

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.**

**В.П.АСТАФЬЕВА»**  
(КГПУ им.В.П. Астафьева)

Институт социально–гуманитарных технологий

Кафедра социальной педагогики и социальной работы

Специальность 040101.65 Социальная работа

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав.кафедрой социальной педагогики и  
социальной работы  
\_\_\_\_\_ Т.В. Фурьева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

Выпускная квалификационная работа

**ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С  
ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Выполнил студент группы \_\_\_\_\_ 55  
А.В. Беспрозванных \_\_\_\_\_  
Форма обучения очная

Научный руководитель  
Доцент кафедры социальной педагогики и  
социальной работы,  
кандидат педагогических наук  
Е.П. Кунстман \_\_\_\_\_

Рецензент  
Директор МБОУ Гимназия №7  
Л.А. Литвинцева \_\_\_\_\_

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2015

Содержание	
Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования конструктивных копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением.	
1.1. Характеристика особенностей девиантного поведения у подростков.....	6
1.2. Теоретические аспекты содержания понятия «копинг».....	17
Выводы по первой главе.....	30
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию конструктивных копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением (на примере подростков МБОУ «Гимназия №7»)	
2.1. Исследование актуального выбора копинг-стратегий подростками.....	32
2.2. Формирование программы и проведение мероприятий, направленных на формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков с девиантным поведением.....	37
2.3. Проверка эффективности разработанной программы.....	59
Выводы по второй главе.....	64
Заключение.....	67
Список используемой литературы.....	69
Приложения.....	75

## Введение

Сложившаяся нестабильная политическая и социально - экономическая ситуация в стране влияет на эмоциональное состояние людей. Многие из них испытывают стресс, приводящий к серьезным последствиям. Подростки являются наиболее уязвимой группой людей, склонных к стрессу ввиду своих физиологических и психических особенностей. На данный момент огромное количество детей в современном обществе находится в трудной или кризисной социально-психологической ситуации, ощущает собственную ненужность. Из-за неосведомленности по вопросу совладания со стрессом, зачастую подростки не могут сами справиться со стрессом и ищут выход в алкоголе, наркотиках, игромании и других формах отклоняющегося поведения.

В процессе онтогенеза у каждого подростка формируется индивидуальный и уникальный стиль поведения, управляющий состоянием и позволяющий преодолевать стрессы повседневной жизни. Особую роль в становлении совладающего поведения играет семейный контекст. Негармоничное воспитание родителей может способствовать появлению и развитию у ребенка тревоги и страха - одного из условий проявления неконструктивных копинг - стратегий.[35]

Также исследователи по данному вопросу такие как: Е.А. Шепелева (2012г), Р. Маккрай и П. Коста сделали вывод, что в зависимости от успеваемости, школьники справляются с трудными ситуациями по - разному. Например, с успеваемостью в учебе связана стратегия активного преодоления трудностей, а избегание проблем или бездействие негативно сказываются на успеваемости школьников.[33]

К настоящему времени разработано немало техник и тренингов умения справляться со стрессом. В целом такие тренинги ориентированы на то, чтобы научить людей техникам, которые должны им помочь предотвратить стресс или свести его к минимуму. Но все еще остается актуальным вопрос формирования

в школах эффективной программы по снижению выбора подростками неконструктивных копинг-стратегий, а также снижению тревожности, повышению грамотности в вопросах стрессоустойчивости, повышению самооценки. Во многих школах такие программы отсутствуют.

В данном дипломном исследовании под девиантным поведением будем понимать социальное поведение, отклоняющееся от принятого, социально приемлемого поведения в определенном обществе, а под копинг стратегиями будем понимать осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями

В соответствии с темой были определены объект, предмет, цель и задачи исследования

Объект: процесс формирования адаптивного копинг - поведения у подростков.

Предмет: инструменты и методы формирования копинг - поведения у подростков.

Цель: разработать программу, направленную на формирование у подростков конструктивных копинг - стратегий.

Задачи:

- Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме;
- Выявить актуальное состояние копинг – стратегий у подростков с девиантным поведением, у родителей девиантных подростков, у подростков с социально - адаптивным поведением;
- Провести сравнительный анализ групп социально - адаптированных и девиантных подростков, родителей девиантных подростков. Установить наиболее часто встречаемые особенности копинг - реагирования.
- Разработать и апробировать программу, направленную на формирование конструктивных копинг - стратегий у испытуемых.
- Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

В своем исследовании была выдвинута следующая гипотеза:

Разработанная нами программа будет эффективной при следующих условиях:

Подростки научатся анализировать собственное поведение, включаться в социально – полезную деятельность, использовать конструктивные копинг – стратегии.

Для достижения поставленной цели и решения задач использовался следующий комплекс методов и методик:

- анализ теоретической, научно-практической и методологической литературы по исследуемому вопросу;
- опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (Приложение 2)
- интервьюирование;
- анкетирование;
- индивидуальные и коллективные беседы;
- наблюдение;
- сравнительный анализ
- количественный и качественный анализ полученных данных.

Базой исследования являлось муниципальное бюджетное образовательное учреждение Гимназия № 7 г. Красноярск. В исследовании приняли участие 63 человека. Экспериментальная работа проводилась на протяжении 2014 — 2015 годов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.

## Глава 1. Теоретические основы формирования конструктивных

### копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением

#### 1.1. Характеристика особенностей девиантного поведения у подростков

Подросток - девушка или юноша в переходном возрасте. Подростковый возраст наука определяет в зависимости от пола, территориального расположения объекта, от культурных традиций, присущих данной территории. В среднем это возраст от 12 до 17 лет. Согласно терминологии Фонда Организации Объединенных Наций в области народонаселения (ЮНФПА), подростки — лица в возрасте 10—19 лет (ранний подростковый возраст — 10—14 лет; поздний подростковый возраст — 15—19 лет).[2] Согласно отчёту Всемирной организации здравоохранения "о состоянии здоровья подростков в разных странах мира"(июнь 2014), чаще всего с депрессиями сталкиваются подростки, что выступает следствием подростковых суицидов, которые занимают 3 место среди подростковых смертей.[22]

В подростковом возрасте происходит важный этап становления личности. Происходят анатомо-физиологические и социально-психологические изменения. Здесь закладываются стратегии и формы социального поведения. Подросток примеряет новые социальные роли. Наряду с физическими изменениями, психологический аспект выходит на первый план : подростки легко возбудимы и эмоциональны. Они не принимают поддержку взрослых, поскольку чувствуют себя достаточно повзрослевшими, способными на самостоятельное принятие решений по поводу своей жизни. [6]

В подростковом возрасте происходит поиск своего «Я» через различные эксперименты, которые не всегда оказываются успешными или социально — одобряемыми. Из-за того, что иногда предъявляемые к подростку требования не соотносятся с его желаниями, происходит внутренний кризис, что непременно сказывается на поведении подростка, его отношении к внешнему

миру. Все это может привести к депрессии, и девиантное поведение выступает в качестве стратегии борьбы со стрессом.[49]

Девиантное поведение — это отклоняющееся поведение от общепринятых, устоявшихся норм в определённый период времени в определенном обществе. Девиантное поведение носит негативный характер и поэтому подлежит различным санкциям.

И.С. Кон (1989) понимает девиантное поведение как совершение действий, косвенно или прямо нарушающих нормы и правила, принятые в данном обществе.[26]

В.Д. Менделевич (2003), рассматривая вопрос о девиантном поведении, особое внимание уделяет внутренним сторонам процесса. Он предполагает, что отклоняющееся поведение проявляется в виде дисбаланса психических процессов, снижении адаптивности и проблемы с самоактуализацией личности человека, а также в отказе человека от нравственного контроля за своим поведением.[24]

Психологи дают своё определение девиантному поведению. По их мнению, это пренебрежение нравственными и социально-психологическими нормами, представленное в виде конфликта с обществом, что несет ущерб обоим сторонам: самому человеку и обществу.[7]

В социальных науках звучит термин "социальная девиация". Здесь понимают любые отклонения у субъектов социального взаимодействия, влекущие социальную дезадаптацию. [34]

Девиация у подростков может выступать в качестве средства достижения цели; являться способом психологической разрядки, замещением деятельности, удовлетворения потребностей, самореализации и самоутверждения. [20]

Основные виды девиантного поведения: суицидальное поведение, вандализм, алкоголизм, употребление ПАВ, преступность, сексуальные девиации, бродяжничество. [27]

С начала возникновения социологии девиантное поведение является центральной проблемой многих исследований. Эмиль Дюркгейм, французский социолог, в 1897 году издал работу «Самоубийство» (1897), которая впоследствии стала считаться основополагающей для современной девиантологии. Дюркгеймом было введено понятие аномии, под которым понималось состояние дезориентации в обществе во время радикальных социальных перемен и кризисов, что было доказано им практически.[22]

Существует ряд теорий, направленных на выявление причин девиантного поведения. Их можно выделить в три группы: социологические, психоаналитические теории и теории физических типов. Рассмотрим их более подробно:

#### 1. Теории физических типов.

Их основной предпосылкой является предположение о том, что в зависимости от физических черт, присущих личности, предопределяется его поведение. Анализируются физиологические, психологические, биологические причины девиации, с целью выявления врожденных задатков личности, связанных с отклоняющимся поведением. Теории физических типов в свою очередь включают биолого-антропологические теории, яркими представителями которых являются Ф. Галь, Ч. Ламброзо; теорию «конституциональной предрасположенности» человека к преступлениям, авторами которой являются Э. Кречмер, Э. Хуттон. Представители этой теории считали, что поведения человека можно определить по его внешним чертам. Также физические теории включают эмпирико-индуктивную теорию (М. Шлапп, Э. Смит, И. Ланге, Г. Кранц и др.), в которой изучалось взаимосвязь желез внутренней секреции и поведения человека; генетическую концепцию, в основу которой входит предположение о том, что отклонения в поведении зависят напрямую от хромосомных нарушений.(синдром Клайнфелтера). Несмотря на обширные исследования и некоторые положительные результаты,



теории физических типов не являются истинно верными, что было неоднократно подтверждено.[20] [15]

## 2. Психоаналитические теории девиантного поведения.

Здесь упор делается на изучение внутреннего мира личности и его взаимосвязь с внешним поведением. Яркими представителями этой теории являются: З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Д. Абрахамсен. Все они изучали развитие личности, феномены бессознательного, прохождение психосексуальных фаз, развитие подструктур личности (Оно, Я, Супер-Я). Для психоаналитиков поведение несовершеннолетних девиантов детерминировано прошлым опытом, инстинктами, вытесненными в подсознание.[37] [41]

З. Фрейд считал, что в личности помимо сознательного, большую роль играет бессознательное, под которым понимается психическая энергия, сочетающая все природное, инстинктивное, первобытное. Но чтобы инстинкты не стали преобладать над человеком, необходима защита в виде формирования «сверх Я», основанное на социокультурных нормах общества. Если сверх-я недостаточно сформировано, что характерно для подросткового возраста, может возникнуть конфликт между сверх-я и бессознательным. В таком случае вероятность отклонения от норм, свойственных данному обществу, велика. Идею Фрейда в дальнейшем развивали такие ученые, как: Д. Зильман, А. Басс, Л. Берковец, Дж. Доллард, Д. Зильман, в теориях «агрессии и фрустрации». [46]

В рамках теории «умственной отсталости и душевных расстройств», которой занимались С. Пульман, Г. Годдард, Л. Зелани и др., была выдвинута гипотеза, что психическое состояние и интеллект человека влияют на его поведение. Учеными «Патопсихологической теории» (Р. Горафало, И. Колеманом, Дж. Маккинли, Х. Морганом, Г. Мюррей, Дж. Маккинли и др.) было доказано, что отрыв от социальной реальности влечет за собой опасные последствия, такие люди чаще совершают преступления. Существует еще множество теорий в направлении изучения поведения, однако все эти теории не

могут существовать по отдельности, поскольку для раскрытия причин возникновения и функционирования девиантного поведения не хватает лишь биологических или психологических аспектов.[39]

### 3.Социологические теории девиантного поведения.

В конце XX в. девиантное поведение стали объяснять опираясь на социально-культурные аспекты. В этом направлении, благодаря работам Р. Мертонa развилась концепция «социальной аномии» Э. Дюркгейма. Также был разработан ряд других, не менее интересных теорий: теория «социального неравенства» (Клоуард, Л. Оулин, Л. Филипс, Г. Фотей и др.), теория «социопатической личности» (Х.М. Клеклей, Х.К. Гоу и др.), теория «научения» (Баулби, А. Эйчхорн, М. Лемей и др.), концепции «дифференциальной ассоциации» (Сатерленд и др.), «нейтрализации» (Г. Сайке, Д. Матза), теория «субкультуры» (А. Коэн, У. Миллер и др.) и «стигматизации» (Ф. Танненбаум и др.), теория «массмедиа» (Дж. Форнас, Г. Болин, Дж. Фридман и др.), теория «множественности факторов» (Э. и Ш. Глюк) и другие [44].

В связи с тем, что теоретические взгляды на девиантное поведение широки, существуют разные подходы к классификации девиантного поведения, как по сложности, так и содержательно. Рассмотрим несколько основных классификаций:

Р. К. Мертон, последователь Дюркгейма, в рамках своей теории структурного функционализма, создал одну из первых социологических классификаций поведенческих реакций человека (1938). В его модели представлены 5 способов адаптации индивидуума к условиям, существующим в обществе, каждый из которых характеризуется тем, одобряет ли индивидуум цели общества и средства достижения обществом этих целей (часть из этих реакций — по сути типы девиантного поведения):

1.Подчинение (подчинение целям, и средствам для достижения целей общества);

2.Иновация (подчинение целям общества, но не средствам их достижения);

3.Ритуализм (цель отбрасывается как недостижимая, но следование традициям остается);

4.Ретретизм (уход из общества, несогласие с целями и средствами достижения целей);

5.Мятеж (попытка ввести новый социальный порядок, меняются и цели, и средства).[34]

Р. Мертон также разработал типологию поведения личности, согласно которой отношение личности к целям и средствам можно объединить в следующие классы:

- Конформист: лоялен в отношении с обществом, принимает институциональные и культурные цели, одобряемые обществом

- Новатор: принимает не все культурные цели, предъявляемые обществом, их достижение осуществляется не институциональными средствами, включая незаконные.

