

**ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»**

**Формирование ответственного поведения
несовершеннолетних**

Нижний Новгород, 2020

В методических рекомендациях рассматриваются критерии ответственного поведения несовершеннолетних, способы и особенности формирования ответственности школьников. Представлены основные диагностические методики определения сформированности ответственности несовершеннолетних, практические упражнения и тренинги, стимулирующие активность и развитие личностного потенциала. А также список литературы для углубленного изучения данной темы. Рекомендации подготовлены по материалам интернет-ресурсов.

Методические рекомендации предназначены для классных руководителей и социальных педагогов.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	4
Теоретические аспекты формирования ответственности несовершеннолетнего.....	5
Способы и методы формирования ответственности несовершеннолетних.....	8
Список рекомендуемой литературы.....	15
Приложение 1. Мини-лекция «Взять ответственность за свою жизнь».....	17
Приложение 2. Групповое занятие для несовершеннолетних на тему: «Твоя жизнь – твоя ответственность».....	20
Приложение 3. Занятие по формированию ответственности у подростка за свои действия.....	27
Приложение 4. Упражнения по формированию ответственности несовершеннолетних.....	31
Приложение 5. Материалы для подготовки родительских собраний по формированию ответственности несовершеннолетних.....	43

ВВЕДЕНИЕ

Современная педагогическая теория и практика рассматривают ответственность в качестве одной из ключевых социальных компетенций формирующейся личности несовершеннолетнего.

Ответственность – это способность личности принять на себя определенное обязательство и выполнить его. Это осознание того, что от выполненных действий зависит собственная жизнь и развитие событий вокруг себя. Ответственное поведение способствует достижению жизненного успеха.

Мы видим, что ответственность у человека активно формируется в школьные годы. Насколько развита будет ответственность за свои поступки у несовершеннолетнего, настолько серьезно он будет в будущем относиться к поставленным перед ним задачам, окружающим его людям, событиям. Уже в школьном возрасте ребенок должен четко дифференцировать такие понятия как «хочу» и «должен».

Ответственность – это один из главных ценностных ориентиров, который несовершеннолетние могут приобрести с помощью взрослых.

Используемые методы и средства для формирования ответственности несовершеннолетних должны быть направлены на создание четкого представления ребенком об основах и преимуществах владения ответственностью, об освоении рациональных форм взаимодействия в критических ситуациях, о развитии коммуникативных навыков личности, а также на формирование морально-волевой позиции личности и усвоение социальных форм поведения, принятых в обществе.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

Новые социальные условия нашей жизни требуют персональной ответственности человека. Обществу нужны люди, которые могут самостоятельно принимать решения и отвечать за свой выбор.

Современная образовательная система продолжает традиционно акцентировать свое внимание на воспитании исполнительности, а не ответственности. Педагоги осуществляют внешний контроль за выполнением заданий, приучая школьников учиться, чтобы избежать наказания (например, в виде получения плохой отметки или критического, недовольного высказывания за выполненные действия).

У несовершеннолетних чаще всего не сформирована привычка быть ответственным. Практика показывает, что подростки скорее не понимают необходимость такого качества, чем не хотят быть ответственными.

Школьник видит картину мира обрывочно, его опыт скуден. Он не может в полной мере осознать глубину слова «ответственность». Ему бывает сложно проследить причинно-следственную связь между поступком или событием и случившимися последствиями.

Также для несовершеннолетнего нормально быть инфантильным, кто в большей, а кто в меньшей степени. Ребенок привык, что за всё отвечают взрослые.

Важно понимать, что ответственность не равнозначна послушанию и исполнительности. Быть ответственным, значит самостоятельно принимать решения, осознавать необходимость действия/бездействия и доводить дело до конца. Мы говорим: «ответственный ребенок» и подразумеваем, что он самостоятелен, понимает задачу, соглашается с поставленной задачей и умеет самостоятельно мотивировать свои действия.

Ответственность – это осознанность. Именно произнесенные фразы несовершеннолетних говорят об осознанности их поступков.

Ответственность	Безответственность
Осознанно делать выбор в пользу определенного действия или бездействия	
<i>Я ушел с урока, потому что я захотел погулять</i>	<i>Я ушел с урока, потому что Федя предложил погулять</i>
Осознавать возможные последствия	
<i>Я опоздал, потому что я поздно вышел</i>	<i>Я опоздал, потому что пробки на дорогах</i>
Отвечать за свои поступки	
<i>Я написал контрольную на два, я подготовлюсь и исправлю</i>	<i>Я написал контрольную на два, ну и что</i>
Осознавать свой вклад в случившееся, думать о своих действиях, а не о чужих	
<i>Я подрался с Петей, потому что я разозлился и не смог сдержаться, когда он назвал меня дураком.</i>	<i>Я подрался с Петей, потому что он обзывал меня и полез на меня с кулаками.</i>

Можно выделить несколько уровней самостоятельности детей:

- Первый уровень (низкий), когда ребенок выступает в качестве помощника. Он не способен проявлять ответственность в деятельности, часто возможность выполнить ответственное поручение вызывает у него отрицательные эмоциональные реакции, знания об ответственности поверхностны, либо ошибочны.
- Второй уровень (средний), когда ребенок нуждается в напоминании и контроле. Редко выполняет ответственные поручения, часто не доводит начатое дело до конца, наблюдается неустойчивость и ситуативный характер эмоциональных реакций, имеет небольшой объем знаний об ответственности.
- Третий уровень (высокий), когда ребенок выполняет задачу самостоятельно. Всегда выполняет ответственные поручения с радостью, его представления об ответственности осознанны и точны.

Таким образом, формировать ответственное поведение у несовершеннолетних – значит воспитать в них:

- сознательное и добровольное, основанное на внутреннем убеждении и стремлении в потребности неукоснительно соблюдать уставные обязанности,

- осознанно следовать нормам и требованиям организации,

- умение добросовестно, своевременно и точно выполнять общественные обязанности, доводить начатое дело до конца,

- проявлять инициативу и самостоятельность в процессе выполнения поручений,

- настойчивость в преодолении встретившихся трудностей,

- умение предвидеть результаты своих действий, поступков и готовность отчитаться за них.

Как показывают исследования, ответственное поведение несовершеннолетних находится на низком уровне, что подтверждает необходимость проводить работу по формированию ответственности по трем направлениям:

1. Работа по формированию представлений об ответственности.

2. Мотивация и положительный эмоциональный настрой к выполнению ответственных поручений.

