

Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Улан-Удэ
«Средняя общеобразовательная школа №35»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
протокол № 5
от «25 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
С. С. Шахомова, Д.Т.
Приказ № 5 от «25» сентября 2023 г.



**Психолого-педагогическая
профилактическая программа
«Как не просмотреть беду...»**

Составители:
Педагоги-психологи MAOU SOSh №35
Дмитриева В. Г.
Орлова Е.А.
Приблוצкая В. С.

Улан-Удэ
2023

Наименование и направленность программы

Психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду...» направлена на организацию профилактического психолого-педагогического сопровождения подростков по результатам единой методики социально-психологического тестирования.

Обоснование практической актуальности

С 2019-2020 учебного года, социально-психологическое тестирование (СПТ) по единой методике, является обязательным для образовательных организаций всех субъектов Российской Федерации (протокол ГАК от 24 декабря 2018 г. № 39). Опираясь на результаты СПТ, удастся выявить обучающихся с повышенной вероятностью вовлечения в зависимое поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты.

Предлагаемая психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду...» является проектом комплексной организации психолого-педагогического сопровождения, в рамках первичной профилактики вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение и употребление ПАВ, учащихся образовательных организаций подросткового возраста, на основании результатов единой методики социально-психологического тестирования.

В рамках психолого-педагогического сопровождения по программе «Как не просмотреть беду...» формируется психологическая устойчивость личности подростка, активизируются личностные и средовые механизмы адаптации, которые развиваются в воспитательном пространстве образовательной организации, помогая подросткам противостоять неблагоприятным социально-психологическим факторам.

Пошкальный анализ получаемых данных позволяет определить наиболее актуальные направления психолого-педагогического сопровождения

подростка, усиливая персонифицированность индивидуальной работы с конкретными обучающимися и эффективность профилактической работы с коллективом в классе.

Описание проблемной ситуации

В настоящее время в России активно изменяется ситуация в области профилактики зависимости от психоактивных веществ (ПАВ).

Подростки в силу своего небольшого жизненного опыта, возрастных новообразований, неблагоприятных социально-психологических факторов нередко попадают в ситуации повышенного риска, приводящие к возникновению реакций дезадаптации, или так называемых «кризисных состояний». В ситуациях кризиса нередко утрачивается чувство безопасности. Часто проявляются такие реакции, как: аффективная взрывчатость, страхи, уходы из дома, агрессивность. Подростки демонстрируют аутоагрессивность, нарушение дисциплины и поведения. Для них характерны расстройства сна, психосоматические расстройства и др. На этом фоне у подростка может возникнуть соблазн: через прием ПАВ найти мнимый выход из проблемной жизненной ситуации.

Задача профилактики подобного развития событий актуализирует потребность в психолого-педагогическом сопровождении подростка, нацеленном на предупреждение девиантного поведения при активизации неблагоприятных социально-психологических факторов, по средствам активизации личностных и средовых механизмов адаптации, формировании психологической устойчивости личности подростка.

Психологическая устойчивость личности подростка непосредственно связана с проблемой целостности его личности, с наличием личностной позиции, значимой установки, в основе которой лежит некая иерархия мотивов, реализация определенной линии поведения. К структурным компонентам психологической устойчивости личности подростка относятся: когнитивный, волевой и поведенческий. Когнитивный компонент - включает в себя

понимание и принятие себя, а также своего окружения в образовательной среде, соотнесенность представлений о прогнозируемых возможностях с наличным потенциалом. Волевой компонент – стабильность, стойкость, сопротивляемость, уравновешенность, эмоциональная гибкость, способность к личностному росту. Поведенческий компонент – умение саморегулировать и самоорганизовать свое поведение в различных стрессовых ситуациях, ориентироваться на конструктивное общение в повседневной жизни и деятельности, создавать и поддерживать благоприятные межличностные отношения, разрешать внутриличностные конфликты.

Адресность психолого-педагогического сопровождения удастся обеспечить на основе данных, получаемых при проведении углубленной диагностики после ЕМ СПТ.

Цель программы – формирование психологической устойчивости личности подростка посредством психолого-педагогического сопровождения, ориентируясь на выявленные факторы риска и редуцированные факторы защиты социально-психологического тестирования.

Для достижения цели в процессе групповой и индивидуальной работы решаются следующие **задачи**:

1. Помощь в формировании самосознания, адекватной самооценки, позитивного самоотношения;
2. Помощь в формировании субъектной, ответственной позиции относительно своего будущего;
3. Помощь в осознании и актуализации ценностных и смысло-жизненных ориентаций;
4. Помощь в расширении представлений о способах получения удовольствия.
5. Помощь в развитии умения анализировать свое эмоциональное состояние и регулировать свое эмоциональное состояние;
6. Помощь в развитие умения адекватно оценивать и контролировать проблемные ситуации, нести ответственность за собственное поведение;
7. Помощь в развитии умения делать самостоятельный выбор, отстаивать

свои границы;

8. Помощь в развитии умения ставить краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

9. Помощь в развитии умения избегать ситуаций, связанных с различными формами саморазрушающего поведения.