- Ритуалист: здесь для человека не так важен результат, как важен процесс в достижении цели. Чаще такой человек отвергает оригинальные и не традиционные средства достижения целей.

- Изолированный тип: отвергает культурные цели и институциональные средства для их достижения, приемлемые обществом.

- Мятежник пребывает в нерешительности относительно как средств, так и культурных целей; он отступает от существующих целей и средств, желая создать новую систему норм и ценностей и новые средства для их достижения. [34]

В классификации Ф. Патаки (1987) выделяются:

1.«ядро» девиантного поведения (стойкие формы):

преступность, алкоголизм, наркомания, самоубийство;

2.«преддевиантный синдром» — комплекс симптомов, приводящих человека к стойким формам девиантного поведения:

аффективный тип поведения;  
семейные конфликты;  
агрессивный тип поведения;  
ранние антисоциальные формы поведения;  
отрицательное отношение к учёбе;  
низкий уровень интеллекта.[12]

Ю. А. Клейберг (2001)[8] выделяет три основные группы девиаций:

- 1.негативные (например, употребление алкоголя),
- 2.позитивные (например, социальное творчество),
- 3.социально-нейтральные (например, попрошайничество).[16]

Матрица социальных девиаций Н. В. Майсак (2010)[10] дифференцирует множество форм (примеров) девиантного поведения внутри двух измерений, пересекающихся друг с другом:

1.девиации по характеру направленности и проявления:

конструктивное, творческое поведение (художественное, научное, техническое, организационное, компьютерное творчество),

аутодеструктивное поведение:

аддиктивное (нехимическая и химическая зависимость),

суицидальное (парасуицидальное поведение и суицид),

внешнедеструктивное поведение:

противоправное поведение (административные правонарушения, делинквентное, криминальное поведение),

коммуникативные девиации;

2.девиации по степени социальной одобряемости:

- социально одобряемое и просоциальное поведение (адаптированное к нормам определенной социальной группы),

- социально нейтральное (не представляющее общественной опасности или с неоднозначными критериями оценки),
- социально неодобряемое:
- асоциальное (отклоняющееся от морально-нравственных норм),
- антисоциальное (отклоняющееся от правовых норм).[22] [24] [21]

Поскольку девиантное поведение опасно как для самих подростков, так и для окружающих следует на ранних стадиях его выявлять и профилировать.

Профилактика девиантных форм поведения должна носить систематический и наступательный характер, основываться на принципах научности, системности и социальной активности.[25]

Согласно терминологии ВОЗ, выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику.

1. Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Эта профилактика ориентирована, главным образом, на детско - подростковый возраст.

Первичная профилактика включает в себя три основных направления:

- 1) совершенствование социальной жизни людей;
- 2) устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению девиантного поведения;
- 3) воспитание социально позитивно - ориентированной личности.

Существуют различные формы и методы профилактической работы: культурно - воспитательные, экономические, правовые, организационно - управленческие и т.д. Эффективный результат принесет комплексное использование этих форм и методов.[25]

На данном этапе профилактической работы много внимания уделяется организации досуга подростков, поскольку изобилие свободного времени, в

которое подросток ничем не занят, влияет на формирование девиантного поведения.

2. Вторичная профилактика направлена на раннее выявление и коррекцию неблагоприятных факторов, влияющих на формирование девиантного поведения.

Вторичная профилактика включает в себя следующие основные направления:

- 1) определение факторов риска и выделение групп "профилактического учета" по различным формам девиантного поведения;
- 2) выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
- 3) медицинскую коррекцию выявленных заболеваний, осложненных нарушениями поведения.[25] [45]

Необходимость изучения факторов риска девиантного поведения заключается в том, чтобы прогнозировать и предотвращать отдельные формы девиантного поведения.[39]

Развитие девиантного поведения обусловлено рядом взаимосвязанных факторов, выделяемых в соответствии с компонентами человеческого поведения различного уровня – биологическими, психологическими и социальными. [24]

Биологические факторы выражаются в существовании неблагоприятных физических или анатомических особенностей организма человека, затрудняющих его социальную адаптацию. К ним относятся генетические, психофизиологические и физиологические факторы. [15]

Генетическими факторами могут выступать повреждения нервной системы, нарушения умственного развития, нарушения зрения и слуха, телесные пороки, которые передаются по наследству. Зачастую, эти нарушения становятся следствием того, что во время беременности, женщина ведет

нездоровый образ жизни (табакокурение, употребление алкоголя, ПАВ, неправильное питание), либо является переносчиком опасных заболеваний.[51]

Физиологические и психофизиологические факторы проявляются в психических и физиологических отклонениях: отставание в умственном развитии (врожденное или приобретенное), речевые дефекты, недостатки конституционно-соматического склада человека; отклонения активно - волевой сферы, способствующие формированию девиантного поведения (бродяжничество, агрессивность в поведении, озлобленность и т.д.).[15] [37]

Психологические факторы выражаются в нервно-психических заболеваниях у человека таких как: пограничные состояния, повышающие возбудимость нервной системы и обуславливающие неадекватные реакции, неврастения. Такие люди уязвимы для различных психологических воздействий и нуждаются, как правило, в социально-медицинской реабилитации наряду с мерами воспитательного характера.[51] [35]

Социально-педагогические факторы являются следствием воспитания в различных сферах жизнедеятельности (семья, школа, общество). Их основой являются индивидуальные особенности развития личности, накопленный опыт. Негативный опыт ребенка в одной из сфер воспитания может привести его к отклонениям в поведении.. Основой позитивного опыта в воспитании ребенка является упор на его положительные, сильные качества, а также стимулирование развития внутреннего потенциала, позволяющего преодолеть собственные недостатки. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности воспитуемого.[21] [48]

Поведение также является продуктом осмысления образа мира личности. Понятие «образ мира» включает в себя личностные смысловые системы, складывающиеся из индивидуально накопленного опыта и личностных особенностей. Субъективность восприятия жизненной среды влияет на выбор поведенческих стратегий в различных ситуациях. Неконструктивные копинг -

стратегии могут быть следствием поиска своего «Я» и интерпретации окружающей действительности. Риск формирования неконструктивных копинг-стратегий особенно возрастает в подростковом возрасте, так как происходит формирование собственной позиции по отношению к окружающей действительности, осознания себя личностью, изменения сознания. Эти изменения в подростковом возрасте, как правило, нестабильны, поскольку находятся в стадии развития, склонны к изменениям в зависимости от сложившейся ситуации. [8] [41] [46]



## 1.2. Теоретические аспекты содержания понятия «копинг»

Работы, посвященные изучению феномена копинг - стратегий, появляются в зарубежной психологии со второй половины XX века. В 60-70х годах ряд ученых в области психологии начали изучать проблему стресса и способы совладания с ним. Стресс ( от англ. «напряжение», «напор», «давление») является ответной реакцией на физическое либо психологическое воздействие и характеризуется определенным состоянием нервной системы.[8] Он вызывает нарушения механизмов жизнедеятельности нашего организма, постепенно истощает защитные силы. Понятие "стресс" появилось благодаря исследованиям Г. Селье и стало активно использоваться в психологии и медицине.[9]

Стресс возникает в различных жизненных ситуациях и имеет как негативный, так и позитивный окрас. Причинами его возникновения могут выступать различные стрессоры: физические, психические стрессоры, социальные. Стресс носит сугубо индивидуальный характер, одна и та же ситуация не вызывает стресс у всех без исключения. Индивидуальная предрасположенность к стрессу при ситуациях, называемых чрезвычайными, уменьшается. Такими ситуациями могут выступать войны, техногенные катастрофы, экологические бедствия и т.д. Но, даже в этих условиях, каждому человеку свойственно индивидуальное отношение к сложившейся ситуации.[1]

Также стрессовыми обозначают ситуации, угрожающие здоровью человека, его социальному статусу; ситуации потери (смерть близкого человека, разрыв значимых для человека отношений), ситуации, требующие инновационных решений, разрушающие стереотипное поведение. (новое место учебы, брак и т.д.).[3]

Стрессовыми могут оказаться и повседневные жизненные ситуации, в зависимости от восприятия их человеком.[8]

В зависимости от воздействия стрессоров в детстве, складывается психическое здоровье зрелой личности. Ситуации, вызывающие стресс в детстве, которые не были конструктивно решены, с большой вероятностью вызовут стресс и в более позднем возрасте. Особое внимание уделяется детско - родительским отношениям. Дети, как правило, подражают своим родителям в способах совладания со стрессом, именно поэтому родители в первую очередь должны контролировать свое поведение, стараться применять конструктивные копинг - стратегии, и на своем примере обучать этому своих детей. Также стиль воспитания во многом влияет на психическое состояние ребенка. [6] [18]

Авторитарность, чрезмерная опека или вседозволенность со стороны родителей, вероятно, приведет к неадекватному восприятию ребенком собственного «Я» и окружающей его действительности, а следовательно к психическим расстройствам личности, не способной конструктивно справиться со стрессом. [37]

К числу стрессовых ситуаций также относятся:

- Окружающая среда и её воздействие на человека ( климатические условия, экологическая обстановка, шумы, свет и т.п.);
- События, происходящие в мире ( война, политическая и экономическая нестабильность, экологические катастрофы и т.п. )
- Образ жизни человека (нарушение режима дня, питания, злоупотребление алкоголем и т.п.);
- События профессионального характера (большая нагрузка в учебе, ответственная должность и т.п.);
- Межличностные отношения (конфликты с друзьями, семьей и т.п.);
- Черты характера, свойственные отдельным людям (повышенная требовательность к себе, педантичность или же, напротив, неряшливость, недисциплинированность и т.п.);

- Психофизическое состояние (повышенная тревожность, склонность к депрессиям и т.п.); [31]

Необходимо отметить, что все люди воспринимают одни и те же события по-своему. Это зависит от индивидуальных психических характеристик, от уровня стрессоустойчивости, но благодаря знаниям о факторах возникновения стресса, каждый человек способен предотвратить либо заметно снизить их негативное воздействие. Для этого необходимы целенаправленные тренировки, специальное обучение, направленное, осознанно или подсознательно, на выработку адекватных внутренних средств преодоления трудных ситуаций и сопутствующих им состояний. [37] [28]

Термин «совладание» (от английского “coping” (“To cope” – преодолевать)) начал активно использоваться в американской психологии в начале 60-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Проблема совладания вызвала огромный интерес в разных науках. На свет появились работы таких ученых, как I. Jams (1958), M. Arnold (1960), D. Mechanic (1962), L. Murphy (1962), J. Rotter (1966), R. Lazarus, (1966).[22] История изучения самого понятия началось, благодаря работам Л. Мерфи, который исследовал способы преодоления детьми кризисов в собственном развитии. Понятие широко используется при изучении стресса и понималось как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления стрессового влияния. [29] [39]

Новое понимание модели стресса появилось благодаря книге Р. Лазаруса «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (1966). Здесь центральным звеном стресса являлся копинг, выступающий в роли стабилизирующего фактора, помогающего личности справиться со стрессовой ситуацией конструктивными способами. Особое внимание Лазарус акцентировал на когнитивные процессы стресса: преодоление стресса и его оценку. Под «оценкой» Лазарус понимал установление ценности или

оценивание качества чего -либо, а под «преодолением» («coping») – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований. [13]

После выхода книги Лазаруса, проблемой стресса занялись многие ученые, которые дополняли друг друга и составляли целостное представление о стрессе и способах совладания с ним. Такие ученые, как Т. Holmes и R. Rahe стали основоположниками понятия «критическое восприятие жизненных переживаний». Они выдвинули предположение о том, что стресс начинается с восприятия какого-либо внутреннего или внешнего события. Здесь под стрессом понимается нарушение эмоционального равновесия личности. [36]

Под понятием «копинг» понимаются способы совладания со стрессом, применяемые человеком для его предотвращения. Копинг включает в себя эмоциональные, когнитивные и поведенческие стратегии, применяемые с целью совладания с трудными ситуациями. Со временем понятие “coping” стало применяться не только в ситуациях стресса, но и в любых критических или трудных жизненных ситуациях.[40].

Копинг - стратегии – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, а также способы управления стрессором.

