

---

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
К ТРУДНЫМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ**

Программа занятий с учащимися 7-9-х классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Козлов В.В., Конторович В.А., Крукович Е.И., Махнач А.В., Поливанова К.Н., Ромек В.Г. и др.).

Однако, вопросы об эмоциональной и личностной устойчивости подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стал предметом научного анализа. Между тем, в психолого-педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, агрессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Вместе с тем, существует проблема разработки адекватных возрастным особенностям подростков и возможностям педагога (который не может проводить психологическую консультацию) систем групповых и индивидуальных занятий с учащимися.

Данная программа и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК</b>		
1	Личные психологические зоны риска подростка.	2
2	Возрастные особенности как факторы риска.	2
3	Психологические признаки опасности.	2
<b>ТРЕНИНГ НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ</b>		
4	Самопрезентация и организация группы.	2
5	«Вопросы-ответы».	2
6	"Ассоциации в парах".	2
7	"Мои проблемы".	2
8	«Мой портрет в лучах солнца" и «Минута молчания».	2
9	"Мои проблемы".	2
10	«Я могу уверенно ответить».	2
11	"Я не такой, как все, и все мы разные".	2
12	"Стоп! Подумай! Действуй!"	2
13	"Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха".	2
14	Основы саморегуляции.	2
15	"Программа защиты от стресса".	2
<b>РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ.</b>		
16	Главные цели и определение временных границ.	2
17	Оценка ресурсов и препятствий.	2
18	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.	2
	Всего	36

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подростковый возраст является наиболее сенситивным периодом для развития аддиктивного поведения. Стремление к познанию, к новизне, желание взрослости и признания, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным — все это при неблагоприятно сложившейся ситуации может привести подростка к употреблению наркотических веществ, алкоголизму, вовлечению в секту, к выработке устойчиво асоциального поведения. Специфика подросткового периода развития человека является предпосылкой для определения этого возраста как наиболее опасного в плане приобщения к наркотикам. В связи с этим возрастает необходимость подробнее рассмотреть психологические особенности подросткового возраста.

Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других его названиях: "переходный", "трудный", "критический", в которых зафиксирована сложность и важность происходящих процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет. Характерна для подростков полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость);
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;

- потребность в общении и желание уединиться;
- развязность в поведении и застенчивость;
- романтизм и цинизм, расчетливость;
- нежность, ласковость и жестокость.

В связи с тем, что подросткам бывает достаточно трудно открыто заявить о потребности в помощи в трудной жизненной ситуации, целесообразно перед набором детей в группу для занятий по данной программе предложить всем желающим поработать с психологом и ответить на вопросы анкеты, позволяющей вывить последствия критической или стрессовой ситуации, а также особенности ее проживания. (См. Приложение № 1.)

По результатам анкеты психолог выделяет детей, которым требуется помощь специалистов (психолога, невропатолога, психиатра, социального работника и др.) и рекомендует состав группы детей, которая может безопасно заниматься с педагогом.

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя блоками:

- первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций;
- вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации;
- третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Программа состоит из четырех блоков:

- информационного;

- тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций;

- занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

## ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

### ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

#### Занятие № 1. Личные психологические зоны риска подростка.

Познание подростками своих возрастных особенностей и совместное выделение с ними наиболее опасных психологических ловушек.

В процессе занятий обсуждаются следующие специфические особенности подростка: социальная активность, состоящая в восприимчивости норм, ценностей и способов поведения мира взрослых; эмоциональная неустойчивость; стремление быть взрослым с принятием прав взрослого человека и отрицанием ответственности; реализация потребности быть взрослым через подражание внешним признакам поведения старших, наиболее легким в воспроизведении; высокая референтность группы сверстников; формирование новой субъективной реальности; изменение представлений о мире и о себе; нигилистическое отношение к ценностям прошлого и, как следствие, отсутствия признания и самореализации, психологические срывы.

#### Занятие № 2. Возрастные особенности как факторы риска.

Учащиеся обсуждают возрастные особенности, которые им необходимо отслеживать для понимания механизмов собственных психологических зацепок.

Подростковый возраст характеризуется рядом особенностей, позволяющих определить его как наиболее сензитивный для формирования аддиктивного поведения, в том числе наркотической зависимости. Среди них:

- эгоцентрическая доминанта интересов;
- установка на большой масштаб при низкой субъективной значимости текущих целей;
- тяга к сопротивлению;
- желание познания и стремление к неизвестному;
- слабое целеполагание и др.