Описание участников программы

Целевой аудиторией реализации программы являются учащиеся общеобразовательных учреждений, достигшие возраста 13 лет (7-11 класс), прошедшие социально-психологическое тестирование и попавшие в группу повышенной вероятности вовлечения в зависимое (аддиктивное) поведение.

Учебно-тематический план

№ п/п	Занятие	Цель	Часы
ФАКТОР (Р) «Потребность в одобрении» Цель: Помощь в формировании адекватной самооценки			
1	Что я знаю о себе	Способствовать формированию адекватной самооценки, актуализации представлений о себе	1
2	Моя внутренняя опора	Способствовать осознанию своей психологической опоры, как внутреннего ресурса.	1
ФАКТОР (Р) «Принятие ассоциальных установок социума» Цель: Помощь в актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций			
3	Жизненные цели	Способствовать осознанию жизненных целей, определению значимости и важности этих целей	1
4	Мои ценности	Способствовать актуализации смысло-жизненных и	1

		ценностных ориентаций	
ФАКТОР (Р) «Подверженность влиянию группы»			
Цель: Помощи в формировании рефлексивного самосознания			
5	«Мой выбор»	Способствовать развитию умения отстаивать собственную позицию, делать самостоятельный выбор	1
6	«Пространство моей личности»	Способствовать формированию представлений о личных границах и защите своего персонального пространства	1
7	«Умей сказать НЕТ»	Способствовать развитию навыков противостоять манипуляциям, обучение моделям асертивного поведения	1
ФАКТОР (Р) «Склонность к риску»			
Цель: Помощь в формировании модели ответственного поведения в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья.			
8	«Критический анализ»	Способствовать расширению представлений о критическом мышлении, рефлексии личностных качеств	1
9	«Спорный вопрос»	Способствовать формированию представлений об ответственном поведении, формирование навыка безопасного отстаивания своего мнения.	1
10	«Качели»	Способствовать осознанию ценности жизни	
ФАКТОР (Р) «Импульсивность»			
Цель: Помощь в освоении приемов саморегуляции			
11	Моя зона комфорта	Способствовать осознанию подростками своих	1

		внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.	
12	«Приемы саморегуляции»	Способствовать знакомству и обучению приемам саморегуляции (мышечная релаксация, антистрессовое дыхание).	1
13	«Я молодец»	Способствовать знакомству и обучению приемам и навыкам саморегуляции (самопрограммирования, самоодобрения, аутогенная тренировка, мандалатерапия).	1
ФАКТОР (Р) «Фрустрация»			
Цель: Помощь в формировании в развитии жизнестойкой позиции			
14	Лестница моих целей	Способствовать осознанию подростками своих целей и способов их достижения, актуализации внутренних ресурсов	1
15	«Вид из моего окна»	Способствовать осознанию подростками своей жизненной программы, умению планировать желаемый результат	1
16	«Генератор моего мышления»	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудной жизненной ситуации	1
ФАКТОР (З) «Принятие родителями»			
Цель: Помощь в формировании позитивного отношения к семье,			
17	«Вместе мы сила»	Способствовать формированию ответственного отношения в семейных традициях и обязанностях	1
18	«Откровенно о сокровенном»	Способствовать осознанию своих чувств и переживаний,	1

		связанных с детско-родительскими отношениями	
ФАКТОР (3) «Принятие одноклассниками»			
Цель: Помощь в развитии коммуникативной компетентности обучающихся			
19	«Я тебя знаю»	Способствовать осознанию себя в пространстве взаимодействия с другими	1
20	«Мотивы и стратегии»	Способствовать формированию навыков оказания и принятия психологической поддержки.	1
ФАКТОР (3) «Социальная активность»			
Цель: помощь в проектировании социальных ситуаций, направленных на самопроявление обучающихся, включения в проектную или внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала личности.			
21	«Важное звено»	Способствовать осознанию возможности позитивной самореализации	1
22	«Программа успеха»	Способствовать программированию личной успешности	1
ФАКТОР (3) «Самоконтроль поведения»			
Цель: Помощь в обучении навыкам саморегуляции (совладания), развитие эмоционально-волевой сферы, понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей.			
23	Польза и вред эмоций	Способствовать развитию умения осознавать и анализировать свое эмоциональное состояние	1
24	«Код доступа»	Способствовать развитию умения осознавать свое эмоциональные состояния и других	1

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Программа реализуется педагогами-психологами образовательных организаций (педагоги-психологи соответствующие профессиональному стандарту), имеющие повышение квалификации в области психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста.

Требования к материальным ресурсам:

1. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:(компьютер (оборудованный звуковыми колонками), выход в интернет, проектор, экран, копировальный аппарат).

2. Библиотека учебно-методической, справочно-информационной литературы.

4. Материалы для арт-терапии. Необходимые материалы для каждого занятия представлены в описании этого занятия.