3. Упражнения по закреплению проявления ответственного поведения школьниками.

Педагогические условия, которые способствуют формированию ответственности, определяются, исходя их возрастных и психологических особенностей детей.

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

В школе воспитание несовершеннолетних осуществляются в рамках «учебной (урочной и внеурочной) и внеучебной (внеклассной, внешкольной) деятельности» классными руководителями, социальными педагогами, руководителями кружков, секций, клубов и многопрофильных объединений.

Воспитательную работу по формированию ответственного поведения несовершеннолетних следует выстраивать по принципу жизненных перспектив и самореализации личности на основе рефлексии и просоциального самоутверждения.

Для оценки уровня сформированности ответственности в соответствии с выделенными критериями, можно опираться на следующие методики:

- Многомерно-функциональная диагностика ответственности (В.П. Прядина) предназначена для выявления компонентов и полярных параметров ответственности.
- Методика «Задание с пятницы на понедельник» (по М.В.Матюхиной, С.Г.Яриковой) позволяет определить реальное проявление ответственности у учащихся в учебной деятельности.
- Методика изучения реального проявления ответственности в учебной деятельности (М.В. Матюхина, С.Г. Ярикова) для определения уровня сформированности умений и навыков ответственной деятельности; проявления ответственности в учебной деятельности; развития ученического самоуправления в ученическом коллективе.
- Методика самооценки волевых качеств (М.В. Матюхина, С.Г. Ярикова) для определения эмоционального переживания ситуации выбора, её характера, результата, саморегуляции.
- Адаптированная методика изучения самооценки ответственности (М.В.Матюхина, Т.А.Саблина) для определения осуществления самоконтроля, самокоррекции и самооценки.

- Диагностика ответственности подростков (М. Л. Осташевой) позволяет исследовать достаточный круг психологических проявлений у подростка чувства ответственности, выявлять показатели, характеризующие это чувство, и учитывать возрастные особенности проявления у них данного качества.

В работу по формированию ответственности следует включить определенные виды совместной деятельности социального педагога и учителя: аналитико-диагностическую, прогностическую, организационно-коммуникативную, коррекционную, координационно-организационную деятельность по социально-педагогической поддержке и помощи учащимся, социально-профилактическую, профориентационную, реабилитационную деятельность.

Комплексно в реализации данных видов деятельности специалисты используют следующие формы работы: беседы, тренинги, кейсы, коллективно-творческое дело, круглый стол, консультирование, проведение родительских собраний и др.

Среди основных методов, направленных на формирование ответственности несовершеннолетних выделяют следующие методы:

- организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;
- стимулирование и мотивация деятельности и поведения;
- формирование самоконтроля и самооценки в воспитании.

Достаточно большую роль в формировании ответственности играет семья. Отношение к дисциплине и готовность нести ответственность за свои поступки определяются во многом наглядным примером со стороны родителей, их принципиальной позицией в данном вопросе. Поэтому отдельным направлением работы следует выделить просветительскую деятельность с родителями подростков.

Необходимо проводить родительские собрания, где предоставлять им теоретическую информацию о способах формирования ответственности,

обсудить и разобрать конкретные случаи нарушения дисциплины их детьми и оказание помощи в выборе стратегии родительского поведения.

Все методы и приемы формирования волевых качеств, в том числе ответственности, можно свести к четырем основным группам.

К первой группе относятся те методы работы, которые непосредственно направлены на сознание человека. Их цель – создание правильных убеждений и понятий у несовершеннолетних, без которых не может быть правильного поведения. Это разъяснение, чтение, беседа, все формы коллективного обсуждения, где наиболее ярко представлены критика и самокритика. Все эти методы можно назвать методами убеждения.

Во вторую группу входят методы, помогающие человеку на практике развивать и закреплять ответственное поведение: это методы упражнения.

К третьей группе относим многочисленные методы и приемы, побуждающие человека увеличивать волевые усилия, работать над формированием ответственности. Это поощрение, требование и принуждение.

Четвертая группа методов – это методы и приемы воспитательной работы над собой, т.е. методы самовоспитания.

Следует помнить, что названные методы и приемы носят чисто инструментальный характер. Формировать ответственность можно только в том случае, если удастся наполнить их общественным смыслом. В своих работах К. Муздыбаев подчеркивает, что для формирования ответственности необходимо, чтобы ребенок эмоционально переживал порученное ему задание, осознавал важность, необходимость своей деятельности не только для него самого, но и для других людей.

В практике воспитания широко используются разнообразные формы организации воспитательной работы школьников. В качестве таких организационных форм выступают, прежде всего, индивидуальные и

групповые этические беседы, обсуждение содержания художественных произведений и конкретных поступков, устные журналы, встречи, утренники и др.

Сущность такой беседы как метода воспитания состоит в том, что педагог раскрывает перед учащимися какую-либо развернутую оценку, имеющую моральное содержание в процессе диалога. Формирование у школьников целостных этических знаний, как и воспитание нравственных качеств личности, происходит постепенно, и занимает определенный период времени.

Ответственность, как и любое другое качество, воспитывается лишь в процессе активного участия несовершеннолетних в организованной учителем практической деятельности и общении. Важным методическим условием организации практической деятельности в процессе формирования ответственности является постановка общих целей в виде увлекательных перспектив и вовлечение всех учащихся в их реализацию.

В качестве перспектив выступают такие воспитательные мероприятия, как организация трудовых дел, подготовка и проведение экскурсий, праздников, встреч и т. д. Эти мероприятия привлекают несовершеннолетних своими яркими и красочными формами организации, вызывают желание участвовать в них, способствуют формированию ответственности и социальной активности.

Ответственное поведение несовершеннолетних характеризуется следующими критериями:

- осознанность действий;
- целенаправленность;
- инициативность;
- эмоциональное реагирование к ответственным поручениям;
- настойчивость в достижении результата;
- независимость ребенка от взрослого;
- стремление к поиску адекватных средств самовыражения.

Педагогу необходимо понимать, что нет одинаковых детей и все учащиеся разные, поэтому к каждому ребенку нужно подходить индивидуально. Методические приемы, благоприятно влияющие на одного учащегося, могут быть совсем бесполезными по отношению к другому. Например, за невыполнение поручений для одного будет эффективно работать метод «мозгового штурма», в то время как для другого «выговор или наказание».

