2016    Формат 60 x 84  
Усл. печ. л. 3,75    Заказ 121    Тираж 40

Государственное учреждение дополнительного образования взрослых  
«Витебский областной институт развития образования»  
210602, г.Витебск, пр-кт Фрунзе, 21

Растиражировано на ксероксе ГУДОВ «ВО ИРО»