Стрессовые реакции осуществляются на нескольких уровнях, основным из которых является поведение. [7]

Копинг - поведение - индивидуальные действия человека в трудной ситуации. Эти действия происходят за счет применения личностью различных копинг - стратегий, задействовав собственные ресурсы, такие как самооценка, ресурсы когнитивной сферы, эмпатия, личностная позиция по вопросам культуры, духовности и т.п., и ресурсы среды (принятие поддержки от социального окружения, умение оказать поддержку другому).[17]

Ученые считают, что необходимо в первую очередь эффективно справляться со стрессом на поведенческом уровне, поскольку это приведет к

подавлению потенциально вредоносных эмоциональных и физических проявлений. Конструктивным считается осознанное копинг- поведение в совладании с трудными жизненными ситуациями. [9]

В отечественной литературе термин «совладающее поведение» появился в психологии в 90-е годы. “Совладание” (согласно словарю Владимира Даля (1995г.), слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе).[19] Все исследования, посвященные стрессу и способам совладания с ним, проводилось в рамках психологии труда. Особое внимание ученые уделяли изучению влияния стрессовых факторов на работоспособность людей, и влияние стресса на поведение человека в экстремальных профессиональных ситуациях. [10]

В дальнейшем модель стресса и совладание с ним изучались в различных сферах деятельности в рамках психологии. Первые исследования носили в основном теоретико - аналитический характер. Отечественные ученые опирались на опыт коллег из других стран, анализируя и применяя их исследования по проблемам жизнедеятельности человека в условиях стресса. Одними из первых ученых, занимающихся данной проблемой в России, выступили К.К. Платонов , Л.И. Анцыферова, Б.М. Теплов, , В.С. Мерлин, Л.И. Уманский и др. [8]

Л.И. Анцыферовой была разработана ценностно - смысловая теория, где описывалась динамика копинг - поведения. По ее мнению, воспринимая какую — либо ситуацию, человек делает это сначала на сенсорном уровне. Им овладевает состояние оцепенения, за которым следует когнитивное оценивание, под которым понимается познавательный процесс особенностей ситуации, ее значения, позитивных и негативных сторон. Восприятие человеком ситуации как трудной зависит от его способности объективно оценить эту ситуации и выбрать подходящий способ совладания с ней. При результативном когнитивном оценивании человеку следует задаться вопросами:

«подконтрольна ли мне ситуация и как я могу ее изменить». Это приведет к использованию конструктивных копинг - стратегий. [3]

А. Либин разработал структурно - функциональную модель поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Основой этой модели является структура совладающего поведения, в которую автор включил эмоциональный компонент (эмоциональная компетентность), которому отводится важное место в преодолении трудностей..[13]

На сегодняшний день изучение копинг – стратегий представляет большой интерес для ученых. Проанализировав ряд исследований, можно сделать вывод, что работа в данной области ведется в трех основных направлениях:

1. В этом направлении большое внимание уделяется анализу самих трудных жизненных ситуаций, которые, по мнению ученых, тесно взаимосвязаны с выбором копинг - стратегий.

Одним из представителей в данном направлении выступает Т. Holmts, который сделал вывод о том, что у всех стрессогенных событий есть общее свойство: при их возникновении у человека возникает адаптивный или дезадаптивный стереотип.[15]

G. Hagen предположил, что копинг – стратегии изменчивы. Изменения зависят от сферы жизни, в которой они проявляются (в отношениях с друзьями, семьей, в учебе, заботе о собственном здоровье. При этом различные жизненные ситуации и способы их разрешения постоянно изменяются в течение жизни человека.[15][21]

2. Во втором направлении ученые при изучении копинг - стратегий особое внимание уделяют личностным переменным, определяющим выбор человеком стратегий совладания со сложными ситуациями. Такими переменными выступают возрастные, полоролевые особенности, особенности социальной среды.[27]

Н. Khalsa считал, что от принадлежности индивида к большому или малому социуму зависит выбор им копинг – стратегий. [25] Под эти понимается принадлежность человека к этнической группе и социальному слою, принятие им определенной социальной роли и социального опыта, приобретенного в разных сферах.

3. Основными представителями третьего направления являются R. Lazarus и S. Folkman, которые делают акцент на роли когнитивных конструктов, обуславливающих выбор индивидом копинг – стратегий. Ученые считают, чтобы изучить поведение человека в трудных жизненных ситуациях, следует обращать особое внимание на его отношение к произошедшему событию, которое, в свою очередь, подразделяется на произвольное и непроизвольное. Непроизвольные реакции - это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля. [47]

Поскольку интерес к проблеме совладания со стрессовыми, трудными жизненными ситуациями возник относительно недавно и из-за сложности самого феномена совладания с трудностями, существует большое количество классификаций копинг - стратегий.[51] Для примера рассмотрим несколько основных классификаций:

Авторы	Классификация копинг-поведения	Классификация копинг-стратегий	Примечания
R.S. Lazarus, S. Folkman	- Проблемно-ориентированный	- Планирование решения проблемы - Поиск социальной поддержки	Проблемно - ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить свое состояние путем поиска вариантов

	- Эмоционально-ориентированный	Шесть эмоционально-фокусированных стратегий: конфронтация, самоконтроль, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, бегство-избегание.	решения проблемы.или путем контроля собственных эмоций.  Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса, но они не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, юмор, прибегание к ПАВ и т.п.
Е. Heim	Три сферы психики, где происходит реализация копинг-стратегий:	- Адаптивные  - Частично адаптивные	Все виды стратегий разделяются с учетом степени адаптивных возможностей.



	эмоциональная, когнитивная, поведенческая	- Неадаптивные	
Е. Корлик	Когнитивная сфера психики	- Стратегия поиска информации -Стратегия закрытости от информации	Рассматривал только когнитивные копинг- стратегии.
Е.Fryden berg	- Обращение к другим -Непродуктивный копинг - Продуктивный копинг	Выделено восемнадцать стратегий	Основа классификации определяется через эффективность, однако «обращение к другим» стоит отдельно, поскольку не может быть оценена однозначно эффективно/ неэффективно.
Р. Vitaliano	- Проблемно- ориентированный - Эмоционально- ориентированный	Эмоционально- ориентированные стратегии: - самообвинение - избегание - предпочитаемое - истолкование	Наряду с проблемно - ориентированным копингом, выделено три эмоционально- ориентированные стратегии.
Н. Weber		- реальное (поведенческое или когнитивное) решение	Сделал акцент на психологическом преодолении, отразившемся в восьми стратегиях.

		проблемы; - поиск социальной поддержки; - перетолкование ситуации в свою	
--	--	---	--

Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

#### I. Эмоциональный/проблемный:

1. Эмоционально-фокусированный копинг - направлен на урегулирование эмоциональной реакции.

2. Проблемно-фокусированный - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

#### II. Когнитивный/поведенческий:

1. "Скрытый" внутренний копинг - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.

2. "Открытый" поведенческий копинг - ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

#### III. Успешный/неуспешный:

1. Успешный копинг - используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

- Неуспешный копинг - используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации. [51] [47]

При изучении проблемы выбора копинг – стратегий также особое внимание уделяется факторам, влияющим на их формирование.

Основной набор копинг — стратегий образовывается еще в детстве. Набор этих стратегий зависит от жизненных ситуаций, с которыми сталкивается

ребенок, от внутрисемейной ситуации, от детско – родительских взаимоотношений и от того, каким образом родители ребенка ведут себя в стрессовых ситуациях (ребенку свойственно подражать своим родителям, перенимать их стили поведения). Важно, чтобы члены семьи умели конструктивно решать проблемы, также большое значение имеют: благополучный семейный климат, удовлетворенность взаимоотношениями и ролевой структурой в семье, социальная поддержка (чаще всего идущая от родителей к детям), хорошее здоровье, опора на себя и близких родственников.[6]

Семья также выступает воспитательным посредником между ребенком и обществом, выступая в качестве показательной модели. Чем ближе эта модель к жизненным реалиям, тем с большей уверенностью мы можем ожидать формирование индивидуальной поведенческой нормы в виде социально одобряемого поведения. [18]

Поэтому воспитание - ответственный и сложный процесс. Конечно, с возрастом роль родителей в формировании личности и особенностей поведения ребенка ослабевает. В подростковом возрасте приоритетными становятся мнения сверстников, их модели поведения. Подростковому возрасту свойственна нестабильность, многочисленные эксперименты индивидов по поиску себя, своего места в обществе.[14]

Основными факторами развития конструктивных копинг — стратегий в подростковом возрасте являются становление самосознания, определение себя и своего места в жизни. Становление самосознания базируется на когнитивных новообразованиях: анализ, абстрагирование, рефлексия. Процесс когнитивного роста начинается со способностей мыслить объективно. Развитие когнитивных возможностей влияет на развитие навыков преодоления трудных ситуаций. Адекватная самооценка является продуктом развития когнитивных процессов и возможностью адекватно реагировать на стрессовые ситуации.[50].

Ученые сделали вывод, что в основе формирования конструктивных копинг - стратегий лежит взаимосвязь преодоления и развития. Благодаря стремлению к самопознанию и самосовершенствованию происходит уверенность в собственных возможностях и, как следствие, подросткам легче справиться с трудными ситуациями. [32].

Многое зависит и от уверенности человека в своей способности контролировать окружающий мир, умения регулировать негативные чувства и эффекты, от способности актуализировать весь свой жизненный опыт и уверенности в помощи других людей.

Также многими учеными отмечалась взаимосвязь темперамента и выбора человеком копинг – стратегий. [39]

Проанализировав ряд исследований, можно сделать вывод о том, что некоторые параметры стилей реагирования имеют в своей основе базовые психологические свойства личности. [37]

Также основным компонентом формирования копинг - стратегий является "Я"- образ. Неотделимость "Я" - образа и реагирование на кризисные ситуации отметили ученые А. Либин и А. Либинаю. Они заметили, что людям с соматическими и психическими расстройствами сложнее справиться с трудной ситуацией. Важным является также сопоставление данных о внутренних механизмах формирования способов реагирования с анализом типов ситуаций, с которыми субъект взаимодействует.[42]

В настоящее время изучение копинг - стратегий остается актуальным направлением в разных научных областях. Методологическая составляющая до сих пор находится в стадии разработки. Это обусловлено тем, что изначально в понятие совладания было заложено потенциальное разнообразие его стратегий, различающихся как по своему возможному эффекту (эффективных и неэффективных), так и по параметрам возможных оценок ситуации. Однако при любых трактовках понятие совладания соединяет в себе два акцента:

акцент на ситуацию, в которой действует субъект, и акцент на личностные особенности, в ней проявляющиеся.

## Выводы по первой главе

Подростковый возраст - сложный этап в жизни человека. Здесь протекают различного рода изменения, человек находится на перепутьи: он уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Это пограничное состояние становится следствием огромного количества противоречий, протекающих в сознании подростка. Он начинает «искать себя», свое место в жизни, в обществе, которое его окружает, Многообразие выбора жизненных перспектив и собственная нестабильность приводят к стрессу. Из-за неумения справляться с ним (стрессом) конструктивными способами подростки испытывают депрессии, что приводит к их девиации. Также к девиантному поведению приводит стремление к идентификации, противопоставлению себя обществу, поиск смысла существования, непринятие общепринятых норм выступает способом борьбы с трудными ситуациями. Но зачастую из-за многообразия смысловых контекстов и разнородности информационно - коммуникативных полей подросток теряет свою идентичность, закрываясь в себе или же объединяясь в микрогруппы, где приоритетным становится мнение лидера, его модели поведения копируются. Подростками легче усваиваются неконструктивные модели поведения, которые могут стать внутренними предпосылками нарушений идентичности и эмоционально - когнитивных искажений, что может привести к расстройствам адаптации, к проявлениям различных форм девиации. [25]

Подростковая девиация является одной из самых значимых социальных проблем, но несмотря на это, исследований в данном направлении остается недостаточно. Однозначно, подросткам в данном возрасте необходима социальная поддержка со стороны общества и близкого окружения. Также необходимо проводить социально – психологическую работу с подростками для выявления девиации на ранних стадиях и возможностью проведения эффективной профилактической работы, через формирование конструктивных

копинг – стратегий, формирования адекватного образа мира, саморазвитие, повышение самооценки.

Профилактика девиантного поведения подростков должна состоять в деятельности, направленной на продуктивность копинг - стратегий. [15]

На важность обучения навыкам совладания указывали многие исследователи, начиная с Ричарда Лазаруса. Однако при обучении необходимо учитывать индивидуальные характеристики личности, социальные ресурсы, необходимо изучить ситуацию, воспринимаемую человеком как трудную. Комплексная работа позволит снизить уровень подростковой девиации, а также повысит стрессоустойчивость среди разных групп населения.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию конструктивных копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением (на примере подростков МБОУ «Гимназия №7»)

2.1. Исследование актуального выбора копинг - стратегий подростками

Исследования проводились в несколько этапов в течение 2014-2015 годов:

- Пилотажное исследование актуального состояния копинг - стратегий, выбираемых подростками с девиантным поведением на базе МБОУ «Гимназия №7» в 2014г
- Пилотажное исследование актуального состояния копинг стратегий, выбираемых подростками с социально - адаптивным поведением на базе МБОУ «Гимназия №7»
- Исследование актуального состояния копинг - стратегий, выбираемых родителями подростков с девиантным поведением.
- Разработка плана мероприятий, направленных на формирование конструктивных копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением, и его реализация.
- Контрольное исследование актуального состояния копинг - стратегий, выбираемых подростками с девиантным поведением после проведенных мероприятий на базе МБОУ «Гимназия 7»

Для подтверждения гипотезы в 2014 г. было проведено исследование с целью выявления актуального состояния копинг - стратегий , выбираемых подростками с девиантным поведением, социально-адаптивным поведением и родителями подростков с девиантным поведением.

В исследовании приняло участие 68 человек: 21 подросток с девиантным поведением, 26 подростков с социально — адаптивным поведением, параллели 8 класса в возрасте 13 — 14 лет, 21 родитель подростков с девиантным поведением.



Для выявления подростков с девиантным поведением была проведена беседа с социальным педагогом - психологом МБОУ Гимназии №7 (Приложение 1).

Для того, чтобы определить актуальное состояние выбора копинг - стратегий подростками и их родителями, использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана. (Приложение 2)

Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Результаты исследования отображены в таблице 1.