### Занятие № 3. Психологические признаки опасности

Изучение психологических особенностей сверстников, употребляющих наркотики или склонных к этому. Рассмотрение собственных факторов риска. Обсуждение приведенных черт. Составление совместно с детьми списка причин, способствующих началу асоциального, в том числе и наркотического поведения.

Подростки, употребляющие наркотики или склонные к этому отличаются, согласно научным исследованиям, следующим:

- постоянным присутствием легкой депрессии;
- беспокойством;
- подозрениями в том, что никто их не воспринимает всерьез;
- нарциссизмом или эгоцентризмом;
- частыми размышлениями над собственной индивидуальностью, независимостью и свободой мыслей и слова;
- трудностями в обычном общении с окружающими.

Выделяются также и личностные черты подростка, которые могут стать причиной наркомании:

- эмоциональная незрелость,

- неполноценная психосексуальная организация,
- садистские и мазохистские проявления,
- агрессивность и нетерпимость,
- слабые адаптационные способности,
- склонность к регрессивному поведению,
- неспособность к межличностному общению с партнером и

т. д.

## ТРЕНИНГ НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

### Занятие № 4. Самопрезентация и организация группы.

Следующий этап семинара-тренинга – выбор форм обращения для группы. Группа сама решает, какую форму обращения друг к другу она предпочитает. Это первое групповое решение. Необходимо выслушать мнение каждого, аргументы за и против. Голосовать нельзя. Если кто-то не согласен, его можно только переубедить, или группа должна найти другие решения.

Проведение процедуры самопрезентации можно варьировать. Каждый участник называет себя тем именем, каким он хочет здесь называться, и предлагает качества, которые помогают и мешают ему в общении. Последние можно заменить ответами на вопросы: "за что Вас ценят близкие", что Вам в себе больше нравится", "назовите главные свои черты" и т.п.

Перед тем как представиться, каждый участник повторяет то, что сказал сосед. Зачастую, уже на этом этапе участники сталкиваются с определенными трудностями. Участники тренинга с неуверенным поведением и заниженной самооценкой испытывают затруднения при необходимости публичного выступления. Необходимо



отметить и то обстоятельство, что большинство участников не слушают выступления других, думая о том, что сказать самому.

Обсуждение задач тренинга.

Члены группы высказывают в кругу свои ожидания, опасения, сомнения по поводу тренинга. Задача тренера – доброжелательно выслушать, не оценивая и не осуждая, не удивляясь и не обесценивая. После этого группа готова начать работу.

#### Занятие № 5. «Вопросы-ответы».

Участники получают листки с вопросами и ходят в свободном броуновском движении, встречаясь, кто с кем хочет. При встрече каждый имеет право задать два вопроса и должен на два вопроса ответить, только кратко. Замысел: не устраивать теоретические дискуссии, а почувствовать по ответам индивидуальные особенности человека.

Все встали в один общий круг, присмотрелись, к кому хотели бы подойти, какие темы-вопросы хотели бы ему задать.

По окончании задания в общем кругу свободный обмен впечатлениями и ответы на вопросы ведущего:

- Кому чаще задавался какой-то один вопрос? Какой?
- А кто чаще сам задавал один "любимый" вопрос? Какой? Почему?
- Кому было нелегко отвечать на некоторые вопросы? Какие?
- Кто встречался с яркими, неожиданными ответами?
- Кто запомнился? Кого бы Вы могли отметить?

#### Занятие № 6. "Ассоциации в парах".

Участники садятся в парах напротив друг друга. Ведущий дает задание: "Сейчас под спокойную тихую музыку сосредоточьтесь на человеке напротив Вас... Подумайте, какие воспоминания, мысли, образы он вызывает в Вашей памяти? Сейчас, без разговоров, Вы будете записывать на листках в столбик все то, что напоминает Вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, животные, птицы и все то, что подскажет Вам фантазия. Итак, любые свободные ассоциации...

Через 3 мин. участники обмениваются листками. Читают и рассказывают партнеру, какие ассоциации понравились, какие не очень, какие показались интересными, а какие непонятными.