Способы обеспечения гарантий прав участников

Гарантии прав участников программы обеспечиваются соблюдением педагогом-психологом и задействованными в реализации программы лицами в работе следующих официальных источников:

- Соблюдение Профессионального стандарта педагога-психолога (психолога в сфере образования), утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации No 514н. от 24 июля 2015г. (а также следование профессиональной нормативной базе всеми приглашенными к реализации программы лицами).
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятого на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г. (а также соблюдение профессиональных этических норм всеми приглашенными к реализации программы лицами).
- Правила безопасности применяемых методик и корректного

использования сведений психологического характера, принятых Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» в июне 2002 г.

Ожидаемые результаты реализации программы

Среди ожидаемых результатов выделяются следующие:

- Формирование адекватной самооценки, отношения к себе, к своим возможностям и недостаткам
- Формирование собственной системы ценностей, целей и установок
- Формирование способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение
- Формирование умения решать простые и сложные жизненные проблемы, оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности
- Формирование стратегии мотивированного отказа от ситуаций, связанных с различными формами саморазрушающего поведения

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательного учреждения.

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

- анализ текущей документации по реализации профилактической программы;

- текущий контроль реализации профилактической программы (посещение занятий);
- итоговый контроль по итогам реализации программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критериями оценки достижения планируемых результатов являются переход в категорию «Норма» при выходящей диагностике.

Результаты наблюдения педагога-психолога, содержание обратной связи от участников программы по формированию психологической устойчивости личности подростка по средствам психолого-педагогического сопровождения.

Список используемой литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008. 2. Байдакова Е.Г. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
3. Брестер И.В. Развивающая психолого-педагогическая программа «Ты и я», Гриф ФПОР, <https://rospsy.ru/>
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
5. Грибоедова О.И. Психолого-педагогическая программа «Дом моего Я», Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
8. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
9. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
10. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
11. Лилейкина О.В., Т.Н. Попова Психолого-педагогическая программа «Мир вокруг меня» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
12. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии 8-9 класс) - СПб.: Издательство «Речь», 2003.
13. Миллер А.Н. Развивающая психолого-педагогическая программа «Жизнь в твоих руках» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
14. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник /С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013
15. Павлык Н.В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в

- юношеском возрасте: уч.-метод.пособие – К.: Логос, 2013.
16. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
 17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
 18. Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В. Дубровиной. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
 19. Серякина С.В., Павленко Р.В Психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
 20. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
 21. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
 22. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.
 23. Шаубет С.Е. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика дезадаптивных форм несовершеннолетних». Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
 24. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб: Питер, 2008
 25. Ушакова Т. Портрет в полный рост: игровая платформа для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт. – М.: Генезис, 2018.
 26. Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие», М., Айрис Пресс,2015 г.
 27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т.1.-М.: Генезис, 1998.

Конспекты занятий

ЗАНЯТИЕ «Что я знаю о себе»

Цель: Способствовать актуализации представлений о себе, развитие самопознания.

Необходимые материалы: наборы метафорических ассоциативных карт «Дерево Как образ человека», цветные карандаши, листы размером 1/6, 1/4, 1/3, 1/2 листа А4, лист А4, А3, А2, старые газеты или листы бумаги, клейкая лента.

Игра «Снежки»

Ведущий предлагает участникам группы сделать из газетных листов хороший, достаточно плотный мячик – снежок. Затем группа делится на две команды и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего подростки начинают бросать мячи на сторону противника. При этом игрокам каждой команды необходимо стремиться как можно быстрее забросить мячи-снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду ведущего "Стоп!", участникам необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Важно не перебежать за разделительную линию. Игра проводится в три тура. Победителям – аплодисменты всех участников группы.

Упражнение «Представь себя с помощью дерева»

Цель: актуализация представлений участников о себе.

Участникам группы предлагается из метафорических ассоциативных карт, расположенных картинками вверх на полу внутри круга, выбрать одно изображение дерева в соответствии с тем, на какое дерево ассоциативно считает себя похожим каждый участник. Затем участники представляют себя, показывая картинку и поясняя, почему сделали такой выбор, ищут похожие деревья и находят одно общее качество с хозяином похожей картинки. Далее каждый участник может высказать свое предположение о картинках других на тему: что

помогает этому дереву быть сильным, выживать в этом мире.

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете после выполнения упражнения? Что вас впечатлило в своем выборе и выборе других участников группы? Какое предположение о ресурсах вашего дерева вам понравилось?

Притча «Внутренний покой»

Устав от шумного и беспокойного города, человек решил найти тихое спокойное место. Он пришёл в лес, где не было ни единого человека, но не смог сосредоточиться, потому что ему мешало стрекотание кузнечиков. Он углубился дальше в лес, но там очень громко пели птицы, отвлекая его от контакта с внутренним «я». В поисках тишины, человек залез в пещеру, там было очень тихо, но звуки капавшей воды его раздражали. Тогда он построил себе маленький коттедж со звукоизоляцией, запер все окна и двери, но в полной тишине всё громче и громче слышалось «тик-так, тик-так...». Тогда он сорвал часы с руки и разбил их о стену. Сел, успокоился, глубоко вздохнул... Довольный, что вот сейчас, наконец-то, будет тихо, но... «Тук-тук, тук-тук...», — стучало его сердце в груди всё громче и громче...