Суть метода «мозгового штурма» заключается в том, что педагог не говорит ученику, что тот сделал что-то не так, а школьник в результате коммуникативного взаимодействия приходит к такому выводу. При таком методе не происходит навязывания своего мнения учащемуся, а сам учащийся начинает осознавать свое поведение, что благоприятно влияет на развитие личности ребенка. Так же важно, чтобы несовершеннолетний понимал и осознавал, к каким последствиям приведет его поступок. Для этого нужно, чтобы он морально переживал последствия своего поступка.

Одним из условий формирования ответственности является четкое предписание и описание способов выполнения того или иного дела. Например, одна из причин невыполнения учащимися домашнего задания является не отсутствие у него ответственного отношения к поручениям, а незнание как это задание выполнить. Дома такому ребенку родители поддержку не оказывают. Учащийся приходит в школу и получает неудовлетворительную оценку. Чтобы избежать подобных ситуаций, учителю необходимо беседовать и узнавать причины прежде, чем ставить неудовлетворительную оценку.

Важно хвалить каждого учащегося за правильное поведение. Чаще всего педагог использует не описательную похвалу, а оценочную. Оценочная похвала обычно машинально произносится, например, «Замечательно!», «Потрясающе!», «Молодец!» и т.д. Учащийся в таком случае не понимает, за что его учитель похвалил.

Описательная похвала – это когда педагог замечает и комментирует, что учащийся сделал правильно или просто хорошо, или отмечает то, что он не сделал ничего плохого. Такой вид похвалы является эффективным средством для мотивации и готовности к решению новых задач. Главное хвалить учащегося за усилия, или за то, что учащийся сделал. Нужно следить за эмоционально-психологическим состоянием ребенка и оказывать при необходимости поддержку. Стараться вызывать положительные эмоциональные реакции в ответ за выполненное поручение, подбадривать, мотивировать и поощрять.

Следует поощрять и хвалить школьника за поступки, которые соответствуют представлениям об ответственности. Говорить самому несовершеннолетнему и его окружающим о нём, как об ответственном человеке. Ведь подростки оценивают себя через ту оценку, которая дается их поступкам взрослыми. Чем позитивнее оценка, тем сильнее желание стать лучше, делать то, за что хвалят.

Ответственность - это проявление сознательности в своих поступках. Не перекладывание своих проблем на чужие плечи, не обвинение других, не представление себя в качестве жертвы, а позиционирование себя, как самостоятельной личности, понимающей результат своего действия или бездействия.

Одной из возрастных задач подросткового периода является принятие ответственности за свою жизнь и последствия своих поступков.

Как помочь несовершеннолетнему в решении этой задачи?

1. Делиться своим опытом. Задавать вопросы: «Как ты думаешь, что будет если....?», «*Что ты сделал для того, что бы произошла данная ситуация?*», «*Что ты мог сделать иначе?*»;
2. Разбирать ситуации, показывая, где начинается его ответственность, а где - другого человека.
3. Посвящать этой теме внеклассные мероприятия.
4. Проводить групповые тренинги.

5. Использовать упражнения на формирование ответственности.
6. Применять готовые и/или разрабатывать свои комплексные программы по формированию ответственности.
7. Проводить просветительские родительские собрания.

В подростковый период, дети считают себя очень взрослыми, стремятся делать всё по-своему, принимают свои собственные решения, экспериментируют, нарушают правила. Следовательно, ситуаций для анализа – множество, как и их форм рассмотрения.

Действуя, таким образом, мы научаем ребенка извлекать опыт, видеть пути решения и принимать ответственность, т.е. исполнять обязательства и следовать принятым в обществе правилам, осознавать последствия своего влияния на мир.

Рекомендуемая литература:

1. Аксюта М. Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения [Текст]. - М.: В Круге, 2018. - 360 с.
2. Ванюхина Н.В., Алексеева Е.С. Программа формирования ответственности в подростковом возрасте. 2016. Т. 5. № 3(16)244 // Психологические науки [Электронный ресурс]. – М.: МИРОС, 2001. - 208 с. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-formirovaniya-otvetstvennosti-v-podrostkovom-vozraste/viewer> (дата обращения: 15.06.2020).
3. Казанская В. Подросток. Социальная адаптация [Текст]. - М.: Питер, 2018. - 288 с.
4. Кови Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров [Текст]. – М.: ИЛ, 2016. - 328 с.
5. Михайлова Н. Н., Юсфин С.М. Педагогика поддержки: Учебно-методическое пособие [Текст] .-- М.: МИРОС, 2001.—208 с.
6. Момот Г. Любить нельзя воспитывать: общаться с подростком. Как? [Текст]. – СПб: Издательство «Вектор», 2015.
7. Муздыбаев К. Психология ответственности / Под ред. В. Е. Семенова. [Текст]. –Л. : Наука : Ленингр. отд-ние, 1983. - 240 с.
8. Мэтьюз Э. Прорвемся! [Текст]. - М.: Эксмо, 2018. - 218 с.
9. Оскар Б. Трудные вопросы детей о людях и отношениях [Текст]. - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2015. - 310 с.
10. Прутченков А.С. Школа жизни. Методические разработки социально-психологических тренингов [Электронный ресурс]. –М.: Издательство: МООДиМ «Новая цивилизация», 2000, 156 с. – URL: <https://eknigi.org/psihologija/122721-shkola-zhizni-metodicheskie-razrabotki-socialno.html> (дата обращения: 18.06.2020).
11. Прядеин, В.П. Понятия ответственности, исполнительности, воли как объекты психолого-педагогического исследования // Научный диалог [Текст]. –Екатеринбург –2012. - №1. - 32-45 с.

12. Сахарова В.Г. Психология ответственности. Диагностика ответственности: Учебное пособие [Текст]. – Владивосток, ВГУЭС., 2004.
13. Сидоркина, С.Л. Формирование социальной ответственности у подростков посредством социально значимой деятельности. – канд.диссертация [Текст]. – Нижний Новгород. – 2010. – 294 с.
14. Снайдер Д. Практическая психология для подростков или как найти свое место в жизни [Текст]. – М.: АСТ-Пресс.2002. – 288 с.
15. Скурат Г. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. [Текст]. – М.: Речь, 2015. - 128 с.
16. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг [Текст].- М.: Генезис, 2008 г.

Мини-лекция «Взять ответственность за свою жизнь»

(автор Светлана Галицкая)

Количество участников: любое.

Продолжительность: 20–25 минут.

Цель: актуализация темы личной ответственности.