#### Занятие № 7. "Мои проблемы"

Ведущий: "В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться (здесь лучше привести конкретные примеры). Значит, много в наших руках". Участникам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а потом рассказать о них

Данное упражнение создает у каждого участника ощущение близости и общности с другими участниками и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

#### Занятие № 8. "Мой портрет в лучах солнца" и «Минута молчания».

Ведущий просит ответить на вопрос: "Почему я заслуживаю уважения?". Он предлагает сделать при этом следующее: нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисо-

вать свой портрет. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. При этом нужно постараться, чтобы было как можно больше лучей.

### Упражнение "Минута молчания".

Упражнение начинается с короткого обсуждения вопросов ведущего: "Как люди смотрят друг на друга? Боятся ли взгляда? Почему? А как вы смотрите на других людей? Взгляд - вариант вторжения или доброжелательный интерес? А кто считает, что он себя спокойно и уверенно будет чувствовать в центре внимания всей группы?" Задача "испытуемого": сидя перед всей группой спокойно и доброжелательно в течение одной минуты переводить взгляд с одного участника группы на другого, задерживаясь на каждом настолько, насколько интересно будет рассматривать его глаза и лицо. При этом отслеживать свое душевно-психологическое состояние и в то же время думать о том человеке, на которого сейчас смотришь: какой он? Чем интересно мне его лицо? Что я вижу в нем?

Задача группы: в полной тишине рассматривать лицо человека в центре внимания, почувствовать динамику его психологического состояния: какие чувства и переживания были в начале, чуть позже. Минута в полной тишине. Если "испытуемый" не выдерживает внимания и смеется, ведущий должен раскрыть причину смеха. Как правило это смущение, желание "спрятаться", разрядка психологического напряжения.

Задача ведущего в обсуждении раскрыть причину возникающего психологического напряжения: все мы (но в разной степени) зависим от оценки, мнения других людей, от того, что подумают и "как посмотрят". Это сказывается даже когда мы не знаем, положительно или отрицательно нас оценивают, "хорошо" или "плохо" о нас думают: а вдруг все таки "плохо"?! Наиболее подвержены влия-

нию этой зависимости и наиболее неуверенно в ситуации повышенного внимания чувствуют себя люди с заниженной, неустойчивой самооценкой (самоуважением). Способ преодоления?

Осознанное наблюдение за собой, за своими мыслями, чувствами, ощущениями (так называемая "рефлексия"), особенно в жизненно сложных в этом контексте ситуациях, а также повышение самооценки, тренировка взора в любых доступных для этого ситуациях.

#### Занятие № 9. «Я могу уверенно ответить»

##### "Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы".

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в предлагаемой гипотетической ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы. При выполнении данного упражнения необходимо учитывать, что невербальное поведение говорит о нашем состоянии не меньше, чем вербальное.

Ведущий просит у группы обратной связи относительно агрессивного, уверенного и неуверенного поведения каждого участника.

##### "Спасибо, мне это не нужно!"

Навыки уверенного поведения, полученные в процессе выполнения предыдущих упражнений, суммируются и отрабатываются в ролевой игре "Спасибо, мне это не нужно!". Участники моделируют предложенные ведущим и имеющиеся в личном опыте ситуации, в которых под различными предлогами предлагается употребление алкоголя или наркотика. В процессе проигрывания этих ситуаций участники тренинга отрабатывают варианты уверенного и эффективно-го поведения, направленного на противостояние негативному влиянию социального окружения.

#### Занятие № 10. "Я не такой, как все, и все мы разные"

Участникам предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое "радость". Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются и затем рассматриваются участниками. Ведущий обращает внимание на различие в понимании и представлении радости. Делается вывод о том, как по-разному люди понимают одно и то же.

Затем листки вновь перемешиваются, и каждому предлагается вновь найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать и почему. Затем делается вывод о том, что каждый человек неповторим, незаменим, что является основанием для ощущения своей ценности. Вопросы для обсуждения: "Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства?"

#### Занятие № 11. "Стоп! Подумай! Действуй!"

Участники разбиваются на микрогруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но во всех присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем или наркотиком. После того, как участники ознакомятся с ситуацией, они берут карточку "Стоп!" На ней раскрываются чувства, переживания, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников – обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает и либо согласиться с ними, либо отказаться и записать свои.