Обсуждение: Почему человек искал тишину? Где он искал тишину? К чему он пришел в конце поиска тишины? Так, где же надо искать решение проблемы?

Все проблемы, как и их решения, находятся не где-то снаружи, а внутри нас самих.

Арт-терапевтическое упражнение «Дом моего Я – какой он?»

Цель: развитие самопознания, саморефлексии,

«У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален — со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Какой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? В нем большие, просторные комнаты или небольшие уютные комнатки? Может быть, в твоём доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного

пространства... Какой он, дом твоего внутреннего мира? Какие запахи и звуки в твоём доме? Всегда ли светло в комнатах, или там царит полумрак? А что вокруг него — может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Твой дом окружает забор или каждый может подойти к нему? Бывают ли в твоём доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом всегда пустует? Пройдись по своему дому — какие эмоции ты испытываешь? Какой он — дом твоего внутреннего мира? А теперь попрощайся со своим домом. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. И постепенно возвращайся в нашу комнату, в нашу группу». Далее ведущий просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о доме своего внутреннего мира. Это очень важная часть упражнения. Ведущий должен постараться вывести каждого участника на осознание различных сторон своего внутреннего мира.

Затем участникам предлагается выполнить рисунок на тему «Дом моего Я», используя листок бумаги нужного размера.

Обсуждение: Что ты чувствовал в процессе выполнения задания? Что ты хотел бы рассказать нам про свой рисунок? Чем отличается дом твоего Я от других домов на рисунках участников? Почему? Чем он схож с другими домами? Как ты думаешь, что думают о твоём доме другие люди? Доволен ли ты своим рисунком? Что ты сейчас чувствуешь? Что тебя заинтересовало в рисунках других участников? Что ты думал о себе, когда выполнял это задание? Что ты думаешь сейчас?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Моя внутренняя опора»

Цель: способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, развитие самопознания.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, краски гуашь, бланк методики «Кто Я?».

Игра «Человек к человеку»

Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно перемещаются, водящий произносит: «Человек к человеку!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером теми способами, которые озвучит ведущий. Тот, кто остался без пары, становится, водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообразными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху» и т.д.

Упражнение «Восковая свечка»

Для выполнения упражнения приглашаются три участника группы. Два человека из них встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними.

Обсуждение: О чем для вас было это упражнение? (вопрос ко всем участникам группы - и к выполняющим упражнение и к наблюдателям) Что вам помогало не бояться падать? (вопрос участнику тройки, который был «восковой свечкой») О чем вы больше всего думали, когда участник падал в вашу сторону? Как вы ему помогали? (вопрос к участникам тройки, которые принимали падающего на свои руки) Как вы думаете, если это упражнение -подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие?

Строительство дома всегда начинается с опорных частей – фундамента,

пола и перекрытий. И внутренний дом моего Я у каждого человека имеет свои опоры. Для каждого человека важно понимать, что дает тебе опору в жизни, что внутри тебя помогает тебе справляться с жизненными трудностями. И сегодня у нас с вами есть возможность поработать с этим.

Арт-терапевтическое упражнение «Моя опора» (автор И. Мальцева)

Как говорил Беккет Бернард: «Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдётся выход, а все разногласия можно разрешить».

Когда человек рождается, его поддерживают родители. Ребенок учиться делать первые шаги, и родители говорят: «Давай вперед, у тебя все получится!». Таким образом, у ребенка формируется внутренний стержень или внутренняя опора. По мере взаимодействия в социуме внутренняя опора может укрепляться или, наоборот, разрушаться. Внутреннюю опору можно развивать и применять в своей жизни. Когда возникают трудные или стрессовые ситуации, или ситуации выбора - обращение к внутренней опоре может помочь принять ситуацию, поддержать себя, сделать осознанный выбор. Пока мы живем, нет ничего не возможного.

Это упражнение Вы можете сделать сами как практику самопомощи. Когда на душе тоскливо, когда овладевает хандра, депрессивное состояние, или при стрессах. Подготовьте листы бумаги, карандаши и краски. Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Задайте себе вопросы: На что я могу опереться в себе? (Не спешите... даже когда кажется, что нет сил и ресурсов, можно прислушаться и найти в себе маленький лучик света. Запишите ответ...) Что меня укрепляет? На что я могу опереться во внешнем мире? Напишите на бумаге.

Нарисуйте свою опору - рисунок «Моя опора» Когда закончите рисовать, рассмотрите свой рисунок. Хотелось бы Вам дать название своему рисунку? Какое?..

Вопросы для самоанализа: Что значат для Вас цвета, которые Вы применили в своей работе. Ваши ресурсы, которые Вы видите в рисунке. Что

для Вас значит опора?

Методика Куна «Кто Я?»

«Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?»; используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я — ...».

В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания». После этого участники образуют группы по 2 — 3 человека и зачитывают друг другу листки с самописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему.

Это задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я».

«Я» телесное	«Я» эмоциональное	«Я» умственное	«Я» социальное

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Жизненные цели»

Цель: способствовать осознанию жизненных целей, определению значимости и важности этих целей.