Описание: Одна из наиболее важных составляющих в личностном развитии человека это принятие ответственности за свои поступки. Это означает осознанное стремление к результатам, которые необходимы, и отказ от поведения жертвы или того, кто ждет, что придет кто-то, чтобы принести избавление от жизненных проблем.

Ключи к ответственности – для раскрытия своего полного потенциала необходимо взять ответственность за свои поступки во всех значимых направлениях своей жизни:

- **Осознанность.** У человека есть выбор – быть или наблюдателем, или полноправным участником при принятии всех значимых решений, таких как: над чем работать, с кем отдыхать, что читать и т.д. Вы можете физически присутствовать, но мысленно отсутствовать при принятии решений. Но в любом случае, вы ответственны за тот уровень осознанности, с которым подходите к принятию решений – и вы ответственны за результат.
- **Решения и поступки.** Часто возникает искушение отделить свои решения и поступки от нашего выбора – как будто кто-то или что-то заставляют нас вести себя тем или иным способом. Но другие люди, как правило, не заставляют нас говорить или действовать тем или иным способом. Только вы ответственны за то, что вы говорите и слушаете, действуете ли вы рационально или нет, обращаетесь ли с другими справедливо или не очень, сдерживаете ли вы свои обещания или нарушаете их. Как только вы признаете, что являетесь источником своих решений и поступков, вы с гораздо большей вероятностью будете

совершать поступки, которые впоследствии не будут вызывать затруднений или сожалений.

- **Исполнение желаний.** Основная причина негативного эмоционального состояния или других видов расстройств это представление, что кто-то придет, чтобы “спасти” вас — решить ваши проблемы и исполнить желания. Ответственный за свою жизнь человек осознает, что никто не придет, чтобы исправить его жизнь и устранить проблемы. Изменения к лучшему не произойдут, если вы не сделаете что-то, чтобы это произошло.
- **Убеждения и ценности.** Многих людей вполне устраивает пассивное отношение к своим ценностям и убеждениям. Они предполагают, что это то, что возникает инстинктивно и непосредственно из их чувств. Ответственные люди работают над тем, чтобы понять свои ценности и убеждения, а затем критически их исследуют. Они находят людей, которые видят вещи по-другому и пытаются понять их точку зрения.
- **Установка приоритетов.** То, как мы тратим время и энергию, находится или в гармонии с нашими ценностями или с ними не согласуется. Если вы понимаете, что расстановка приоритетов при распределении своего времени находится исключительно в пределах вашего собственного выбора, то вы, вероятно, легко устраняете такого рода противоречия. Вместо того чтобы быть перегруженным делами вы исследуете свои ценности и определяете те приоритеты, которые имеют для вас первостепенное значение.
- **Выбор окружения.** Вы можете обижаться на других людей и обвинять их, если они разочаровывают вас. Вы можете чувствовать жалость к себе. Или вы можете признать свою ответственность за выбор тех, с кем вы тратите свое время.
- **Действия в ответ на чувства и эмоции.** Когда вы сердитесь, вы можете испытывать желание наброситься на других. Когда вам больно, вы можете испытывать чувство обиды. Когда вы нетерпеливы, вы склонны

к поспешным действиям. Но совсем необязательно реагировать на каждое чувство или внешний стимул. Если вы принимаете на себя ответственность за свои поступки, вы действуете более вдумчиво, менее импульсивно, и с лучшими результатами.

- **Счастье.** Если вы верите, что ваше счастье находится в ваших собственных руках, вы вручаете себе огромную силу. Вы не ждете событий или других людей, которые сделают вас счастливыми. Если что-то идет неправильно, ваша реакция будет не: «Кто-то должен что-то сделать!», но «Что могу сделать я?».
- **Изучение ответственности.** Вы можете стать более ответственными, выполняя следующее упражнение. Попробуйте задавать себе два вопроса несколько раз в день: Какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать? Вместо высказываний: «я хочу...» спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?» Чтобы получить больше понимания о том, действуете ли вы ответственно, спросите себя: «Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?».

Вопросы для обсуждения:

- Считаете ли Вы себя ответственным за свою жизнь? В чем это проявляется?
- Виноваты ли другие люди в Ваших неприятностях? Приведите примеры?

Рекомендации: лекционный блок дает краткую вводную о том, как научиться брать ответственность за свои поступки и за свою жизнь. Никто не виноват в неудачах человека, кроме него самого. Присутствующим необходимо понять, что как только они начнут контролировать свои эмоции, чувства и поступки их жизнь станет им подвластна, и они больше не будут зависеть от внешних обстоятельств и винить в своих бедах других.

Групповое занятие для несовершеннолетних на тему:

«Твоя жизнь – твоя ответственность»

(автор Наталья Семерникова)

Цели:

- формирование способности к самостоятельному выбору и готовности брать ответственность на себя;
- обучение приёмам поведения в разных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности и общей культуры;
- обучение саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.
- оптимизировать положительный опыт, нивелировать, опыт девиантного поведения, создать и закрепить позитивные образцы поведения;
- формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать свои личностные качества и качества окружающих, стремление к взаимодействию с другими людьми.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки, рисунок эмоции гнева.

Упражнение 1. «Здравствуйте по-разному». *Цель:* приветствие, снятие телесных барьеров, настрой на работу, формирование позитивного эмоционального фона.

Инструкция: «Сейчас мы будем свободно передвигаться по аудитории и здороваться.

1 этап. Подходите к любому человеку и говорите слова приветствия.

2 этап. Поприветствуйте каждого встречного рукопожатием

3 этап. Установите контакт «глаза в глаза» и молча кивните.

Упражнение 2. «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Инструкция: «Каждый поочередно говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...» Не отвлекайтесь на споры и обсуждение, просто высказывайтесь поочередно и быстро».

Упражнение 3. «Рецепт хорошего дня». *Цель:* развитие навыков фокусирования на положительном опыте, поиск внешних и внутренних ресурсов.

Материал: лист А4, ручки, цветные карандаши.

Инструкция: «Все мы знаем, что чтобы приготовить хорошее блюдо, нам нужен хороший рецепт, в котором указан перечень необходимых ингредиентов. Перед вами листы бумаги. Подумайте и напишите (нарисуйте) каждый на своем листе «ингредиент» хорошего дня, а затем покажите всем. Мы озвучим ваши компоненты и у нас получится общий рецепт».

4. Беседа на тему: «Преодоление трудностей».

Сегодня мы поговорим о причинах «отклоняющегося» поведения. В нашей жизни бывают ситуации, когда мы совершаем неправильные поступки. Давайте же сегодня разберемся в причинах такого поведения.