Затем берется вторая карточка "Подумай!". На ней записаны три возможные реакции. Члены микрогруппы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано одно слово "Действуй!". На листках бумаги участники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого проводится общее обсуждение. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов "Стой! Подумай! Действуй!" для уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

### Занятие № 12. "Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха".

Ведущий ставит вопросы: "В чем и как проявляется наша зависимость от мнения окружающих? От мнения близких людей? От оценки значимых для нас людей? Как все-таки на практике преодолевать эту зависимость? Какие вы можете назвать методы, способы и приемы?" Короткое обсуждение вариантов ответов.

Ведущий сообщает о существовании так называемого "Тренинга нестандартных поступков", заключающегося в выполнении любых действий привлекающих внимание, эпатажирующих, вызывающих недоумение, даже изумление окружающих на улице, в транспорте. Смысл в том, чтобы преодолеть существующий здесь барьер, особенно в начале разрешить окружающим думать о себе, что угодно: "Ну да, есть еще больные люди..." Поймать это состояние независимости от мнения и оценки других людей. Участникам предлагается обсудить плюсы и возможные минусы этого тренинга. Дается домашнее задание: нестандартные поступки, не вредящие окружающим.

### Занятие № 13. Основы саморегуляции.

Одним из ведущих качеств, обеспечивающих резистентность подростков к трудным жизненным ситуациям, являются навыки саморегуляции и самостоятельности, в том числе самостоятельности мышления.

Техники расслабления могут изучаться сами по себе и могут быть составной частью других приемов. Применяются не только как средство повышения устойчивости к стрессам, но и в целях формирования защиты или восстановления душевного равновесия.

### "Аукцион"

По типу аукциона участниками предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), записываются и обсуждаются в группе. По результатам обсуждения составляется рейтинг "эффективных способов".

### Занятие № 14. "Программа защиты от стресса".

Ведущий знакомит участников с простой, но эффективной программой защиты от стресса, составленной Н. Самоукиной и состоящей из 4 шагов:

1. Понаблюдайте за собой (изменения состояния и настроения, что происходит, когда вы теряете самообладание).

2. Найдите способы остановки самого себя (пауза в общении, уход...)

3. Переведите свою энергию в иную форму деятельности

- Переберите вещи, полейте цветы, заварите чай...

- Поговорите с симпатичными вам людьми на нейтральные темы.

- Посмотрите в окно на небо, деревья, людей (о чем они думают).

- На 2-3 минуты опустите руки под холодную воду.

Серьезно подумайте о том, какие моменты в жизни помогают вам снять напряжение, что вас больше всего радует, чем занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день уделять немного времени этим занятиям.

## РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ.

Подростки согласно современным исследованиям не столько обладают слабой волей, сколько не имеют направленности своей активности, нуждаются в помощи при развитии аналитического мышления и умения прогнозировать и ставить цели. Именно эти умения являются целью последнего блока программы.

### Занятие № 15. Формулирование целей.

На начальном этапе работы по развитию временной перспективы основной задачей ведущего является формирование соответствующей мотивации для последующих занятий.

На следующем этапе работы – формулирования целей – используются следующие упражнения и техники.

1. Участникам предлагается не ставя никаких ограничений нарисовать свою будущую жизнь – так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. При этом предлагается следовать следующим правилам:

- формулировать свои мечты в позитивных терминах;



- быть предельно конкретными; стараться составить ясное представление о результате;
- формулировать такие цели, достижение которых зависит от них;
- спроецировав в будущее последствия сегодняшних целей, подумать, не нанесут ли они ущерба другим людям.

На этом этапе можно воспользоваться и другим эффективным приемом – рисунком. Участникам предлагается представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно сценаристом, режиссером и директором картины. Начать работу над фильмом необходимо с портрета героя, при этом это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать.

2. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и определить, в какой временной сетке, вы работаете. Хотите ли Вы все то, о чем писали, иметь уже завтра или ваши цели относятся к отдаленному будущему. Важно иметь ясное представление о первом и последнем шагах.

#### Занятие № 16. Главные цели и определение временных границ.

Теперь из всего того, о чем писали участники, необходимо выбрать четыре самые важные на этот год цели – то, что в случае реализации доставит самое большое удовольствие. Нужно выписать эти цели.

Участникам предлагается написать, почему они точно уверены, что это для них так важно. Выписанные основания отличают простой интерес от субъективной необходимости, обязательности этого

достичь. Если человек знает, почему нечто так важно для него, то он найдет, как к этому прийти.