Также в ходе проведения интервью с социальным педагогом гимназии №7 были выявлены девиантные подростки и проанализированы методики и инструменты выявления девиантного поведения у подростков и способы и методы работы с такими подростками (Приложение 2)

Таблица 1 Результаты исследования способов совладания по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана

Копинг - стратегии	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство - избегание	Разрешение проблем	Положительная переоценка
Подростки с девиантным поведением	63.7	58.4	41.2	48.7	37	71.5	42	51.3
Родители подростков с девиантным поведением	56	61,2	49	41	51.1	50,2	57,3	64,4
Подростки с социально — адаптивным поведением	52.3	51	60.5	58.4	61	44.8	67.9	63.7

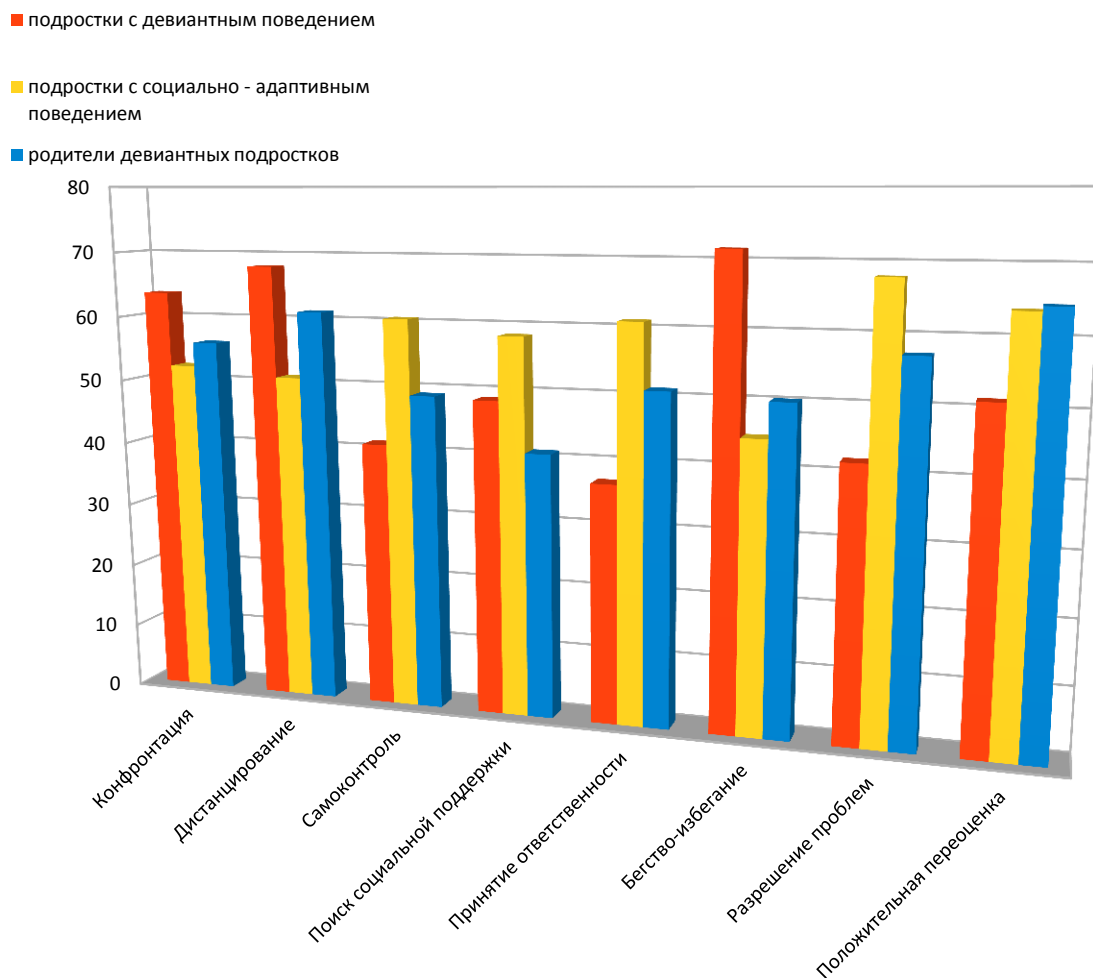


Рис.1 Показатели средних значений уровня напряженности копинг - стратегий подростков с девиантным поведением, социально — адаптивным поведением, родителей подростков с девиантным поведением (методика Р. Лазаруса и С. Фолкман):

Изучив результаты исследования, можно сделать вывод, что подростки с девиантным поведением чаще используют неконструктивные копинг - стратегии, а именно: бегство — избегание (71,5%), дистанцирование (58,4%), конфронтация (63.7%). В меньшей степени сформированы адаптивные копинг-стратегии: Положительная переоценка (51.3%), поиск социальной поддержки (48.7%), разрешение проблем (42%), самоконтроль (41,2%), принятие ответственности (37%).

Подростки с социально - адаптивным поведением для совладания со стрессовыми ситуациями напротив используют конструктивные копинг - стратегии в большей степени: разрешение проблем (67,9%), положительная переоценка (63,7%), принятие ответственности (61%), самоконтроль (60,5%), поиск социальной поддержки (58,4). Несмотря на то, что у данной группы подростков не преобладают неконструктивные копинг — стратегии, они также имеют место быть: конфронтация (52,3%), дистанцирование (51%), бегство — избегание (44,8%).

Также анализ данных показал, что родители подростков с девиантным поведением практически в равной степени используют как неконструктивные, так и конструктивные копинг - стратегии: положительная переоценка (64,4%), дистанцирование (61%), разрешение проблем (57,3%), конфронтация (56%), принятие ответственности (51,1%), бегство — избегание (50,2%), самоконтроль (49%), поиск социальной поддержки (41%),

Таким образом, можно говорить о том, что подростки с девиантным поведением справляются со стрессом посредством отрицания либо игнорирования проблемы, фантазирования, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей. Для них характерны такие поведенческие реакции, как: пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя. Можно предполагать, что копинг – стратегии копируется подростками у своих родителей, которые не всегда используют конструктивные копинг - стратегии в преодолении стрессовых ситуаций. Также можно сделать вывод о том, что проблемы с поведением или их отсутствие напрямую зависят от выбираемых копинг - стратегий. В отличие от подростков с девиацией, подростки с социально адаптивным поведением для разрешения сложившихся проблем чаще анализируют ситуацию вырабатывают стратегии по разрешению данной проблемы, планируют собственные действия с учетом объективных условий,

прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Такие подростки более сдержанны, требовательны к себе и менее подвержены стрессу.

Проанализировав результат, мы пришли к выводу, что необходимо провести ряд мероприятий, направленных на формирование конструктивных копинг - стратегий у испытуемых.

## 2.2 Формирование программы и проведение мероприятий, направленных на формирование конструктивных копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением

Изучив актуальную информацию по выбору копинг - стратегий подростками и их родителями, директору МБОУ Гимназии №7 и социальному педагогу – психологу была предложена программа, направленная на формирование конструктивных копинг – стратегий у подростков, задачами которой выступили:

- Изучение феномена стресса, его негативной и позитивной роли в жизни человека.
- Приобретение индивидуальных навыков управления стрессом.
- Создание стратегий и тактик управления стрессом.
- Приобретение навыков психологической поддержки других людей, умения оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Программа включает ряд мероприятий, разнообразных по форме, но направленных на достижение единой цели: формирование конструктивных копинг-стратегий. Программа рассчитана на период с октября 2014 года по май 2015 года.

16 октября 2014 г.	<b>Внеклассное занятие «Кто такой Стресс? Как вести себя в стрессовых ситуациях?»</b>	<b>Цель мероприятия:</b> познакомить учащихся с определением стресса и способами борьбы с ним	<b>Задачи:</b> Объяснить учащимся понятие стресса и стадии его развития. Проанализировать ситуации, которые могут вызвать стресс Познакомить учащихся с различными
--------------------	---	--	---

			<p>способами преодоления стресса. Помочь овладеть практическими навыками их применения.</p>
	<p><b>Участники:</b> ведущий (Беспрозванных А.В.), социальный педагог, учащиеся 8 параллели.</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b> - Приветствие и игра – разминка. (Приложение 3) - Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми? Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению, являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте). - Мозговой штурм на тему «Какими способами можно помочь себе</p>	<p><b>Результаты:</b> Мероприятие можно считать успешным, участники активно включались в обсуждения, высказывались, предлагали свои варианты видения ситуации.</p>

		преодолеть стресс?» - Подведение итогов, рефлексия	
--	--	--	--

11 но- ября 2014г.	<b>Семинар - практикум</b> «Как мы создаем проблемы себе и своим детям и как их можно решать»	<b>Цель:</b> выработка у родителей навыков конструктивного взаимодействия с детьми, основанных на эмоциональной сдержанности и веры в возможности ребенка, с целью формирования адекватных семейных взаимоотношений и укрепления воспитательной роли семьи.	<b>Задачи:</b> - познакомиться с понятиями «кейс- стади», «проблемы психического развития», с видами психологических проблемы, источниками их возникновения и факторами, их порождающими; сформировать навыки определения проблемы психического развития, анализа противоречий, лежащих в основании проблемы; поэтапного анализа проблемы; - освоить навыки построения стратегии разрешения проблемы и определения способа
--------------------------	--	--	--

			<p>разрешения; видения последствий разрешения или неразрешения проблемы;</p> <p>- расширить возможности понимания своего ребенка.</p>
	<p><b>Участники:</b></p> <p>родители, ведущий (Беспрозванных А.В.), социальный педагог</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b></p> <p>1. Рассмотреть следующие вопросы: «Психологическая проблема: тормоз или источник развития?»,</p> <p>2. Рассмотреть источники возникновения психологических проблем и способы преодоления проблем психического развития.</p> <p>3. Познакомить родителей со схемой анализа проблемной ситуации Л.А. Регуш.</p>	<p><b>Результаты:</b></p> <p>родителями отмечается актуальность осваиваемых тем, готовность применять полученные знания и умения с собственными детьми, развитие способности принимать своего ребенка как субъекта деятельности.</p> <p>При этом около половины родителей отмечают трудности в поиске способов преодоления психологических проблем и применении</p>



			<p>их в практике. Этот факт доказывает, что изменения в поведении, как самого родителя, так и ребенка не могут происходить так быстро, как ожидается. Также хочется отметить, что на основе группового обсуждения сложных ситуаций взаимодействия со своими детьми-подростками родители постепенно становятся более уверенными и компетентными в выборе тех или иных воспитательных стратегий, что свидетельствует о развитии у них внутренних ресурсов, способности к саморазвитию через воспитание своих детей.</p>
--	--	--	---

<p>21 ноября 2014</p>	<p><b>«Поход в театр»</b></p>	<p><b>Цель:</b> Сплотить коллектив школьников, формировать конструктивные копинг-стратегии</p>	<p><b>Задачи:</b> Познакомить подростков с профессией «актер», указать на уровень стрессоустойчивости представителей публичных и творческих профессий, осведомить с правилами этикета в публичном месте, расширить кругозор, сплотить коллектив</p>
	<p><b>Участники:</b> Школьники, социальный педагог, классный руководитель, координатор (Беспрозванных А.В.), родители</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b> - обзорная лекция о предстоящем походе в театр: разъяснение правил поведения в публичном месте, составление списка вопросов, которые ребята будут задавать актерам после спектакля - просмотр спектакля - обсуждение: «что понравилось», «что не</p>	<p><b>Результаты:</b> В начале спектакля некоторым ребятам приходилось неоднократно делать замечания, но к середине ребята втянулись и внимательно смотрели за происходящими на сцене действиями . Спектакль понравился не всем ребятам, но обсуждали его</p>

		<p>понравилось», «что поняли?»»</p> <p>- встреча с двумя актерами, принимающих участие в постановке. Здесь ребята задавали интересующие их вопросы о профессии, о способах совладания со стрессом актерами, обсуждали спектакль вместе с актерами.</p>	<p>активно, кто-то высказывался негативно, кто-то восторженно. В стороне не осталось никого. Особенно всем понравилась встреча с актерами, у подростков было много вопросов, которые не остались без ответа.</p> <p>Наблюдался общий эмоциональный подъем. Дети с нетерпением ждали следующего выхода в театр.</p>
--	--	--	--

29 ноября 2014	<p><b>Воркшоп:</b></p> <p><b>«Упражнения и техники, направленные на совладание со стрессом»</b></p>	<p><b>Цель:</b></p> <p>Обучить подростков упражнениям и техникам, помогающим справиться со стрессом.</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение эмоционального фона группы</li> <li>- профилактика депрессивных состояний</li> <li>- развитие толерантно-</li> </ul>
----------------	---	--	---

			сти при ответственном выборе, - развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения
	<p><b>Участники:</b> Школьники, ведущий (Беспрозванных А.В.),, социальный психолог</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Фотография в рамке» (Приложение 5)</li> <li>- Упражнение «Дыхательные техники» ( Приложение 6)</li> <li>- Расслабляющая медитация (Приложение 7)</li> <li>- Упражнение “Мусорное ведро” (Приложение 8)</li> <li>- Упражнение “Пересадка сердца” (Приложение 9)</li> <li>Рефлексия</li> </ul>	<p><b>Результаты:</b></p> <p>В ходе упражнений участники поняли, что конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия. Повышен уровень теоретических и практических знаний в вопросе совладания со стрессом.</p>

<p>9 декабря 2014г.</p>	<p><b>Лекция-обсуждение:</b> «Эмоциональное и психологическое здоровье подростка»</p>	<p><b>Цель:</b> Повышения психологического качества жизни подростков.</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсудить с подростками правила завершения и начала дня</li> <li>- Важность позитивного настроения</li> <li>- Обсуждения стрессовых ситуаций, которые могут возникнуть в течении дня</li> <li>- Обсудить важность правильного отдыха</li> <li>- Как проходит планирования дня/недели/месяца</li> </ul>
	<p><b>Участники:</b> Ведущий (Беспрозованных А.В.), учащиеся 8ых классов.</p>		<p><b>Результаты:</b> Подростки в очередной раз смогли поделиться своими суждениями относительно проблем, которые могут возникнуть каждый день, во время обсуждения правильного планирования, подростки высказывались, что мало кто из них</p>

			<p>так детально планирует свой день, но поняли, после приведенных примеров ведущего, что чем подробнее распланирован день/неделя/месяц, тем меньше возникает стрессовых ситуаций. Обсудили, какое время в течении учебного года вызывает повышенную тревожность. Как оказалось, самое трудное время – время перед окончанием четверти и конец учебного года.</p>
--	--	--	--

<b>23 декабря 2014г.</b>	<b>Мероприятие «Подготовка к новому году»</b>	<b>Цель:</b> преодолеть страх публичного выступления, поработать в команде, раскрыть творческий	
--------------------------	---	--	--