Чаще всего это происходит тогда, когда мы сталкиваемся с проблемой, и осознаем невозможность ее разрешения. Такой негативный жизненный опыт изменяет наши мысли, и результатом этого становятся:

- Утрата смысла жизни, внутренняя пустота.
- Изменение ценностей.
- Трудности выражения эмоций и тревога.
- Снижение самооценки и ограниченность позитивных ресурсов личности.

Упражнение 5. «Мои цели». *Цель:* ознакомить с понятием «цель» и особенностями процесса целеполагания, выявить наличие истинных целей у участников.

Материал: лист А4, ручка.

Инструкция 1: «Каждому человеку нравится мечтать, и мы всегда полны «желаний». Перечислите на листочке все свои желания (любые,

включите в этот список все чем вы хотели бы обладать, или научиться делать».

Примечание. По окончании работы участники зачитывают желания.

Инструкция 2: «Выберите из этого списка 3 самых главных желания и подчеркни их».

Инструкция 3: «Чтобы превратить «желание» в «цель» необходимо понимать, чем они отличаются. Цель – ЗНАЧИМА, РЕАЛЬНА, ОПРЕДЕЛЕНА ВО ВРЕМЕНИ. Давайте ответим на вопрос: «Как измениться моя жизнь при исполнении этого желания?». Так мы отличим «истинную» цель от «ложной» (возможно кем-то нам навязанной или иллюзии).

Примечание. Делается вывод, что если участник не смог ответить на этот вопрос, то теряется значение этого события и это не его цель. Ставится другой вопрос: «А есть ли у него цель?».

Обсуждение:

- Легко ли было выполнить задание?
- Какая часть упражнения была наиболее трудной?
- Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

Упражнение 6. «Футболка с надписью». *Цель:* изучение интересов ребенка, его самопрезентация, формирование способности передать информацию о себе, своей сущности окружающим.

Материал: лист А4, цветные карандаши.

Инструкция: «В последние годы стало очень популярным украшать свою одежду различными надписями. Чтобы продемонстрировать окружающим свою индивидуальность, мировоззрение, призыв. Давайте представим, что у каждого из вас есть футболка, которую можно украсить такой надписью. Что бы ты сказал миру? Придумай и нарисуй любой фасон, цвет, говорящую надпись».

Обсуждение:

1. Сложно ли было выполнить задание?
2. Возможно ли, определить по надписи, характер человека?

3. Что ты хотел сказать своей надписью окружающим?

Упражнение 7. «Я злюсь, когда...». *Цель:* выражение негативных эмоций и формирование навыков спокойного принятия эмоций отрицательного характера

Материал: рисунок эмоции гнева.

Процедура проведения:

1. Все участники поочередно проговаривают ситуации, в которых они обычно злятся и говорят фразу: «Я злюсь, когда...»;
2. Все участники поочередно дополняют предыдущую ситуацию своим требованием: «Я хочу, чтобы...»

Обсуждение:

1. Имеем ли мы право злиться?
2. Почему к нам приходит это чувство? Какая у него цель?
3. Говорим ли мы об этом окружающим? (боимся быть плохими)
4. Как ты думаешь, что нужно делать с эмоциями негативного характера? (выплескивать социально приемлемым способом)

Упражнение 8. «Письма гнева». *Цель:* изучение мотивов собственного агрессивного поведения и отработка навыка их социально одобряемого выражения.

Материал: лист А4, ручка.

Процедура проведения: Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется: прочитать или уничтожить его любым способом.

Обсуждение:

- Трудно ли было писать письмо?
- Всё ли вы высказали, или что – то осталось невысказанным?
- Изменилось ли ваше состояние после написания письма?

Упражнение 9. «Гора». *Цель:* проработка проблем межличностных отношений.

Материалы: лист бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

Инструкция 1. Актуализация: «Давайте вспомним ситуации общения с теми людьми, контакт с которыми вызывает наибольшие трудности. Расскажите о том, чем вы готовы поделиться».

Инструкция 2. Рисование: «Нарисуйте гору».

Обсуждение:

- Легко ли забраться на гору?
- Какой была бы ее реальная высота?
- Что видно с горы? Справа? Слева? Спереди?
- Если стоять на горе, то легко ли с нее спуститься?

Примечание. Подростки высказывают свои ощущения от рисунка. Тренер говорит о том, что гора - символ взаимоотношений с людьми, и ассоциативно, символически можно сделать выводы о том, какими видятся межличностные отношения, в которые они вступают.

Инструкция 3. Коррекция: «Дорисуйте на своем рисунке то, что по вашему мнению украсит рисунок и сделает гору более доступной».

Примечание. Результаты обсуждаются. Данное упражнение позволяет в символической форме, проективно поработать с проблемными ситуациями в общении.

Упражнение 10. «Правила для других». *Цель:* способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества в системах: «родитель-ребенок», «учитель - ребенок», «ребенок-ребенок», определение способов конструктивного разрешения ситуаций, возникающих между участниками взаимодействия.

Материал: листы А4, ручки.

1 часть. Формулирование правил

Инструкция 1: «Перед вами лист бумаги. Разделите его вертикальной чертой на три части. В первой из них напишите список ПРАВИЛ (запретов)

для твоих родителей, соблюдение которых позволит тебе чувствовать себя комфортно и поможет восстановить доверительные уважительные отношения между вами. Во-второй, правила для учителя. В-третьей, правила для сверстников».

Обсуждение:

- Сложно было выполнить задание? Почему?
- Что ты чувствовал?
- Нужны ли нам в жизни правила? Почему?
- Чему будет способствовать выполнение этих правил?

Примечание. Если подростки формулируют свои правила с частицей НЕ, то необходимо переформулировать их в позитивные утверждения без НЕ, например, НЕ кричи так громко/ будем разговаривать тихо.

2 часть. Создание Программы

Инструкция 2: «Каждое правило имеет свою цель, оно пытается человека чему-то научить и это важно понимать. Давайте подумаем и сформулируем, чему их учит каждое правило, например, БУДЬ ответственным и т.д.»

Обсуждение:

- Нужны ли нам говорить о наших ожиданиях окружающим? Почему?
- Имеем ли мы на это право?
- Что случится если мы не будем бороться за себя? (снижение самооценки, изменение ценностей, отказ от целей, негативные эмоции).

Упражнение 11. «Голос благодарности». *Цель:* осознание и поиск позитивного вклада окружающих в формирование личности ребенка, развитие умения выражать благодарность.