Когда составлен список из четырех главных ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, т.е. уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели человеку;
- насколько цель этически, "экологически" чиста.

При необходимости вносятся изменения.

#### Занятие № 17. Оценка ресурсов и препятствий.

Составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают. Участники описывают то, что у них уже есть – это могут быть черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п. Для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполняло бы силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что человек имеет.

На данном этапе участникам предлагается вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это обязательно должно быть какое-то важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из вышеперечисленных ресурсов они тогда использовали максимально эффективно. Необходимо припомнить 3 –5 таких случаев, записать их, зафиксировать на бумаге.

После этого необходимо описать, каким человеком участники должны были бы быть, чтобы достигнуть свои цели. Например, более собранными, дисциплинированными или, наоборот, более раско-

ванными и спонтанными. Нужно заполнить такими записями о себе страницу.

### Осознание препятствий

Участникам предлагается в нескольких тезисах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас. Нужно ответить на вопросы о конкретных помехах и ограничениях. У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, личные стратегии, ведущие к поражению, но если они будут осознаны, то он может избавиться от этих ограничений.

Для каждой из четырех выбранных целей составляется черновик пошагового плана для ее достижения. Необходимо начать с конечного результата, а потом спланировать весь путь вплоть до того, что можно сделать по этому плану прямо сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, что самое первое нужно сделать, чтобы ее достичь. В любом варианте пошаговый план достижения цели должен включать сегодняшний день.

Перечисленные упражнения позволяют участникам сделать первый, но очень важный шаг, осознать то, чего они хотят, описать этот процесс как в конечном результате, так и на начальных стадиях, определить, какие стороны личности помогают, а какие мешают.

### Занятие № 18. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.

Задача следующего шага – разработка собственной стратегии достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Этими людьми могут быть те, кого участники хорошо знают, а могут быть просто известные личности. необходимо записать имена трех – пяти человек и

в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху.

После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать Вам совет. Записывается основная идея того, что они скажут. Необходимо писать первое, что придет в голову. Далее нужно вспомнить случай из своей жизни, когда переживался абсолютный успех. Закрыв глаза и представив себе это предельно ярко, обратить внимание на то, где помещается эта картинка, а также на ее размер, точность и качество, на движения, звуки, переживания, которые ее создают. Затем необходимо подумать о целях, которые участники записали, и создать внутреннюю картину будущего при достижении этого результата. Мысленно поместив эту картинку в то же место, что и предыдущую, необходимо постараться сделать ее того же размера, яркости, раскрашенности, отмечая при этом возникающие чувства.

#### Внутренний план дня как препятствие чужому влиянию.

Необходимо мысленно нарисовать свой идеальный день. Это может быть как мысленный рисунок, так и реальный, на котором могут быть отражены: кто с Вами, чем Вы заняты, когда и как проснулись, что и как происходит вплоть до самого вечера, что Вы будете чувствовать, ложась в постель.

Участники описывают свое идеальное окружение. При этом необходимо акцентировать значение места, не ставя никаких ограничений.

В конце выполнения программы ведущий отмечает, что, сначала выполнять эти упражнения не очень просто, но потом это становится легче и интереснее. Кроме того, если человек не задает собственной программы достижения результатов, к которым стре-

мится, то кто-то другой делает это за него, включив его в свой план. Это может быть план и распространителя наркотиков.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
3. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техники" ее бытия // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
4. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
5. Беличева С. А. Этот опасный возраст. М., 1982.
6. Битенский В. С. и др. Наркомании у подростков. Киев, 1989.
7. Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.И.Ильясова, В.Я.Ляудис. М., 1980. С.140-143.
8. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. – М.,1998. – 436 с
9. Гульдман В.В., Романова О.Л., Сиденко О.К. Подросток-наркоман и его окружение // Вопросы психологии. – 1993. – № 2. – С. 44-48.
10. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 1983.
11. Кле М. Психосексуальное развитие подростка. М., 1993.
12. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков. Минск, 1988.

13. Кочеткова Р. В. Результаты анонимного анкетного опроса учащихся по поводу употребления алкоголя // Вопросы организации психиатрической и наркологической помощи подросткам. Тамбов, 1984. - С. 99-101.
14. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. – 992 с.
15. Лукачер Г. Я., Макшанцева Н. В. Особенности формирования наркомании и токсикоманий у подростков // Журн. невропатологии и психиатрии. 1988. Вып. 9. С. 43-47.
16. Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001.
17. Психология. Учебник. \ Под ред. А.А.Крылова. – М., 1999. – 584 с.
18. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004. – 256 с.
19. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. – М.: Аспект Пресс, 1999.
20. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М., 1997.
21. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М.: 1995.
22. Чалдини Р. Психология влияния. – С.-Пб.: Питер, 2000.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### АНКЕТА.