Необходимые материалы: листы А4, ручки

Упражнение «Цель вижу – в себя верю!»

Ведущий предлагает послушать одну не выдуманную историю и зачитывает ее подросткам:

«Остров Каталина находится в 34 километрах от побережья Калифорнии, и решиться проплыть такое расстояние может далеко не каждый спортсмен. В 1952 году юная Флорис Чедвик окунулась в воду Тихого Океана с острова Каталина близ Калифорнийского побережья, полная решимости доплыть до материка. К тому времени она уже была первой в мире женщиной, переплывшей Ла-Мани туда и обратно. Погода в тот день была прохладной, над водой стоял густой туман. Девушка с трудом различала сопровождающие ее лодки. Тем не менее, она плыла пятнадцать часов. Глядя вперед, Флоренс Чедвик не видела ничего, кроме плотной стены тумана. Ее тело немело от холода. К женщине постоянно направлялись акулы, которых отпугивали ружейными выстрелами с лодок сопровождения.

Борясь с суровыми объятиями океана, она час за часом плыла вперед - по национальному телевидению за ней наблюдали миллионы людей.

В одной из лодок плыли ее мать и ее тренер, они старались подбадривать Флоренс, говорили, что осталось совсем немного. Но она видела только туман. Они убеждали ее не сдаваться. И она никогда раньше не сдавалась... до этой минуты. Ей оставалось всего 800 метров, когда она попросила вытащить ее.

*Спустя несколько часов, все еще пытаясь согреть свое промерзшее тело, Флоренс сказала журналистам: **«Понимаете, я не пытаюсь оправдать себя, но если бы я могла видеть берег, я бы справилась».** Ее победили не усталость и даже не холодная вода. Ее победил туман. **Она не видела цели.***

Два месяца спустя она предприняла новую попытку. На этот раз,

несмотря на такой же густой туман, она плыла, не теряя веры, и мысленно четко представляла свою цель. Она знала, что где-то там, за туманом, находится земля, и на этот раз она доплыла! Флоренс Чедвик стала первой женщиной, доплывшей до Каталины на два часа быстрее, чем рекордсмен-мужчина! По словам Флоренс, будучи не в состоянии видеть берег, она сохраняла его контур в памяти».

Ведущий дает возможность подросткам выразить свое отношение к прочитанной истории. И подводит к тому, что человеку очень сложно, а иногда даже невозможно, добиться чего-либо, если не знает, в какую сторону надо двигаться.

Ведущий предлагает подросткам разделить тетрадный листок на две части и в первом столбце написать пять-шесть жизненных целей, которые они видят и ставят перед собой в планах на будущее. Если ребятам сложно самим сориентироваться в выполнении этого задания, ведущий выводит на слайд цели, которые люди ставят перед собой:

- хорошее образование;
- хорошая работа и карьера;
- счастливая семья;
- слава;
- деньги, богатство;
- дружба;
- достижения в искусстве, музыке, спорте;
- уважение и восхищение окружающих;
- наука как познание нового;
- хорошее здоровье;
- уверенность в себе и самоуважение;
- хорошая пища;
- красивая одежда, ювелирные украшения;
- власть и положение;
- хороший дом, квартира;
- сохранение жизни и природы на земле;

- счастье близких людей;
- благополучие государства.

Когда участники справились с заданием, ведущий просит желающих озвучить, что для них является целью. Далее ведущий предлагает ребятам подумать, что может встать на пути к достижению их целей. И записать во втором столбике риски, которые могут помешать достижению цели.

Участники по желанию зачитывают риски, по причине которых их цель может оказаться недостижимой. Ведущий подводит группу к пониманию того, что если человек знает, по каким причинам его цель может оказаться недостижимой у него появляется возможность противостоять этой причине. Можно напомнить историю про пловчиху.

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Мои ценности»

Цель: способствовать актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

Игра «Дом»

- правило игры предполагают полную включенность в игровую ситуацию;
- исходные игровые условия не обсуждаются.

Игровая ситуация:

Представьте, что вы с друзьями решили провести выходные в вашем загородном доме. Вы решаете поехать туда первым и подготовить дом к встрече с друзьями. К вечеру погода стала ухудшаться, поднялся сильный ветер, начался снегопад. Вы понимаете, что из-за снежных заносов сегодня ваши друзья приехать не смогут, вам из дома не выбраться.

В доме есть:

- запас воды, еды и топлива;
- тренажерный зал;
- бассейн;
- музыкальный центр и коллекция музыки всего мира;
- домашний кинотеатр и коллекция фильмов;
- библиотека с собраниями самых известных и признанных авторов;
- огромный бар со всевозможными алкогольными напитками и наркотиками;
- площадка для дискотеки с цветомузыкой;
- различные игры...

Связь с внешним миром отсутствует. Ваши действия? (участники по кругу говорят о том, чем бы они занимались в это время).

Проходит день, и вы понимаете, что ваши друзья в ближайшую неделю добраться до вас не смогут. Ваши действия?

Проходит неделя, и вы осознаете, что вам придется пробыть одному здесь еще месяц. Ваши действия?