Инструкция: «Сегодня мы говорили о трудностях и проблемах. Но есть факты и события, за которые мы всегда благодарны близким людям. Давайте сейчас их вспомним и перечислим. Продолжите предложение «Я благодарен за...».

Упражнение 12. «Маяк» (визуализация). *Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния.

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Дышите глубоко и медленно.

Представь маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Твои стены толстые и прочные, даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать тебя. Из окон верхнего этажа ты днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаешь мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помни о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство твоего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом безопасности людей на берегу. Теперь постарайся ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет».

13. Обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия, развитие рефлексии и аналитического мышления.

- Чем мы сегодня занимались?
- Что было самым трудным?
- Что было интересным?
- Что тебя удивило?
- Как это можно использовать?

Занятие по формированию ответственности у подростка за свои действия

(автор Дина Белых)

Цель: формирование ответственности за себя и свои действия.

Задачи занятия:

- формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет»;
- формирование умений противостоять давлению группы.

Занятие рассчитано на учащихся 8-9-х классов, и может проводиться в качестве классного часа социальным педагогом или классным руководителем.

Оборудование: классная комната, стулья расставленные по кругу по количеству учащихся

Ход урока:

1. Организационный момент. Участники располагаются на стульях, образующих замкнутый круг. Занятие начинается со вступительного слова ведущего: «Самостоятельно принимать решение - значит, принять необходимость того или иного действия и осознавать ответственность за результат совершения этого действия. Люди, живущие в ситуации манипулирования, становятся совершенно не способными к принятию самостоятельных решений и не могут справиться с ситуацией выбора. Человек теряет свою индивидуальность».

Упражнение №1. Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы цените в себе) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что ты ценишь в себе? Подросткам иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

Нужно заострить внимание учащихся, что у каждого человека есть положительные качества и это является ресурсом личности подростка.

Упражнение № 2 “Слепой и поводырь”. Это упражнение позволяет учащемуся почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя.

Инструкция: «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Вторым будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен вести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов. После выполнения упражнения учащиеся меняются местами».

После упражнения происходит обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты сделал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

2. Работа по теме. Нам всем в жизни приходится кому-то говорить «нет». Но если Вам предлагают попробовать наркотик лучше сразу ответить твердым отказом. Для того, чтобы к вам пореже обращались с неприятными просьбами и предложениями, следует научиться сразу выражать свою позицию уверенно, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания. Но даже если мы научились твердо, четко, ясно и спокойно объяснять свою позицию, этого бывает не достаточно. Иногда приходится прибегать к специальным техникам отказа. Сегодня мы познакомимся с двумя из них.

Первая называется «наступление». На любую просьбу, которая противоречит Вашим интересам или здравому смыслу, Вы отвечаете отказом,

потому что на подобные действия имеется запрет. Это запрещают родители, закон, правила и т.д.

Вторая техника называется «Да, но». Вы соглашаетесь с тем, что то, что Вам предлагают реально, но... (но у вас есть объективные причины этого не делать).

Сейчас я предлагаю Вам упражнение, в котором Вы должны продумать несколько вариантов отказа от принятия наркотика и предложения его попробовать.

Упражнение № 3 «Умей сказать «Нет»! Работа идет в парах. Один из учащихся предлагает попробовать наркотик, другой отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем учащиеся в паре меняются ролями. Время отведенное на работу в паре 5 минут.

После завершения упражнения следует обсудить два вопроса:

- Легко ли подбирать достойные отказы?
- Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего?

Варианты отказа от ПАВ:

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня»

«Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось»

«Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями»

«Спасибо, нет. Это не в моем стиле»

«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку»

«Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой»

Упражнение № 4 “Марионетка”. «А сейчас я вам предлагаю почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие».

Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника- марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль

«куклы», не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте «Куклы» побывал каждый участник.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

Ведущий рассказывает притчу о бабочке:

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит учащихся к мысли, что каждый в жизни делает для себя выбор, причем постоянно и в любой ситуации.

3. Обобщение полученных знаний. Ведущий задает вопросы:

- Каким образом можно противостоять негативному давлению со стороны окружающих?
- Как сказать «нет», если предлагают наркотик?

Домашнее задание. Ведущий просит участников придумать вариант плаката, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Упражнения по формированию ответственности

Данные упражнения можно использовать как самостоятельно, так и в комплексе проводимых мероприятий. Упражнения обеспечивают становление у несовершеннолетних самостоятельного поведения, инициативности, готовности к ответу за свои поступки через:

- поэтапное формирование представлений об инициативности, самостоятельности, ответственности;
- развитие мотивации выполняемой деятельности;
- исследование собственного стиля успешной деятельности;
- становление практических навыков проявления ответственного поведения;
- осознанное самостоятельное использование своего опыта в разных видах деятельности;
- совместную деятельность ребенка и взрослого.

Упражнение 1. «Попробую – сделаю». *Цель.* Мобилизация ответственности.

Процедура. Группа разбивается на пары. Работая в паре, каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых имеется слово «попробую». После того как первый участник произнес свои предложения, его собеседник говорит тоже три предложения со словами «попробую».

Затем участники поочередно произносят те же самые предложения, в которых слова «попробую» заменяются на слова «сделаю».

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями о своих переживаниях, возникших в ходе выполнения задания.

Упражнение 2. «Мотивация ответственности». *Цель.* Определение источника ответственности.

Процедура. В парах участники по очереди отвечают на вопрос «Что я хочу?».

Обсуждение. Мы очень мало ориентируемся на то, что мы хотим.

Упражнение 3. «Забота». *Цель.* Принятие ответственности за свою собственную жизнь.

Процедура. Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Сосчитайте их и запишите на листок. Когда вы перечислите тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос»: Включил (-а) ли я себя в этот список?»

Обсуждение. Анализируются полученные результаты, и обсуждается, почему так получилось.

Упражнение 4. «Функции ответственности». *Цель.* Осознание значения ответственности в собственной жизни.

Процедура. Участникам предлагается ответить на вопросы: «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливой?», «На что я могу опираться, ставя перед собой реальные жизненные цели?»

Обсуждение. Что мешает делать то, что поможет быть счастливым. Важно понимать, что все достижения в жизни зависят от нас самих нужно просто знать: на что в нас самих мы можем опереться.

Упражнение 5. «Принятие ответственности на себя». *Цель.* Развитие чувства ответственности за свои поступки, проявления себя.