		потенциал	
	<p><b>Участники:</b>  учащиеся 8 параллели, социальный педагог, классные руководители, звукооператор, учитель музыки, педагог — организатор, студентка Беспрозванных А.</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b>  Ребята разделились на несколько подгрупп, каждая из которых должна была подготовить творческий номер, с тем условием, что задействованы будут все, также ребята должны были выбрать отрывок из фильма и озвучить его. Затем перед подростками стояла задача представить творческий номер и отрывок</p>	

		из фильма на сцене перед учителями, родителями и другими учениками, которые выступали в качестве жюри. Мероприятие можно считать успешным.	
--	--	--	--

	<b>Встречи с интересными людьми. Медицинский работник</b>	<b>Цель:</b> Познакомиться с основами профессиональной деятельности в различных направлениях.	<b>Задачи:</b> - Познакомить школьников с особенностями профессии - Какое образование необходимо - Какими личностными качествами должен обладать представитель данной сферы - Какие стрессовые ситуации могут возникнуть в данной сфере деятельности и как с
--	---	--	--



			ними бороться
	<p><b>Участники:</b> ведущий, классные руководители, социальный педагог, специалист по профориентации</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b> Встречи проходили в рамках классных часов. Ребята готовили вопросы для представителей разных профессий.</p>	<p><b>Результаты:</b> Это мероприятие можно считать самым успешным, поскольку все ребята активно включались в деятельность, задавали разнообразные и интересные вопросы, по результатам опроса выяснилось, что подростки чаще хотели бы участвовать в подобных мероприятиях.</p>

3 февраля 2015 г.	<p><b>Стратегическая сессия «Феномен стресса»</b></p>	<p><b>Цель:</b> Изучение феномена стресса путём ознакомительной лекции и диалога с группами.</p>	<p><b>Задачи:</b> -достижение взаимопонимания участниками группы; -исследование индивидуальных стилей получения</p>
-------------------	---	--	---

			и оказания поддержки и оценка степени их эффективности; -оптимизация поведения в конфликтных ситуациях.
	<p><b>Участники:</b> Учащиеся 8ых классов, ведущий (Беспрозванных А.В)</p>	<p>- Игра-разминка (Приложение 4) - Групповая дискуссия «Сильные стороны стресса». (Приложение 8) - Поиск и осознание индивидуальных стратегий управления стрессом. Участники делятся опытом выхода из критических ситуаций. Ведущий обобщает и дополняет репертуар вариантов</p>	<p><b>Результаты:</b> Подростки активно включались в обсуждения, делились опытом, но некоторые из участников не приняли упражнение, мотивируя тем, что не хотели бы рассказывать всем личное.</p>

		самопомощи	
--	--	------------	--

<p>17 февраля 2015 г.</p>	<p><b>Классный час</b> <b>«Нетрудные трудные ситуации»</b></p>	<p><b>Цель:</b> Повышение самооценки участников тренинга, формирования их позитивного отношения к самим себе и окружающим, формирование бесконфликтной среды.</p>	
	<p><b>Участники:</b> Учащиеся 8-ых классов, ведущий (Беспрозванных А.В.)</p>	<p><b>Ход мероприятия:</b> Игра – разминка (Приложение 3) - Раздать листочки - Объяснить инструкцию - Проанализировать результаты  Инструкция: «Вспомните свою проблемную ситуацию (трудный разговор, конфликт). Разделите лист вертикальной чертой пополам. В левой части страницы запишите все негативные последствия, возникшие для Вас в</p>	<p><b>Результаты:</b> И, наконец, на тренинге предлагается описать собственный «психологический портрет», в котором слушатели указывают не только свои недостатки, но и свои достоинства.  Выделение не только негативных, но, главное, пози-</p>

		<p>результате данной ситуации.</p> <p>Затем, переходя в правую часть страницы, отметьте положительные последствия этой же ситуации. Желательно, чтобы количество позиций в левой части было примерно равным числу позиций в правой части».</p> <p>Кроме анализа проблемы с позиций позитивного подхода, предлагается также составить «психологический портрет» человека, с которым недавно был конфликт, учитывая не только его недостатки, но и положительные качества характера.</p>	<p>тивных сторон проблемной ситуации является важным для участников тренинга, поскольку в этот момент создаются условия для формирования их позитивного подхода к проблемам, которые возникают в их жизни или работе.</p>
--	--	--	---

5 марта 2015г.	<b>Семинар:</b> Влияние семьи и школы на жизнь	<b>Цель:</b> развитие конструктивных ко-	<b>Задачи:</b> - оценка влияния семьи и школы на
----------------	---	---	---

	человека	пинг стратегий у родителей подростков с девиантным поведением	<p>жизнь участников группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание соотношения влияния и собственных желаний.</li> <li>- исследование собственного доминирующего способа поведения и понимание его влияния на ответную реакцию другого.</li> <li>- обучение использованию позиций "родителя", "взрослого" и "ребенка" для более успешного взаимодействия с окружающими.</li> <li>- выявление проблем в отношениях;</li> <li>- определение конфликтной ситуации и путей</li> </ul>
--	----------	---	---

			выхода из них.
	<b>Участники:</b> родители, классные руководители, ведущий,	<b>Ход мероприя-</b> <b>тия:</b> Задачи группы: - оценка влияния семьи и школы на жизнь участников группы; -осознание соотношения влияния и собственных желаний -исследование собственного доминирующего способа поведения и понимание его влияния на ответную реакцию другого. -обучение использованию позиций "родителя", "взрослого" и	

		<p>"ребенка" для более успешного взаимодействия с окружающими.</p> <p>-выявление проблем в отношениях;</p> <p>-определение конфликтной ситуации и поиска путей выхода из них.</p>	
--	--	---	--

17 марта 2015г.	<b>Классный час на тему: «Конфликты в нашей жизни»</b> (Приложение 10)	<b>Цель:</b> Снизить уровень конфликтности.	
	<b>Участники:</b> Учащиеся 8ых классов, ведущий (Беспрозванных А.В)	<b>Ход мероприятия:</b> Игра-разминка (Приложение 3); Мини – лекция по теме; Обмен личным опытом между	<b>Результаты:</b> Тема была актуальной для участников данного мероприятия, в обсуждения включались

		участниками; Рефлексия.	активно.
--	--	----------------------------	----------

Апрель 2015 года	<b>Мероприятие</b> <b>«Подготовка к</b> <b>дню великой</b> <b>победы»</b>	<b>Цель:</b> узнать об исторических событиях из первых уст, сплотить ребят.	
	<b>Участники:</b> учащиеся и учителя МБОУ «Гимназия № 7», студенка Беспрозванных А., ветераны Великой Отечественной войны, родители учащихся.	<b>Ход</b> <b>мероприятия:</b> За месяц до самого праздника Великой Победы, в школу приглашались ветераны, которые рассказывали о жизни в то страшное время, делились личным опытом, отвечали на вопросы подростков.	<b>Результаты:</b> Не все активно включались в деятельность по подготовке к празднику «9 мая», но уже после первых встреч с ветеранами у ребят изменилось отношение как к самому празднику, так и к его подготовке. В ходе встреч с



		<p>Подростки также ходили в гости к ветеранам, готовили им поздравления в разных формах. Украшали аудитории. Дежурили возле вечного огня.</p>	<p>ветеранами наблюдался интерес подростков к событиям великой отечественно войны, они с интересом задавали вопросы ветеранам, слушали их рассказы.</p>
--	--	---	---

25 апреля 2015г.	<b>Мероприятие</b> <b>«Субботник»</b>	<b>Цель:</b> сплочение ребят, уборка территории	
	<b>Участники:</b> учащиеся и учителя МБОУ «Гимназия № 7», студенка Беспрозванных А.	<b>Ход</b> <b>мероприятия:</b> мини - лекции с целью снятия эмоционального напряжения, повышения стрессоустойчиво	<b>Результаты:</b> Работа на свежем воздухе очень понравилась ребятам, они шутили, общались, очень быстро и

		<p>сти с пощью физической работы на свежем воздухе. В ходе мы обсудили как настроение и здоровье зависят от погоды, зачем нужны субботники? Уборка территории вокруг школы.</p>	<p>успешно справились с уборкой территории. Были и такие подростки, которые наотрез отказались от уборки, грубо разговаривали с преподавателями, либо вообще не реагировали на просьбы. В целом мероприятие прошло успешно.</p>
--	--	---	---

### 2.3. Проверка эффективности разработанной программы

Результаты исследования способов совладания по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана

В ходе проведения исследования и проведения ряда мероприятий среди подростков с девиантным поведением подростков с социально - адаптивным поведением, родителей подростков с девиантным поведением, были получены результаты представленные в таблице 2.

Таблица 2 Результаты исследования способов совладания по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана

Копинг стратегии	-	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Разрешение проблем	Положительная переоценка
Подростки с девиантным поведением	с	52,3	46,7	49,2	59,1	51	49,1	55,3	59,8
Родители подростков с девиантным поведением	с	40,7	54,3	57,2	54	63,7	39,2	61	68,4
Подростки социально адаптивным поведением	—	42,1	46	61,7	63,2	59,8	42,5	65	67,3

Сравнительный анализ динамики развития копинг- стратегий у подростков с девиантным поведением на протяжении с сентября 2014 года по апрель 2015 года изображен на рисунке 2.

- подростки с девиантным поведением (данные на сентябрь 2014г)
- подростки с девиантным поведением (данные на апрель 2015г.)

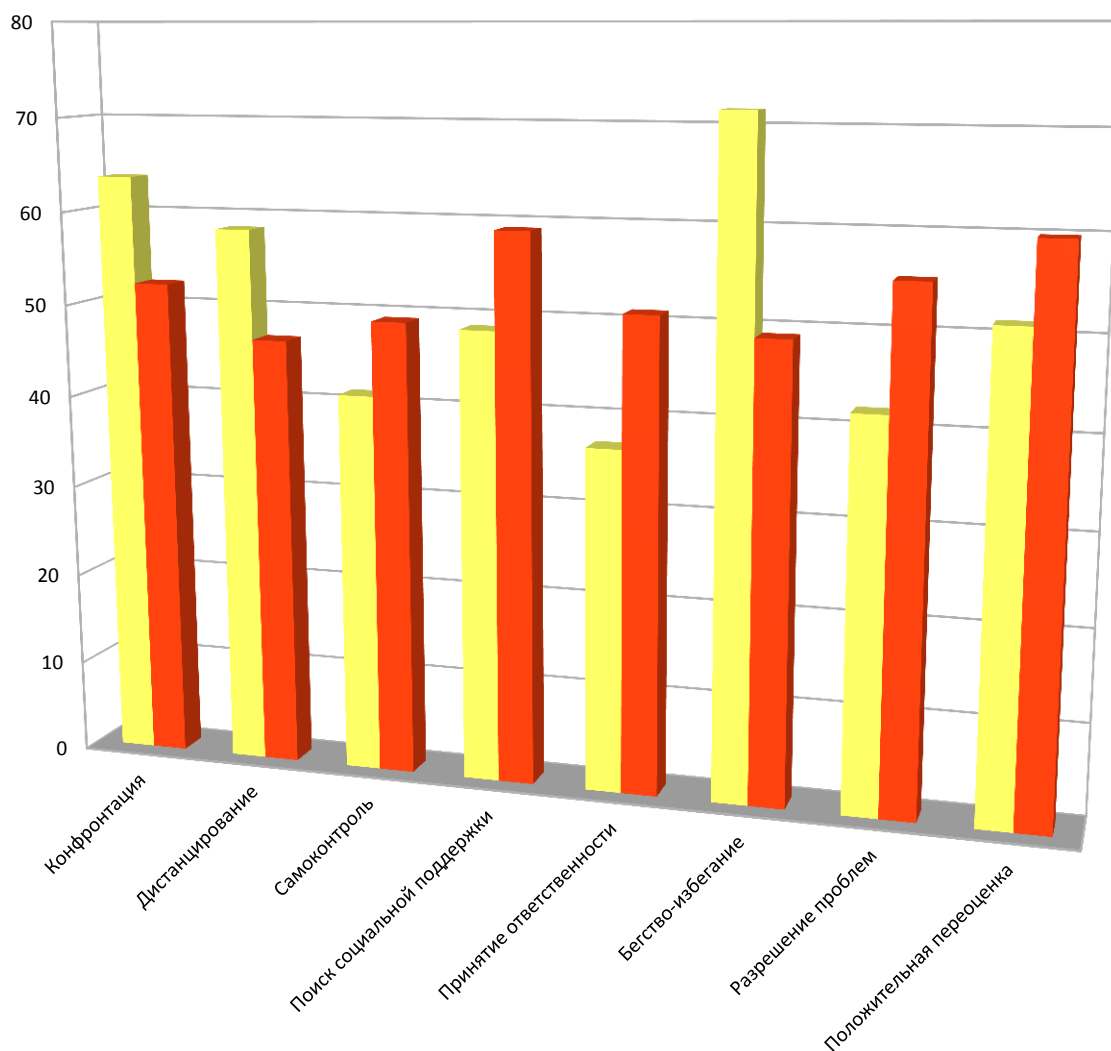


Рис. 2 Динамика развития копинг - стратегий у подростков с девиантным поведением на протяжении с сентября 2014 года по апрель 2015 года

Из рисунка видно, что после проведенных мероприятий на апрель 2015 года подростки с девиантным поведением стали чаще использовать конструктивные копинг - стратегии по сравнению с результатами, полученными в сентябре 2014 года: положительная переоценка (59,8%), поиск социальной поддержки (59,1%); в меньшей степени стали использоваться неконструктивные копинг - стратегии, но несмотря на это, стратегии конфронтация (52,3%) и дистанцирование (46,7%) выбирают все еще немалое количество испытуемых. Это говорит о том, что необходимо продолжать работу по формированию конструктивных копинг - стратегий.

Сравнительный анализ динамики развития копинг - стратегий у родителей подростков с девиантным поведением на протяжении с сентября 2014 года по апрель 2015 года изображен на рисунке 3.

- родители подростков с девиантным поведением (данные на сентябрь 2014г)
- родители подростков с девиантным поведением (данные на апрель 2015г.)