Прошел месяц. Вы не выбрались. До вас добраться невозможно. Вы

абсолютно отрезаны от внешнего мира и понимаете, что ваше заточение в этом доме продлится еще год.

Обсуждение:

Давайте задумаемся и порассуждаем, а для чего мы живем?

Что для вас важно?

Что необходимо вам для полноценной жизни?

Упражнение «Мои ценности»

1-й этап Участникам раздают по пять листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни.

2-й этап Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на первом месте а самая не значительная на последнем.

3-й этап Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла ценность, которая написана бумажке. Участник сам выбирает, какая ценность исчезнет. Ведущий предлагает смять и выбросить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.

4-й этап Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть все ценности которые оказались на смятых бумажках.

5-й этап Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения

упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Моя зона комфорта»

Цель: способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.

Необходимые материалы: карточки с изображением пирамиды потребностей А. Маслоу, бумажные подносы с песком по количеству участников группы, листы, карандаши, ручки, краски гуашь.

Упражнение «Трам-пам-пам» (снятие эмоциональных зажимов)

Все участники в течение 5 минут повторяют за ведущим специфичные слова и движения:

«Трам - пам - пам» (2 раза)- все хлопают ладонями по коленям.

«Гули-гули-гули-гули» - одной рукой щекочат себе подбородок, а другой - макушку.

«Трам - пам - пам» - все хлопают ладонями по коленям.

«Салями-салями» - делают руками «фонарики».

«Гули-гули-гули-гули» - одной рукой щекочат себе подбородок, а другой - макушку.

«Трам - пам - пам» - все хлопают ладонями по коленям.

Упражнение «Найди самое приятное место»

Участникам предлагается осмотреть аудиторию, походить по ней и найти для себя самое приятное место здесь и разместиться в нем.

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете, как вам? Почему вы выбрали именно это место? Что вам сейчас не хватает здесь?

Знакомство с пирамидой потребностей А. Маслоу

Обсуждение: Что нового о своих потребностях вы узнали?

Упражнение с песком «Зона внутреннего комфорта»

Перед каждым участником расположен поднос из листа картона с насыпанной кучей песка.

Задание: под приятную музыку разрешить своим рукам создавать зону комфорта так, как им захочется (5 минут). Далее звучит музыка и подростки выполняют различные манипуляции с песком на подносе (кто-то разравнивает,

кто-то рисует на песке, кто-то часто меняет расположение песка, кто-то положил руки на песок и ничего не делает и т.д.).

Обсуждение: Как вы себя чувствовали во время выполнения задания? Что делали ваши руки под музыку? Похож ли ваш обычный способ создания зоны комфорта в жизни на то, что делали ваши руки на подносе с песком? Что вы сейчас чувствуете? В каких ситуациях вам нужна зона комфорта? Психологи утверждают, что жизнь начинается именно там, где оканчивается зона комфорта. Как вы относитесь к этому утверждению?

Упражнение «Ладонка моего стресса»

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.

Задание: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

Упражнение «Мой ответ стрессу»

Для данного упражнения необходима «ладонка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.

Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом».

Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

Проективный диагностический рисунок «Человек, который срывает

яблоко с дерева» (Л. Гантт и К. Табон в модификации А.И. Копытина и Е. Свистуновой).

Инструкция: нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева. Обсуждение с подростками полученных результатов. Использование интерпретации Лебедевой Л.Д.): Яблоко – символ проблем и задач (количество). Высота – чем ниже, тем острее проблема. В руках яблоко – решает проблему в настоящее время. Зеленое яблоко – незрелая проблема. Красные, желтые яблоки – то, что уже можно решать, делать (зрелая проблема). Червивые, черные, сморщенные яблоки, человек поднимает яблоки с пола – негативное состояние. Яблоки на земле – проблемы, которые отлетели сами собой. В корзине яблоки – решаю проблемы одну за другой. Лестница (залез человек на лестницу) – накручивание проблем. Динамика (человек поднял руку...) – активная жизненная позиция в решении проблем. Почва (не важно, как и чем нарисована) – прочность социальных позиций. Дерево в воздухе – ситуация альтернативы, жизненного выбора. Корни дерева – хорошо прорисованы – человек готов принимать жизненные сценарии родителей.

Обсуждение: Что вы чувствуете? Что в интерпретации данного рисунка вам показалось очень важным? Почему? Как вы относитесь к такому способу самопознания как анализ продуктов деятельности человека (рисунков, слов и т.д.)?

Рефлексия:

- что я чувствую?
- что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Польза и вред эмоций»

Цель: способствовать развитию умения осознавать и анализировать свое эмоциональное состояние

Необходимые материалы: Листы А4, набор цветных карандашей, кусочки пластилина разного цвета, карточки с незаконченными предложениями, бланк к упражнению «Польза и вред эмоций».

Упражнение «Анализ притчи: «О зависти»

«Один волшебник сказал человеку: «Проси, что хочешь, но соседу твоему будет в два раза больше». Хотел попросить корову, но соседу - две? Нет уж! Что не придумает, а соседу все больше, да лучше. Наконец придумал: «Сделай, чтоб я ослеп на один глаз. Пусть сосед вовсе ослепнет».