1. Было ли у тебя неприятное событие в жизни, которое тебя расстроило?
2. Расстраиваешься ли, когда вспоминаешь, думаешь об этом событии?
3. Имеется ли страх возврата события?
4. Часто ли испытываешь страх, когда думаешь об этом событии?
5. Избегаешь ли воспоминаний о событии?
6. Легко ли становишься нервным, возбужденным?

7. Желает ли избежать чувств, эмоций?
8. Имеются ли навязчивые мысли?
9. Бывают ли тяжелые, плохие сны?
10. Имеется ли нарушение сна?
11. Наблюдаются ли навязчивые (преследующие) воображения, видения и звуки?
12. Имеется ли потеря интереса к деятельности?
13. Трудно ли сконцентрировать внимание?
14. Наблюдается ли чувство отчужденности (никого не хочется видеть)?
15. Влияют ли мысли о событии на учебу?
16. Имеется ли чувство вины?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Диагностические методики, которые может дополнительно использовать профессиональный психолог при формировании группы.

Методика, тест, шкала теста	Цель диагностики	Обоснование выбора методики исследования
Методика диагностики потребности в поисках ощущений М. Цукермана	Используется для исследования уровня потребностей различного рода	Наличие влечения (иногда бесконтрольного) к новым, «щекочущим нервы впечатлениям» может стать мишенью для деструктивных организаций, выступить в качестве приманки. Такой человек открыт новому опыту и забывает о сдержанности, анализе и рассудительности, он склонен к участию в рискованных авантюрах и предприятиях и лег-

		ко в них вовлекается. Его действия часто плохо контролируются и лишены осторожности.
Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№ 187)	Анализируется фактор Q 2 «зависимость от группы - самодостаточность».	Низкие показатели свидетельствуют о несамостоятельности, зависимости от групповой поддержки, безынициативности, ориентации на чужое мнение. Такой человек подвержен влияниям, зависим от чужого одобрения
Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. (Опросник СПА)	Диагностика показателей внешнего и внутреннего контроля, доминирования или ведомости	Человек, склонный к влиянию деструктивных организаций имеет, как правило, тенденцию подчиняться внешнему контролю со стороны и относится к психологическому типу «ведомых».



Тест САМОАЛ	Шкала автономности показывает наличие независимости, самостоятельности и самодетерминации.	Независимость и самостоятельность, не означая отчуждения и одиночества, сочетаются с ответственностью человека, формируя позицию субъекта жизни, которая обеспечивает психологическую безопасность человека от влияния деструктивных организаций.
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Таблица самодиагностики.

Виды манипулятивных воздействий, применяемых асоциальными и деструктивными организациями.

Инструкция: внимательно прочитайте список больных точек человека, выступающих объектами и мишенями для манипуляций, а затем поставьте в каждой клеточке оценку частоты проявлений этого у вас (3 – часто, 2 – иногда бывает, 1- редко, 0 - никогда)

1. Методы контроля и вербовки и психологические особенности и состояния, используемые в качестве мишеней для манипуляций	0	1	2	3
1. Бомбардировка любовью				
Недостаток внимания				
Ощущение, что ты никому не нужен				
Одиночества				
Нет действительно близкого человека				

Никто не понимает				
Некому поплакаться				
Желание быть чаще в центре внимания				
Хочется, чтобы почаще хвалили				
Состояние потерянности				
2. Принадлежность к группе избранных				
Развитое самолюбие				
Частая обидчивость				
Ощущение собственного ничтожества или уникальности				
Желание помогать другим				
Ощущение собственной беспомощности				
Поиски истины				
Страх смерти, горя, потери				
Понимание того, что на многое способен				
Чувство ограниченности своего существования				
3. Групповая поддержка, регламентация отношений с близкими				
Частые конфликты с близкими				
Затяжные обиды				
Чувство одиночества				
Отсутствие душевного и духовного контакта				
Непонимание родителей				
Чувство вины перед кем-то (возможно, уже ушедшим из жизни)				