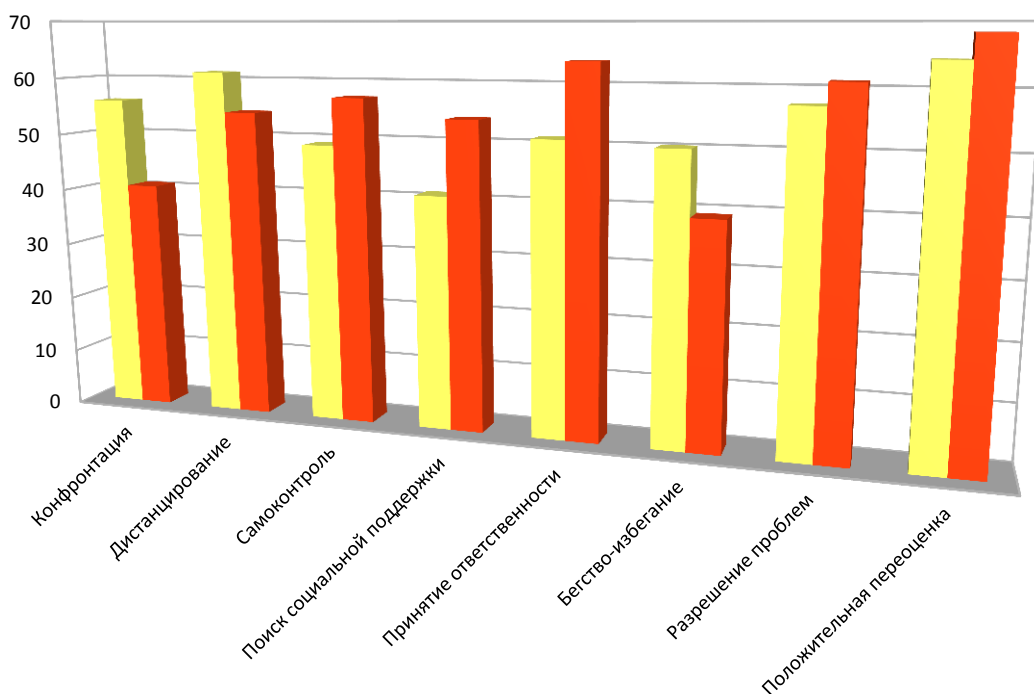
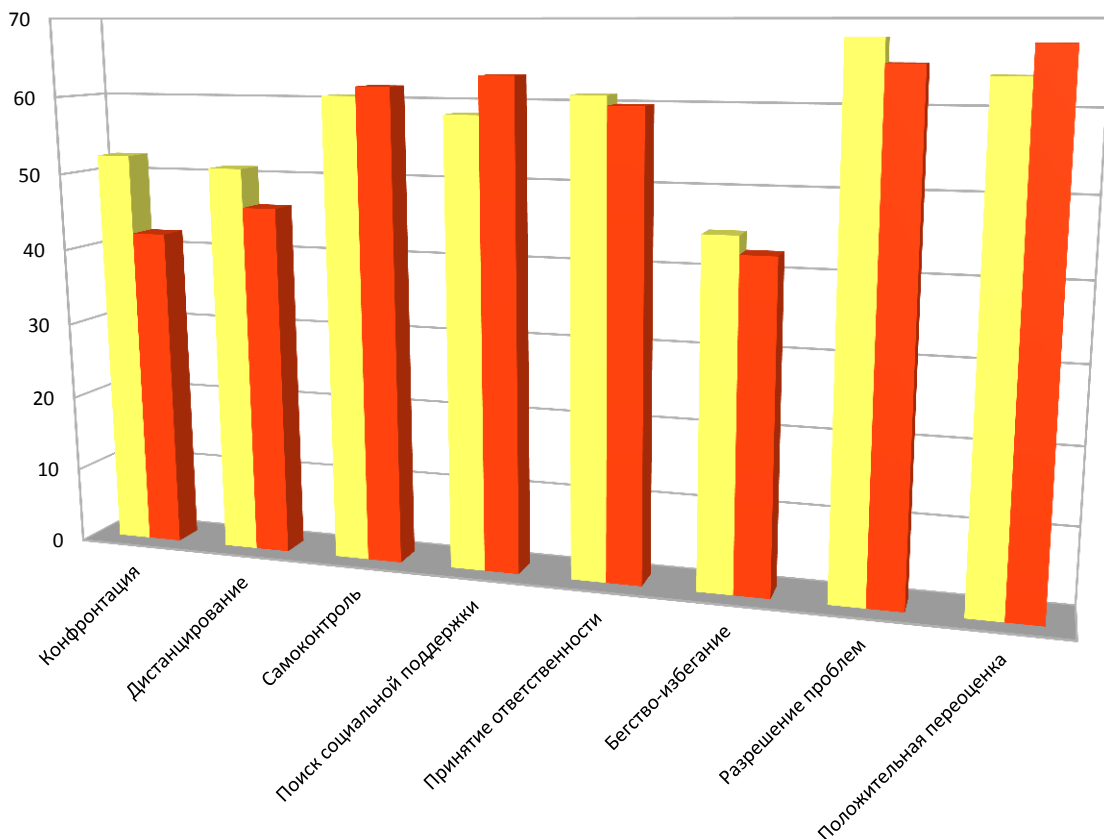


Рис. 3 Динамика развития копинг - стратегий у родителей подростков с девиантным поведением на протяжении с сентября 2014 г. по апрель 2015 г.

Из рисунка видно, что родители подростков с девиантным поведением стали чаще использовать конструктивные копинг - стратегии, и, может быть, на первый взгляд, динамика не так значительна, но отчетливо видна тенденция роста положительного копинга, таким образом, мы можем говорить о том, что мероприятия, проведенные для родителей, также оказались эффективными.

Сравнительный анализ динамики развития копинг - стратегий у подростков с социально - адаптивным поведением на протяжении с сентября 2014 года по апрель 2015 года изображен на рисунке 4.

- родители подростков с социально-адаптивным поведением (данные на сентябрь 2014г)
- родители подростков с социально-адаптивным поведением (данные на сентябрь 2015г)



#### Рис.4. Сравнительный анализ динамики развития копинг - стратегий

Проанализировав рисунок, можно говорить, что проведенные нами мероприятия прошли успешно, так как подростки с социально - адаптивным поведением для разрешения трудных ситуаций стали чаще задействовать внешние и собственные ресурсы, таких, как: разрешение проблем (65%), поиск социальной поддержки (63,2%)

Выводы по второй главе.

В рамках нашего дипломного исследования и разработанной программы велась работа в трех основных направлениях: с учащимися подросткового возраста 8 классов, с родителями учащихся, с педагогическим коллективом (социальным работником психологом, классными руководителями, директором школы) на базе МБОУ Гимназия №7.

Основой профилактической работы выступили учащиеся 8 классов, имеющие отклонения в поведении. Задачами выступили: помощь подросткам в познание самого себя, повышение самооценки, собственной значимости; создание благоприятных условий для саморазвития личности подростков; создание условий для формирования социально – приемлемых форм поведения; формирование активной жизненной позиции; направленное развитие протективных личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля; информирование о понятие «стресс», о способах совладания с ним; оказание подросткам социальной и психологической поддержки.

Для профилактической работы с учащимися подросткового возраста 8 классов и их родителями нами была разработана программа, которая состоит из мероприятий различной направленности. Мероприятия, включенные в данную программу, соответствуют основным познавательным методам: анализу и синтезу информации, способствующим формированию навыков саморегуляции, самопознания, саморазвития личности. При проведении профилактической работы использовались такие методы, как: групповые дискуссии, мозговые штурмы, индивидуальные беседы, психодиагностики, рефлексотерапия, игровые методы, проективные методы.

Мероприятия, включенные нами в программу, носили развивающий, закрепляющий и ориентировочный характер и были направлены на сплочение участников, подъем их эмоционального состояния; снятие усталости,



напряжения; развития навыков работы в группе; активизация процесса самосознания, повышение собственной значимости, ценности, мотивации самовоспитания и саморазвития; развитие навыков использования личностных ресурсов для преодоления трудных ситуаций; создание условий для мотивации достижения успеха; формирование конструктивных копинг - стратегий; умение принять и оказать поддержку; умение выразить свое эмоциональное состояние; раскрытие собственного потенциала.

По структуре занятия были разнообразны. Каждое из них имело свои цели и задачи. Основными стали лекционные занятия, проводимые в школе, как правило, в рамках классного часа. Такие занятия всегда начинались с разминочных упражнений – игр для снятия эмоционального напряжения и разрядки атмосферы среди участников, после чего проходила основная часть, в которой содержалась основная смысловая информация, завершалось занятие подведением итогов, рефлексией, которые помогали лучше усвоить полученную на занятии информацию, лучше понять свое отношение к полученной информации, понять себя

Во время проведения мероприятий ведущим делались отметки: трудности, возникающие в ходе занятия, интерес к занятию, а следовательно, его эффективность, отслеживалось поведение отдельных участников и т.д. Ведущим было отмечено, что ребята по - разному вели себя на разных занятиях. Одни стремились к доминированию, другие отмалчивались и не проявляли особого интереса на одном занятии, но в ходе следующего занятия картина менялась. Это говорит о разнообразии интересов участников, об их индивидуальности, о влиянии факторов внешней среды. Ведущими приходилось корректировать свое поведение в зависимости от обстановки в группе. К участникам, стремящимся к соперничеству, доминированию применялась тактика попеременного игнорирования некорректного поведения, высказываний и неожиданного их обсуждения. С пассивными участниками,

напротив, ведущий использовал тактику длительного молчания, которое использовалось в качестве способа демонстрации подросткам роли их собственной активности в групповой работе, как способ помощи в осознании своей ответственности за протекание групповых процессов. Ведущему было отведено ответственное место, поскольку он служил примером для участников. Он задавал настроение в группе, контролировал поведение каждого участника в группе.

По мере адаптации участников к подобного рода мероприятиям роль ведущего снизилась, участники стали более активны, раскрепощены.

Статистически выявленные значения по уровню сформированности копинг – стратегий показали, что разработанная нами программа, направленная на формирование конструктивных копинг - стратегий сработала, поскольку между экспериментальной и контрольной группой отслеживается положительная динамика, подтвержденная качественно - содержательным анализом и данными исследования, проведенного с помощью опросника Лазаруса «Способы совладающего поведения». Исследование позволило доказать эффективность социально - психологической работы, направленной на формирование конструктивных копинг – стратегий и ,как следствие, снижение уровня девиации среди подростков в условиях МБОУ Гимназия №7.

## Заключение.

Подростковый возраст является важным этапом в процессе формирования личности. На данном этапе происходит переход от статуса ребенка к статусу человека, на которого возлагается определенная ответственность, в данный период жизни человеку приходится многое переосмысливать, он подвержен множеству перемен, которые диктует ему природа, общество и сам человек. Подросток вынужден испытывать противоречия, множество из которых им не осознаются. Это приводит к стрессам, из которых, кажется, нет выхода.

Можно сделать предположение, что в рамках школьной программы, наряду с основными общеобразовательными предметами, необходимо включать элективное, факультативное или включенное обучение навыкам борьбы со стрессом, преодоления трудных жизненных ситуаций, т.е. конструктивным копинг - стратегиям. Нельзя отрицать важность помощи подросткам: необходимо разбираться в их проблемах, потому что зачастую им кажется, что их никто не понимает, да и сами себе они не в силах помочь, поэтому единственным выходом, который они видят, становится асоциальное поведение.

Большую часть своего времени подростки проводят в семье и в школе. Если же в семье подростка нормой является неконструктивное использование копинг – стратегий, то и для подростка это становится нормой, этот факт подтверждает то, что необходима комплексная работа школьного социального педагога-психолога не только с ребенком, но и с его семьей.

Проанализировав отечественные и зарубежные источники, а также проведя собственное исследование, основанное на опроснике Р. Лазаруса и С. Фолкмана «Способы совладающего поведения», участие в котором приняли учащиеся 8-ых классов и родители учеников, был сделан вывод о том, что подростки, чье поведение характеризуется как девиантное, испытывая стресс прибегают к использованию неконструктивных копинг–стратегии, то есть стараются избежать, уйти от проблемы, переложить ответственность по ее

решению на других, либо же отказываются от принятия помощи со стороны социального окружения, испытывают враждебность и т.д.

Также выяснилось, что родители этих подростков также не способны конструктивно справляться со своим стрессом. Многие из них отрицают наличие проблемы, не идут на контакт, закрываются в себе и т.д. Подростки, чье поведение не вызывало волнений среди педагогического коллектива и семьи (с социально адаптивным поведением), используют чаще конструктивные копинг – стратегии такие как: принятие ответственности, принятие и оказание социальной поддержки, самоконтроль, поиск решения проблем. Эти результаты позволяют говорить о том, что отклонения в поведении подростка могут стать следствием того, что он не умеет совладать со стрессовыми, трудными ситуациями, которые могут случиться в жизни подростка в любой момент.

Для формирования конструктивных копинг – стратегий у учащихся параллели 8 классов МБОУ Гимназии №7 была разработана программа мероприятий, которая была внедрена в учебно – воспитательный процесс в 2014 –2015 годы (см. пункт 2.2).

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы, которая заключается в том, что разработанная программа будет эффективной при следующих условиях: Подростки научатся анализировать собственное поведение, включаться в социально – полезную деятельность, использовать конструктивные копинг – стратегии, было проведено контрольное исследование, которое позволило говорить об эффективности проведенных мероприятий. В дальнейшем, данную программу можно совершенствовать, проводя совместно разработанные с педагогами, классными руководителями и школьным психологом мероприятия, направленные на формирование конструктивных копинг - стратегий у подростков, мероприятия по повышению уровня стрессоустойчивости, внеклассные мероприятия, специальные экскурсии и т.д.