Обсуждение: Какие эмоции испытывал человек, когда загадывал желание волшебнику? Почему ему было неприятно, что у соседа все больше, да лучше?

Упражнение «Айсберг»

«Нарисуйте айсберг. В надводной части айсберга нарисуйте те эмоции, которые Вы без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые Вы предпочитают скрывать от других людей».

Обсуждение: Какие эмоции оказались в надводной части айсберга? Какие эмоции оказались в подводной части? Каких эмоций оказалось больше?

Упражнение: «Пластилиновые чувства»

Сейчас каждый из вас получит записку, в которой записано чувство или эмоция. Вам надо вылепить из пластилина эту эмоцию. После того, как вы закончите лепить, вы получите еще одну записку, в которой будет записана другая эмоция или чувство, которые вам также нужно вылепить». По окончании лепки группа пытается угадать, какую эмоцию (чувство) лепил каждый участник, а авторы делают комментарий к своим произведениям.

Примечание: Первый раз предлагаются записки с отрицательными эмоциями (чувствами), второй раз с положительными.

Примеры эмоций и чувств: интерес, радость, удивление, восхищение,

вдохновение, удовольствие, любовь; печаль, горе, страх, гнев, отвращение, стыд, равнодушие.

Обсуждение: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих работ?

Упражнение «Полезьа и вред эмоций» Оценочная шкала эмоциональных проявлений по Айзенку.

Упражнение «Подвиг искренности»

Подростки по очереди вытаскивают из колоды по одной карточке с незаконченными высказываниями, предполагающими рассказ о переживании какой-либо «запретной» эмоции, и завершают его. Например:

«Как-то раз я сильно испугался, когда...»,

«Как-то раз я сильно завидовал, когда...».

«Как-то раз я сильно ненавидел, когда...» и т.п.

Обсуждение: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу своих и чужих эмоций?

Упражнение «Улыбка»

Существует взаимное влияние состояния психики и состояния соответствующей группы мышц. Как повышенное настроение отражается в улыбке, так и сама улыбка может вызвать позитивные сдвиги в эмоциональном состоянии. Научившись улыбаться «по заказу», можно вызывать у себя здоровые эмоциональные состояния, что способствует конструктивному самоутверждению.

ЗАНЯТИЕ «Лестница моих целей.

Цель: способствовать осознанию подростками своих ценностей, целей и способов их достижения, актуализации внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы А4 краски гуашь, фломастеры, карандаши, ноутбук.

Упражнение «Если бы ты был...»

Учащимся предлагается быстро, не задумываясь, ответить на вопросы ведущего:

- Если бы ты был цветком, то каким?
- Если бы ты был деревом, то каким?
- Если бы ты был животным, то каким?
- Если бы ты был мебелью, то какой?
- Если бы ты был сладостью, то какой?
- Если бы ты был транспортным средством, то каким?
- Если бы ты был посудой, то какой?
- Если бы ты был оружием, то каким?
- Если бы ты был украшением, то каким?
- Если бы ты был музыкой, то какой?
- Если бы ты был компьютерной игрой, то какой?
- Если бы ты был фильмом, то каким? Упражнение

«Стрела жизни»

Продолжить фразу: «Жизнь – это ...» На доске рисуются разные стрелы. Учащиеся выбирают понравившуюся стрелу.

Обсуждение. Почему вы выбрали эту форму стрелы? Где вы сейчас находитесь на этой стреле? К чему стремится ваша «стрела жизни»?

Притча «О предназначении».

Пять мудрецов заблудились в лесу. Первый сказал: - Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция. Второй сказал: - Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова прав. Третий сказал: - Я пойду назад – мы отсюда пришли, значит, я обязательно выйду из лесу. Четвертый сказал: - Я пойду

вперед – надо двигаться дальше, лес непременно кончится, и откроется что-то новое. Пятый сказал: - Вы неправы. Есть лучший способ. Подождите меня. Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался. Все поступили правильно. Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог этому научить других. Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли – человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами. Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться. Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных. Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию. Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Обсуждение: Что вам показалось особенно важным в этой притче? Чувствуете ли (знаете ли) вы свое предназначение? От чего зависит это знание?

Упражнение "Прошлое, Настоящее, Будущее"

«Сейчас, мы походим по комнате, и выберем себе место для индивидуальной работы». Участники могут свободно перемещаться по комнате, и рассаживаются на заранее подготовленные места, если кто-то хочет изменить расположение своего стола, развернуть или подвинуть, то ведущий

помогает этому, т.к. необходимо для выполнения этой работы, чтобы участники себя чувствовали свободно.

В это время ведущий включает спокойную медитативную музыку. Когда все разместились, ведущий продолжает инструкцию. «Наша работа будет состоять из трех этапов.