Процедура. В течение времени до следующего занятия проанализируйте свое общение с коллегами, подчиненными, руководством и наедине с собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен...», а когда «Я хочу...». Составьте диаграмму.

Пример такой диаграммы.



Обсуждение. Причиной каждого невротического акта является неспособность индивидуума принять ответственность за свое я. Гештальтподход помогает

преодолеть невротические механизмы с помощью изменения средств коммуникации и структуры языка. Смысл упражнения заключается в понимании своей авторской позиции и творческой роли в общении с другими людьми и ответственности за собственные действия.

Упражнение 6. «Как почувствовать себя счастливым». *Цель.* Принятие ответственности за собственное счастье.

Процедура. Написать сочинение для себя на тему «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливым (-ой)?»

Обсуждение. В группе обмениваться чувствами и впечатлениями, возникшими в ходе написания сочинения. Постараться ответить на вопрос, что мешает это сделать.

Упражнение 7. «Принятие ответственности». *Цель.* Исследование процесса принятия ответственности.

Процедура. Группа разбивается на пары. Участники поочередно говорят о том, что они осознают, чувствуют, хотят и т. п. Каждая фраза заканчивается словами «я беру ответственность на себя».

Примеры:

- «Я осознаю, что я сейчас делаю... (что-то) и я беру на себя ответственность за это».
- «Я сейчас чувствую... (что-то) и я беру на себя ответственность за это».
- «Я сейчас хочу (попросить помощи) и я беру ответственность на себя за это».

Что вы чувствуете, произнося эти фразы? Постарайтесь осознать как можно больше переживаний, происходящих с вами, когда говорит партнер. Отследите свои реакции на то, что говорит собеседник.

Обсуждение. Нести ответственность часто мешают страх наказания, унижения, опасение, что тебя не поймут и не простят.

Упражнение 8. «Принятие ответственности за свои эмоции и чувства».

Цель. Исследование механизма принятия ответственности.

Процедура. Отмечайте в течение недели все случаи и когда вы обвиняете других в чем-либо, и когда вы восхищаетесь другими.

Обсуждение. Что есть общего в этих случаях, какие имеются различия?

Упражнение 9. «Принятие ответственности за свои взаимоотношения с другими людьми». *Цель:* Осознание затруднений, возникающих в процессе принятия ответственности.

Процедура. Поговорите с близким для вас человеком о том, как вы его цените, о том, какое его поведение вызывает у вас обиду.

Обсуждение. Осознание источника возникновения обиды и процесса ее протекания позволяет управлять этим чувством.

Упражнение 10. «Карусель». *Цель:* Исследование различий в принятии ответственности.

Процедура. Группа делится на «первые» и «вторые» номера. «Первые» номера становятся в круг и стоят лицом ко «вторым» номерам, которые образуют внешний круг. Участники распределяются друг против друга.

В течение 1 мин «вторые» номера выговаривают партнеру напротив: «Я хочу..., я хочу..., я хочу...». Через 1 мин «карусель» сдвигается на одного человека.

В ходе всей процедуры образуется «энергетический котел»: все выговариваются в течение определенного времени без критики одному и тому же человеку. Затем «первые» номера аналогичным образом выполняют следующее задание: говорить каждому «второму» номеру фразы – «Я могу..., я могу..., я могу...».

Возможны варианты этого упражнения, когда участники поочередно говорят: «Мои планы на предстоящие полгода...»; «Конкретный способ достижения поставленной цели...».

Обсуждение. В ходе анализа данного упражнения, можно обсудить такую тему как «Почему мы очень мало ориентируемся на то, что мы хотим».

Упражнение 11. «Принятие ответственности». *Цель:* Формирование умения брать ответственность на себя.

Процедура. Почувствовать напряжение мышц.

Обозначить, выразить их словами: глаголом или существительным. *Пример:* «Я сжимаюсь», «сотрясение»...

Расслабиться, убрать напряжение. Снова его создать и т. д.

Обсуждение. Осознание того, что только мы хозяева своего состояния и своих чувств.

Упражнение 12. «Автобиография». *Цель:* Установление взаимосвязи между ответственностью и авторской позицией в жизни.

Процедура. Каждый член группы рассказывает о тех событиях, ситуациях своей жизни, в которых формировались или проявлялись его положительные качества.

Обсуждение. Анализ ситуаций, попытка найти нечто общее между ними.

Упражнение 13. «Различение реального и воображаемого». *Цель:* Установления степени адекватности представления о себе.

Процедура. Подойти к любому участнику и сказать о своем восприятии его.

Участники должны научиться разделять свои высказывания на два типа.

1. «Я осознаю...», «Я чувствую...».
2. «Я наблюдаю...», «Я представляю...».

Обсуждение. Участники стараются выявить основные отличия между двумя типами высказываний.

Упражнение 14. «Ведущее качество». *Цель:* Осознание сильных сторон собственной личности.

Процедура 1: каждый участник называет одним словом свое главное положительное качество. Если группа согласна с такой самооценкой, то встает. Если хотя бы один член группы не согласен, то участник старается его убедить в том, что обладает названным качеством. В случае возникновения затруднения убеждающему помогают другие члены группы.

Процедура 2: участники обсуждают черты характера, чаще всего приводящие к неправильным поступкам, а также качества личности,

помогающие их избежать. Ответы записываются в два столбика. Затем каждым участником подчеркиваются те качества, которые у него (по его мнению) имеются.

Процедура 3: участникам предлагается закончить фразы: «Я чаще всего поступаю неправильно, потому что... (привести в качестве примера особенности своего характера)». «Чтобы не совершать ошибок в поведении, мне следует опираться на такую черту своего характера, как...».

Обсуждение. Планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс.

Упражнение 15. «Презентация». *Цель:* осознание сильных и слабых сторон своей личности.

Процедура 1: каждому участнику по кругу предлагается представиться и сказать о том, какие личностные качества помогают или мешают ему в конструктивном разрешении конфликтов. Остальные участники задают ему любые вопросы.

Процедура 2: участники по очереди называют свои имена и присущие им личностные качества, название которых начинается с одной из букв собственного имени. Вариант: назвать два качества, одно из которых помогает, а другое мешает в жизни.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями и тем, что нового они о себе узнали.

Упражнение 16. «Трансформация». *Цель:* осознание своих сильных сторон и трансформация недостатков в достоинства.