## Список используемой литературы

1. Абабков В.И., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб., 2004. с 24 -100
2. Авдулова Т.П. Тенденции социализации подростков в контексте информационных предпочтений // Психологические исследования. – 2011. – №6 (20). – С.8-12.
3. Александрова Л.А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореферат дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Александрова. М., 2004 – 298с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 3-19.
5. Белинская Е.П. Взаимосвязь интернет - зависимости и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями. В кн.: А.Е. Войскунский (Ред.). Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития. – М.: Акрополь, 2009. – С. 123–138.
6. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.О. Белорукова. – Кострома, 2006 – 311с.
7. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук / Е.В. Битюцкая. – М., 2007 – 287с.
8. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями// Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология, 2011. – №1. С.100–111.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006 – 411с.

10. Брушлинский А, В. Проблемы психологии субъекта. М.: Институт психологии РАН, 1994,
11. Васильев В.Л., Мамайцуа ИМ. Анализ личности несовершенно-летних жертв половых преступлений // Вопросы психологии. 2003. № 1.С.61-68.
12. Волохонский В.Л., Зайцева Ю.Е., Соколова М.М. . Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet. Блоги: новая реальность: Сборник статей. СПб.: С.-Петербург. гос. Университет, 2006.
13. Вассерман Л.И.Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.
14. Волкова Н.В. Копинг-стратегий как условие формирования идентичности//Мир психологии. – 2004. – № 2. -120
15. Вундт В. Основы физиологической психологии. Психология сознания / В. Вундт. – М.: Психология народов и масс, 1998. – 521с.
16. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры: Избранные психологические труды./ Л.С. Выготский. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 528с.
17. Гордеева Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / под ред. Т.Л.Крюковой и др. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
18. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук./ Т.В. Гущина. – Кострома, 2006 – 214с.

19. Даль В. Совладание // Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля: В 4 т. М., 1995, Т, 3,
20. Джидарьян И.А. Представления о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.
21. Дорфман Л.Я. Эмоциональные предпочтения как фактор приспособления индивидуальности школьника к требованиям учебной деятельности // Интегральное исследование индивидуальности: Теоретические и педагогические аспекты / Отв, ред, Б.А.Вяткин, Пермь, 1998. С.70-79.
22. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд/Пер, с фр. с сокр.; Под ред. В. А. Базарова. – М.: Мысль, 1994. – 399 с.
23. Журавлев А.Л. (Ред.). Совладающее поведение //Современное состояние и перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2008 – 325с.
24. Клейберг Ю.А. Девиантное поведение в вопросах и ответах/ Ю.А. Клейберг. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 304 с.
25. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции/ Г.И. Колесникова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 185 с.
26. Кон И.С. Девиантное поведение. Психология ранней юности/ И.С. Кон – М., 1998. – 325с.
27. Конев А.И О некоторых особенностях мышления в связи с действием и социальной адаптацией // Мышление и субъективный мир. Ярославль: ЯрГУ. 1991, С.97—99.
28. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы/ Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007 – 327с.
29. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения// Психологический журнал. – 2008. – №2. – С. 88–95.
30. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. -

250с.

31. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции//Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 2.
32. Малых С.Б. Диагностика поведенческих и эмоциональных проблем у детей и подростков: стандартизация родительской формы опросника Т. Ахенбаха на российской выборке. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса. Проблемы внедрения психолого-педагогических исследований в систему образования. Ч. 2. М.; ПЕР СЭ, 2004. – С. 72-82
33. Марцинковская Т.Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве // Психологические исследования. – 2012. – №5(26). – С. 54-59.
34. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учебн. пособ. / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001. – 432 с.
35. Мерлин В.С.. Очерк теории темперамента/ В.С. Мерлин. – Пермь, 1993. – 512с.
36. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ//Социология и социальная антропология. – 1998. – Т. 1. – № 2.
37. Нартова-Бочавер С.К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности//Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. -120с.
38. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2000. с. 57 — 210
39. Психология и культура/под ред. Д. Мацумото. – СПб., 2003. – С. 682-693.
40. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С.



54-59.

41. Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции// Психологические исследования. – 2009. – № 5(7). – С.41-46.
42. Ташлыков В. А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) защиты у больных неврозами в процессе психотерапии // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. – Томск, 1990. – С. 60-61.
43. Туманов Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни/ Е.Н. Туманов. – Саратов, 2002. – 256с.
44. Тхостов А.Ш. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации //Психологический журнал. – 2005. – №26. – С.16-24.
45. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М.: Моск. психол.-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 432 с.
46. Фрейд З. Эго и механизмы защиты/З. Фрейд. - М, 2003 – 365с.
47. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований //Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – №10. – С. 160–169.
48. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.А. Шепелева. – Московский государственный университет. – М., 2008. – 256с.
49. Штомпка П. Социальные изменения как травма//СОЦИС. – 2001. – № 1.
50. Шукова Г.В. Интенсивность цифрового опыта и возрастные особенности когнитивных процессов//Психологические исследования. – 2013. – №6(27). –

С. 26-29.

51. Ялтонский В.М. Современные теоретические подходы к исследованию со-  
владающего поведения// Медицинская психология в России. – 2010 – № 1. –  
С.43.47.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Интервью с социальным педагогом МБОУ «Гимназия №7»**

Интервьюер – Анна Беспрозванных, автор дипломной работы (далее А.Б.)

Опрашиваемый – ФИО, должность, кратко – функции (Далее И.О.)

А.Б.: Добрый день, И,О,! Разрешите мне задать Вам несколько вопросов относительно темы моего дипломного исследования «Формирование конструктивных копинг — стратегий у подростков с девиантным поведением».

А.Б.: И.О. , расскажите в чем заключается Ваша работа в гимназии?

ИО. На данный момент в сфере моей деятельности несколько направлений работы: работа с учениками, родителями по вопросам конфликтов в семье, диагностика социального взаимоотношения учеников в классе, уровня подростковой тревожности, взаимодействие ученик-педагог, педагог – родитель.

А.Б.: Очень многогранно. Мне, как будущему специалисту по социальной работе, очень интересно узнать те функции, которые Вы считаете наиболее приоритетными в настоящее время?

ИО. Главная функция социального педагога (по крайней мере в нашей гимназии) это содействие эффективной социализации и адаптации детей к учебному процессу, взаимодействию в обществе. В данной деятельности отдельно нужно отметить важность работы по адаптации детей из малообеспеченных, многодетных и неполных семей. С такими детками важно организовывать коррекционную работу, занятие на развитие мышления, памяти, воображения, навыков общения со сверстниками, старшими.

Ранее обязанности социального педагога выполняли, или классный руководитель, или организатор по внеклассной работе.

А.Б.: А в Вашей гимназии есть такие подростки?

ИО. Есть. В классе 3-5 в среднем, встречаются

А.Б.: Такие дети из неблагополучных семей?

ИО. Не обязательно. Есть вполне благополучные семьи, но дети, в критических ситуациях, поступают как типичные подростки с девиантным поведением. Их заставляли за курением, нецензурной бранью, драками со сверстниками.

А.Б.: В гимназии только Вы занимаетесь такой работой?

ИО Нет, не только я. Социализацией и адаптацией детей также занимаются (косвенно и напрямую) или классные руководители, педагог-организатор, психолог. Мы постоянно взаимодействуем с целью создания наиболее благоприятных условий для развития и обучения детей. Очень важна роль родителей в воспитании и социализации детей. Ведь в семье ребенок проводит большую часть своего времени, принимает привычки и заимствует модели поведения своих родителей и близких. Работу с родителями помогает выстраивать классный руководитель: он уже знает график работы, отношение родителей к взаимодействию и сотрудничеству. Педагог-организатор помогает организовывать школьные мероприятия. Например, в прошлом месяце совместно был организован «День толерантности». В организации этого праздника были задействованы ученики, педагоги, классные руководители, педагог-организатор и я.

А.Б.: Одной из функций социального педагога является диагностическая функция. Какие методы Вы используете в своей работе?

ИО Методы социальной диагностики: интервью; мониторинг (контроль с периодическим слежением за объектом и обязательной обратной связью); социологический опрос; экспертная оценка (метод прогнозирования социального явления или процесса); различные специальные методики

А.Б.: ИО, как Вы считаете, что является причиной девиантного поведения?

ИО. Это и причины воспитания в семье. Как к ребенку относятся родители

ли, как родители ведут себя в тех или иных ситуациях. Это социальное окружение ребенка в школе, в секциях, куда он ходит, в соседних ребятах. Причиной развития девиантного поведения может послужить какой-либо стресс-фактор: смерть близкого человека, алкоголизм родителей, уход одного из родителей из семьи (развод). И многое другое. Даже небольшое эмоциональное потрясение может вызвать неконструктивное поведение. Дети уходят от реальности разными способами: употребление алкогольных напитков, курение, интернет-зависимость, азартные игры, таксикомания. Это нужно вовремя заметить и предотвратить, иначе вопрос о систематическом девиантном поведении будет стоять очень остро.

А.Б.: То есть стресс может послужить толчком в возникновению девиантного поведения?

ИО. Конечно. Поэтому я считаю важным создать для ребенка такую обстановку (как дома, так в школе), чтобы вероятность возникновения стрессовых ситуаций была минимальна. Нужно вести работу, направленную на то, чтобы дети умели выбирать эффективную модель поведения, чтобы справиться со стрессом, если он все же возник.

**А.Б.:Благодарю за Ваши ответы!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса/Тестовый материал

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3

16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3

36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Упражнение - разминка**

#### **Снежный ком (5 мин.)**

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: “Здравствуйте. Начнем нашу работу: каждый по очереди будет называть свое имя и то, что его больше всего раздражает. Не забываем, что первый говорит свое имя и нужную причину негативного настроения (поясняя причину), затем следующий говорит сначала имя и ситуацию первого человека, а потом свою и так до конца. Последний участник сначала перечисляет всех и только потом рассказывает о себе”.

**Комментарии к упражнению:** такое представление требует от участников внимательности. Это упражнение является ритуалом на каждом занятии, изменяется только тема – что позволяет участникам группы побольше узнать друг друга, а также способствует сплочению группы.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Какие возникли трудности в ходе данного упражнения?
2. Какие ситуации было трудно пояснить?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Упражнение- разминка «Чепуха»

#### Задачи упражнения:

- способствовать развитию творческого потенциала,
- эмоциональный разогрев.

Участники садятся в круг.

**Инструкция:** “Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос преподавателя, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос, вновь загибает лист, передает дальше и т.д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, читает записанные на нем ответы.

#### Перечень вопросов:

- Кто?
- Где?
- С кем?
- Чем занимались?
- Как это происходило?
- Что запомнилось?
- И что в итоге получилось?

**Комментарии к упражнению:** внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Упражнение «Фотография в рамке»

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.

Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.

Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.

Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки? Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума? Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог. Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **Упражнение «Дыхательные техники»**

#### **Успокаивающее дыхание**

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

#### **Расслабляющее дыхание**

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю. Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

#### **Толчковое дыхание**

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта. Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со

звучком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

### **Огненное дыхание**

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

### **Связывающее дыхание**

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться. Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво. В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

### **Расслабляющая медитация**

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики. Сегодня мы с вами попробуем одно упражнение, которое называется «Летнее настроение».

Цель: настроиться на позитивный лад, расслабиться, научиться вырабатывать положительные эмоции. Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

Ход упражнения:

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Путешествие в лето. Для этого устраивайтесь поудобнее и смотрите на экран. Кто хочет, может закрыть глаза и просто слушать музыку, смотреть на те образы, которые возникают у него в голове.

Итак, начинаем.

Просмотр видеофайла (14 минут).

Шеринг: по окончании просмотра все участники делятся своими впечатлениями, чувствами, настроением, которое возникло при просмотре данного фильма. Ведущий может задавать наводящие вопросы, чтобы каждый участник имел возможность высказаться: «Какие чувства у вас возникли при просмотре данного фильма? Какие впечатления у вас возникли в ходе просмотра? Как вы себя чувствуете сейчас? И др.» Обратная связь. Ведущий спрашивает у ребят, что нового, интересного они узнали во время этого тренинга. Что им понравилось, что не понравилось.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

### **Упражнение «Мусорное ведро»**

Задачи упражнения:

- повышение эмоционального фона группы;
- профилактика депрессивных состояний.

Инструкция: “Участникам раздается бумага и ручки, а также дается время на то, чтобы они нарисовали или написали все, что их раздражает в большой степени. Дается не более 5 минут”.

После чего по желанию участники могут рассказать что они изобразили или написали на своих рисунках. Затем посередине круга ставиться мусорное ведро, участникам предлагается порвать на маленькие кусочки свои листы бумаги так, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки и выбросить в мусорное ведро.

Рефлексия.

Участники сидят в кругу. Педагог подводит итог занятия: перечисляются новые понятия и приобретенные навыки.

Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.

Ритуал прощания.

Все хором “Всем до скорого”

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### “Пересадка сердца”(15 мин.)

Задачи упражнения:

- развитие толерантности при ответственном выборе,
- развитие саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

Инструкция: “Разделитесь на группы. Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

- Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.
- Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.
- Священник, 27 лет.
- Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.
- Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.
- Студент, 20 лет, депрессия, две попытки суицида.
- Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.
- Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.
- Женщина, 30 лет, работница коммерческого секса.



- Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его”.

Вопросы для обсуждения: Пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили “оценку” каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента.

Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках.

Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это нам не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### Тема «Конфликты»

Ситуации, подобные той, которую мы рассмотрели, к сожалению, часто вызывают конфликт. Давайте рассмотрим это понятие. Ведущий дает определение: “Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов”.

Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Ведущему на заметку. Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия. Участникам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение “В споре рождается истина”.

Дается определение понятию “компромисс”, которое также помещается на доску или в центр круга: “Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок”.

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Следует сказать участникам: для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила. Предложить подумать, какие существуют правила на случай конфликтов между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения); покупателями и продавцами (правила торговли); работодателями и работниками (должностные инструкции) и т.п. Подчеркнуть,

что правила решения житейских конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) тоже существуют.