Первый этап. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза вспомните себя в прошлом. Кто вас окружает?... Кто вы?... К чему стремитесь?... Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза. Мы побывали в своем прошлом. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей? Абсолютно не важно умеете ли вы рисовать или нет, самое главное, что за этим изображением стоит ваша реальность и вы знаете, что это значит». На выполнение этого задания отводится 7-10 минут. Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить, насколько ему сейчас удобно, не хочет ли он изменить положение своего рабочего места. Приступим к выполнению второго этапа работы.

«Второй этап. Давайте сядем и расслабимся, почувствуйте свое тело, положение рук, ног, головы, удобно ли вашим мышцам. Каждый из вас находится в своем настоящем. Как вам здесь? Кто теперь вас окружает? Кто вы? К чему стремитесь? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что осталось по-прежнему? Зафиксируйте в себе то, что вы почувствовали. Запомните свои ощущения и то, что вы увидели. Зафиксируйте свои ощущения. Побудьте в них до тех пор, пока вы почувствуете, что готовы вернуться, когда это произойдет, можете открыть глаза. Мы в своем настоящем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели,

почувствовали. Кто вас окружал? Как они действовали на вас? Кто были вы? К чему вы стремились? Как вы достигали своих целей?» На выполнение этого задания отводится 7-10 минут.

Затем предлагается отложить работу. Лучше если участники немного отдохнут, предлагается выложить свои работы в центр комнаты по кругу походить и посмотреть на работы. После чего участникам предлагается вновь вернуться на свои места. Оценить, насколько ему сейчас удобно не хочет ли он изменить положение своего рабочего места.

«Третий этап работы. А сейчас переместимся в будущее: а кто здесь вас окружает, может быть появился кто-то новый, может быть кто-то исчез? Кто вы теперь? К чему вы стремитесь? Чем занимаетесь? Запомните свои ощущения, и те картинки, которые вы увидели. Постарайтесь запомнить их. Сейчас вы можете посмотреть на них, если вы почувствуете, что готовы вернуться, открывайте глаза. Мы побывали в своем будущем. Перед вами лежит лист бумаги, карандаши, фломастеры, краски – отобразите то, что вы увидели, почувствовали будущее» Когда все участники закончили работу, ведущий дает следующую часть инструкции. «Давайте устроим галерею, разложим наши работы на полу по кругу. Походим по комнате и познакомимся с работами других авторов»

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что было особенно важным для вас в этом упражнении? Что вас впечатлило в работах других участников? Почему?

Рефлексия:

- что я чувствую? - что я думаю?
- что хочу сделать?

ЗАНЯТИЕ «Программа успеха»

Цель: Способствовать программированию личной успешности

Необходимые материалы: бумага, ручки, наборы фломастеров.

«Подумайте и ответьте на вопрос: что для вас лично означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы

По сути, Золушка ведет себя как жертва, несмотря на то, что позволяет себе жаловаться только неодушевленным предметам» но при этом ее мотивом для жертв является любовь к отцу.

В отношении отца она ведет себя как мать, которая пытается защитить своего сына, попавшего в неприятности. Удивительно, что *отец* принимает все эти жертвы дочери, хотя не может не замечать то, что творится в доме. Но зато все, и даже Король, оказывается, знают, какая ужасная женщина его жена. Ого! А откуда? Уж не жалуется ли он потихонечку своим приятелям?

Так что здесь мы видим некий союз двух жертв, которые выглядят очень добрыми и хорошими, но при этом отец не может защитить свою дочь, а дочь стремится защитить отца, будто он совершенно беспомощный человек. И заметьте, он при этом ЭЯ просто беседует с Королем, ездит к нему на бал, у него сестра или свояченица Фея-волшебница (раз она тетка Золушки). Это ж надо! При таких возможностях ходить в жертвах и позволять мучить свою дочь!

Итак, *отец* Золушки тоже пассивен в социальном плане и тоже пребывает в роли жертвы. Он даже не пытается сопротивляться своему положению.

Мачеха активна в социальном плане. Она все устраивает так, как ей удобно. Но она занимает безответственную позицию, хотя и не демонстрирует себя жертвой — во всех своих бедах она винит окружающих и чуть что — собирается жаловаться кому-то. Она агрессивна и мстительна.

Дочери Мачехи учатся поведению у матери. Практически они ее копируют.

Принц социально активен, ответственен. Он полюбил Золушку, принял на себя ответственность за то, что не сумел ее удержать, сам искал ее, организовав поиски с помощью слуг.

Король социально активен (естественно — иначе какой же он король), ответственен, но (если судить по тому, как он представлен в известном старом фильме) любит поиграть в жертву, хотя на самом деле таковым себя не чувствует и не считает.

Фея социально активна, любит выступать в роли спасительницы и благодетельницы (хотя, если уж она такая волшебница, могла бы помочь своей племяннице и посущественнее, чем наряд для бала, да и то исчезающий в полночь, — *реплика с позиции жертвы*). Берет на себя ответственность только за качество своей работы.

Слуги — исполнители. Позиция не проявлена. Но выполняют свою работу по поиску Золушки ответственно.

Однако часто участники разыгрывают своих героев, значительно отступая от предписанных в сказке. Меняются и позиции, и отношение к ответственности. Поэтому комментировать роли необходимо, исходя из того поведения, которые продемонстрировали участники.