“Беспробитный метод решения споров”

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.

2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.

3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.

4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.

- Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### Дискуссия «Сильные стороны стресса»

Слово «стресс» мы сегодня слышим ежедневно и, практически, по любому поводу. Но, несмотря на его «популярность» в широкой печати, о механизмах стресса, о его плюсах и минусах мало кто толком знает. А знать это в наше стрессовое время – просто жизненно необходимо!

Стресс – это напряженное состояние человека, возникающее при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

Человек испытывает стресс, когда ему необходимо адаптироваться к новым условиям. Стресс вызывают все серьезные события жизни: рождение ребенка, вступление в брак, переход на новую работу, болезнь, переезд на новую квартиру... «Масло в огонь подливают» и такие мелочи, как проигрыш любимой футбольной команды, поломка телевизора, толкотня в транспорте, закрытие кафе, куда было так удобно бегать в обед.

Полностью искоренить стресс невозможно, поскольку мир вокруг нас ежечасно и ежеминутно меняется, и мы вынуждены постоянно приспосабливаться к новым условиям. Но научиться помогать своему организму, преодолевать критическую ситуацию необходимо.

Мы переживаем разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но он может и разрушить человека, резко снизить эффективность его работы и качество жизни (деструктивный, вредный стресс).

Какой вид стресса мы переживаем – разрушающий или продуктивный, зависит от силы и длительности воздействия стресс-фактора, нашей чувствительности к влиянию неблагоприятных условий и от наших возможностей им противостоять.

Стресс может нести как отрицательную эмоциональную окраску, так и положительную. Например, вас вызывает начальник и сообщает о назначении вас на пост своего заместителя и повышении заработной платы, вашем увольнении без объяснения причин своего решения. Обе эти ситуации стрессовые, однако, первая принесла радость, а вторая отвратительное настроение, плохое самочувствие и ощущение навалившихся на вас неприятностей.

Когда говорят о борьбе со стрессом или его последствиях, то имеется в виду, конечно, отрицательный тип стресса.

Не следует бояться стресса и стремиться, во что бы то ни стало, избежать его. Парадоксально, но факт: чем больше мы будем стараться жить и работать, всегда размерено и спокойно, тем в большей степени стресс нас будет разрушать. Ведь вместо того, чтобы накапливать опыт по управлению собой во время стресса, мы будем от него просто «убегать».

- Необходимо научиться регулировать свое состояние в стрессовой ситуации.
- Чтобы успешно управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредоносные.
- Важно также найти свои индивидуальные способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса и использовать их при возникновении стрессовых ситуаций на работе и в жизни.

Динамика протекания стрессового состояния одинакова практически у всех людей.

Выделяются три основных стадии развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности (первая стадия);
- собственно стресс (вторая стадия);

- снижение внутренней напряженности (третья стадия).

Продолжительность первой стадии может быть разной. Один человек «заводится» в течение 2 –3 минут, а у другого внутреннее напряжение накапливается в течение нескольких дней, недель или месяцев.

Но в любом случае состояние и поведение человека, попавшего в стресс, резко меняется на «противоположный знак». О человеке в состоянии стресса японцы говорят: «Он потерял свое лицо». Это выражение можно понять и так: «Он потерял самообладание».

Действительно, спокойный и сдержанный человек неожиданно становится суетливым, раздраженным, даже агрессивным и жестоким. А живой, подвижный и общительный человек вдруг может стать мрачным, замкнутым и заторможенным.

На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение в отношениях. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора с содержательных моментов на личные выпады типа: «Ты сам (а) такой (такая)...»

И, хотя на первой стадии стресс еще остается конструктивным и может повысить успешность деятельности, все же постепенно у человека ослабевает самоконтроль. Человек теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

Вторая стадия в развитии стрессового состояния — происходит полная и частичная потеря эффективного и сознательного самоконтроля. «Стихия» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может вообще не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия смутно и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали.

Обычно все люди, в той или иной мере переживавшие деструктивный стресс, впоследствии очень жалеют об этом.

Вторая стадия, так же как и первая, по своей продолжительности строго индивидуальна – от нескольких минут и часов, до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (высшее напряжение), человек чувствует опустошение и усталость.

На третьей стадии он останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал (а)!»), и клянется, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

Стрессовые сценарии.

Проходит какое – то время, и стресс повторяется. Действительно, у каждого человека свой, индивидуальный стиль поведения в стрессе. У каждого и свой индивидуальный сценарий стрессового поведения, выражающийся в частоте и форме проявления стрессовых реакций. Обычно, этот сценарий усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы.

Итак, стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет окружающих и не способен посмотреть на себя со стороны. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически.

Можно ли научиться владеть собой? Можно ли перестроить свой стрессовый сценарий?

Безусловно, да! Нужно знать свои слабые и сильные стороны, уметь вовремя сдержаться, проявить терпение, затормозить свои внутренние «взрывы» и сохранить самообладание.

Люди, научившиеся владеть собой, размышляют так: «Сбрасывать» свою стрессовую агрессию на окружающих негуманно и невыгодно. Отношения разрушаются, теряются важные контакты, происходит потеря уважения окружающих, а проблема – то не решается! Я только теряю, ничего не приобретаю! После конфликта придется еще тратить время и силы на восстановление отношений.

Мы можем утверждать:

- люди, успешные на работе и в личной жизни, как правило, умеют контролировать себя в стрессе;
- они избегают кого-либо обвинять, а стремятся владеть собой и своим поведением в самом начале напряженной ситуации;
- эти люди стремятся перевести стрессовую энергию в другие формы деятельности и используют безопасные способы ее «сбрасывания» — не на других и не на себя.

Главная задача — научиться справляться со своим внутренним напряжением в первые минуты стресса, на первой его стадии, не теряя самоконтроль и не выплескивая свое раздражение на окружающих.

Наш основной вывод: все люди, без исключения, могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации.

Опыт показывает, что в течение жизни человек стремится к внутреннему равновесию и балансу.

Если вы сейчас пребываете в плохом настроении, это значит, что внутренний энергетический «коридор» нарушен и возник дисбаланс. Ваши внутренние «весы» потеряли равновесие и та чаша, на которую положены отрицательные события и переживания, перевешивает другую – светлую и положительную.



И наоборот, если в данный момент вам кажется, что все вокруг прекрасно и вся жизнь видится в голубых и розовых тонах, значит, «перевешивает» чаша с положительным содержанием, а на отрицательную чашу положено объективно мало.

Когда вы сможете выровнять эти внутренние «весы», возникнет спокойное, сбалансированное состояние, в котором можно принимать решение. Решение, принятое в разумном и спокойном состоянии, почти всегда является правильным.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 12**

### **Памятка для подростков**

#### **«Программа антистресс»**

Чтобы успешно и не причиняя вреда здоровью преодолевать стрессы, нужно:

#### **Витамины.**

При стрессах организм человека в огромных количествах расходует витамины группы В. Для того, чтобы компенсировать их потери, нужно обязательно включить в свой рацион продукты, содержащие эти витамины (пивные дрожжи, печень, яйца, гречка, овсянка, творог, горох, капуста, петрушка, салат, перья зеленого лука, проросшие цельные зерна). Альтернативой может быть ежедневный прием поливитаминов с минералами.

#### **Надейтесь на лучшее.**

Это звучит банально, но все же – надейтесь на лучшее. Если человек постоянно находится в ожидании неприятностей, то они чаще всего с ним и случаются. Как это происходит? Вы начинаете беспокоиться, волноваться, вас одолевают надуманные страхи и нехорошие предчувствия, вы как бы несете перед собой мысленный образ неудачи. На ваше изменившееся поведение окружающие люди неосознанно начинают реагировать соответствующим образом и неудача происходит. И виноваты здесь не злой рок, не судьба и не Бог, а только вы и ваш негативный образ мышления. Попробуйте, хотя бы одним глазком, взглянуть на себя и мир с противоположной стороны. Как бы ни обстояли ваши дела, позитивное восприятие гораздо ближе к реальной жизни, чем пессимизм.

#### **Избегайте уединения с проблемами.**

Не стесняйтесь говорить с окружающими людьми о своих проблемах. Стоицизм здесь ни к чему. Не стоит лишать себя дружеской поддержки,

сочувствия, возможности услышать чужое мнение о вашей проблеме. Вы находитесь внутри кризисной ситуации, поэтому вам трудно охватить ее целиком, со стороны же всегда виднее. Давно отмечено, что люди, которые делятся своими переживаниями с друзьями, гораздо легче преодолевают стрессы, нежели те, кто держит свои проблемы под замком.

Приятное общение.

Поддержка близких людей необходима вам в стрессовой ситуации. Расширяйте круг общения, знакомьтесь с новыми людьми, не бойтесь. Но никогда не заставляйте себя общаться с теми, кто вам, по каким-то причинам, неприятен.

Если вы столкнулись со стрессом, сильно взволнованы, рассержены, расстроены и не можете обуздать свои эмоции, не стоит бросаться принимать успокоительные средства или алкоголь. Попробуйте сначала несколько простых шагов в сторону от стресса, а дальше ваш организм уже сам подхватит этот режим и придет в норму.

Первая помощь при стрессе

Если вы столкнулись со стрессом, сильно взволнованы, рассержены, расстроены и не можете обуздать свои эмоции, не стоит бросаться принимать успокоительные средства или алкоголь. Попробуйте сначала несколько простых шагов в сторону от стресса, а дальше ваш организм уже сам подхватит этот режим и придет в норму.

Шаг 1. Покиньте место, где произошла «стрессогенная» ситуация.

Необходимо сразу же покинуть место, где произошла неприятная ситуация. Пойдите туда, где вы некоторое время можете побыть наедине с собой, немножко прийти в себя, успокоится.

Шаг 2. Умойтесь холодной водой.

Несколько раз умойте лицо холодной водой, а если есть такая возможность, то облейте её полностью – с головы до ног. Облегчение наступит мгновенно.

Шаг 3. Глубоко подышите.

Сделайте медленный глубокий вдох через нос, затем задержите дыхание на 3 – 4 секунды, медленно выдохните воздух и снова задержите дыхание. Упражнение нужно сделать не менее 10 раз.

Шаг 4. Направьте свои мысли в другое русло.

Если неприятные ощущения не проходят, подойдите к окну и внимательно рассмотрите открывающийся через него пейзаж. Мысленно дайте подробное описание каждого предмета, который вы видите за стеклом, и составьте небольшой рассказ.

Шаг 5. Дайте себе физическую нагрузку.

Если, предприняв описанные выше действия, вы все же не испытали облегчения, дайте себе активную физическую нагрузку. Особенно она полезна в случае сильного гнева. Займитесь уборкой квартиры, перестановкой мебели, пробегитесь вокруг дома или вверх по лестнице.

Шаг 6. Скажите «Стоп!» негативным мыслям.

Подойдите к близкому или просто знакомому человеку, которому вы доверяете, и попросите его несколько раз громко произнести слово «Стоп». Можно также исписать этим спасательным словом лист бумаги.

## **Приложение 13**

### **Коммуникативные игры**

Игра: «Напиши свое имя».

Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Я хочу предложить вам нечто необычное, чего вы, скорее всего, никогда еще в жизни не делали. Одну минуту постойте, полностью выпрямившись, и ощутите все свое тело. Топните каждой ногой по полу. Теперь вы готовы.

Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе свое имя. Теперь другим локтем напишите в воздухе свою фамилию. Те, кто это сделал, подайте мне знак: поднимите руку высоко над головой и покажите пальцами букву V – «знак победы».

В заключение, попробуйте писать головой. Напишите головой в воздухе дату своего рождения. И тот, кто с этим справился, должен дать мне на этот раз двойной сигнал – поднимите обе руки над головой и продемонстрируйте мне двойной знак победы.

Игра: «Перышко».

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, пальцы, ощутите свои руки, кисти, кончики пальцев, свою голову, подбородок, веки. Теперь представьте, что вы превратились в нечто очень – очень легкое, а именно, в маленькое перышко, может быть, даже в нежную пушинку.

Начните двигаться по комнате так, чтобы все ваше тело выражало эту легкость, изобразите парение и танец перышка, носимого ветром по комнате. Иногда оно, возможно, крутится, иногда летает низко над полом, иногда висит высоко – все это очень легко, с неожиданными, прекрасными, гармоничными движениями. Подумайте, как вы можете задействовать руки и кисти, чтобы выразить легкость этого перышка.

И в то время, как вы «летаете» по комнате, вы можете говорить про себя: «Я легкий, как пух, я могу двигаться очень легко, я легко могу изобразить новые движения, я могу сделаться совершенно легким и наслаждаться танцем» (1-2 минуты).

А теперь «перышки» должны постепенно успокоиться и замереть. Летите потихоньку обратно на свои места.

Игра: «Автопилот».

Это очередное задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз — установок типа: «Я умная!», «Я сильная!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п. Естественно, что эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно такой. Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных трудностях.

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем:

- я умная/умный
- я сильна/ сильный
- я обаятельная/ привлекательный
- я красивая/уверенный.

Сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 14**

### **Памятка для подростков**

#### **Как начинать свой день**

В начале дня самым важным является наше настроение, поскольку утром происходит настройка организма и души на предстоящий день. Какая будет настройка, таким будет и весь день!

Первый совет: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника — это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой — стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Второй совет: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек — это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третий совет: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня — как начало новой жизни».

Четвертый совет: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»

Пятый совет: «Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду».

Шестой совет: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмой совет: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмой совет: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа — свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятый совет: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это — йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем — что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

Десятый совет: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

### **Завершение дня**

Главное предназначение вечера — это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первый совет: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе».

Второй совет: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третий совет: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я — умный, успешный и хороший человек». Свои поступки сверяйте по высоте этой фразы».

Четвертый совет: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».



Пятый совет: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестой совет: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмой совет: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмой совет: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, почувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятый совет: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, — к лучшему».

Десятый совет: «Перед сном продумывайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».