Процедура. Составьте список своих положительных и негативных качеств. Подумайте, каким образом можно перевести недостаток в достоинство. Что для этого необходимо сделать? Что вам может помочь или помешать при этом? Как вы узнаете, что переход от недостатков к достоинствам произошел?

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями, чувствами. Выясняется, в чем были трудности, что помогало.

Упражнение 17. «Перевертыш». *Цель:* осознание позитивных моментов в своих недостатках.

Процедура. Назовите свои недостатки, попробуйте выделить в каждом из них какие-то положительные, конструктивные моменты.

Обсуждение. Легко ли было выполнять задание, как теперь относитесь к своим недостаткам.

Упражнение 18. «Самоотношение». *Цель:* осознание взаимосвязи между самоотношением и отношением к себе других.

Процедура. Участникам предлагается составить два списка качеств и оформить их в виде таблицы

За что я себя люблю?	За что я себя не люблю?
За что меня любят другие?	За что меня не любят другие?

Обсуждение. Сравниваются обе колонки и анализируются сходства или отличия.

Упражнение 19. «Ответственность за свое отношение к людям». *Цель:* развитие умений отвечать за свое отношение к другим людям.

Процедура. Сначала на бумаге, а затем обсуждение в парах. Я прошу написать начало предложения, завершает которое каждый по своему усмотрению:

- «Мне не нравятся люди, которые...».
- «Я не люблю людей, которые...».
- «Все люди...».
- «Я думаю, что все люди...».
- «Мне кажется, что все люди...».

Обсуждение. Был ли в вашей жизни такой эпизод, когда вы проявляли эти качества, которые осудили. Открыл ли кто-нибудь что-нибудь в себе, выполняя это упражнение. Является ли чувство, которое вы открыли, стимулом для внутреннего развития. Оказывается, качество, которое я не люблю в других, очень прочно сидит во мне. В связи с этим уместен вопрос

ведущего: «Можешь ли ты взять на себя ответственность за решение этой задачи?»»

Результат. Я решил (-а) для себя очень важную проблему. Мне не нравился один человек, но теперь я не испытываю раздражения по отношению к нему.

Упражнение 20. «Думать только о себе». *Цель:* Осознание ответственности в ситуации возможного дискомфорта.

Процедура. Стоять спина к спине. Встать в такую позу, чтоб было удобно именно тебе самому.

Задача у каждого участника: стоять и думать *только о себе*.

Обсуждение, «в этом упражнении проявляются особенности разных симптомов или субличностей, способствующих возникновению дискомфорта в общении. Участники обсуждают кто что чувствовал, кому было комфортно, кому нет, почему, кто достиг в парах «согласия», как они этого добились. Можно провести аналогию между поведением в упражнении и в жизни.

Упражнение 21. «Проективное письмо». *Цель:* принятие ответственности за эмоциональное состояние другого.

Процедура. Подумать, кто в группе больше всего нуждается в поддержке и помощи, найти способ поддержать его и попробовать написать письмо. В письме не должно быть советов адресату. Оно должно быть ориентировано на выражение собственных мыслей и чувств по отношению к этому человеку.

Обсуждение:

- это упражнение помогает отработать умения эмпатического понимания;
- работа над умениями оказывать положительные знаки внимания.

Упражнение 22. «Интеграция противоположностей». *Цель:* принятие ответственности за проявление своих чувств.

Процедура. Каждому участнику по очереди высказываются его положительные и отрицательные качества, которые проявляются у этого человека в общении с тем, кто говорит в данный момент. Формула

высказывания: «Мне нравятся (не нравятся) такие-то твои качества, и я беру на себя ответственность за эти свои чувства».

Обсуждение. Участники высказывают впечатления и чувства, которые возникали в ходе упражнения. Сравниваются высказывания про положительные и отрицательные качества.

Упражнение 23. «Понимание состояния другого». *Цель:* осознание ответственности за свои чувства.

Процедура. Каждый участник поочередно говорит о том, что чувствует сейчас его сосед слева. Затем этот сосед дает обратную связь о том, как он действительно себя чувствует.

Обсуждение. Насколько точны были высказывания. Как часто участники приписывали свои чувства другому.

Упражнение 24. «Обмен впечатлениями». *Цель:* принятие ответственности за свои чувства.

Процедура. Группа разбивается на пары. Каждый участник поочередно делится своими впечатлениями о том, что он чувствует сейчас, воспринимая и общаясь со своим собеседником.

Обсуждение. Насколько легко было выполнять упражнения, что вызвало затруднения.

Упражнение 25. «Наедине с другим». *Цель:* брать на себя ответственность за свои чувства.

Процедура. В игре участвуют одновременно четыре-шесть человек (4—6). Первый человек встает на стул (неподалеку ставится стул), второй человек садится на стул (напротив него ставится стул, но с учетом того, что другой человек может как сесть на стул, так и встать на стул, встать рядом со стулом и т. д.), третий человек стоит.

Другим трем участникам предлагается встать поочередно у каждого из трех участников. Далее участнику предлагается расположиться напротив каждого из трех участников так, как ему будет удобно (при этом нужно смотреть в глаза человеку напротив).

Обсуждение. Напротив кого стоять было легко/тяжело/неуютно/необычно/приятно? Почему во втором этапе упражнения была выбрана именно такая позиция? Как, по-вашему, чувствовали себя другие участники? Три участника отвечают на те же вопросы.

Упражнение 26. «Понимание и принятие чувств клиента». *Цель:* принятие чувства другого человека.

Процедура. Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему собеседнику о своих делах и настроениях, которые у него были с утра и до настоящего времени. Затем участники меняются ролями: второй рассказывает, а первый — слушает. После этого ведущий предлагает поочередно «представить» каждому своего собеседника: занять его позу, повторить мимику, интонацию и его же словами, в том числе типичными оборотами повторить обсуждаемую информацию.

Обсуждение. Что вызвало затруднение, что помогало успешно выполнять задание.

Упражнение 27. «Анализ проявления ответственности». *Цель:* прийти к пониманию своей авторской позиции и творческой роли в общении с другими людьми и ответственности за собственные действия.

Процедура. В течение недели проанализируйте свое общение с родителями, преподавателями, друзьями, наедине с собой. Постарайтесь определить, когда ваше поведение выражалось словами «Я должен», «Я хочу».

Обсуждение. Что было проще, то, что относилось к первой категории или ко второй? Как можно перевести поступки из «Я должен» в «Я хочу».

Упражнение 28. «Децентрация как способ принятия ответственности».

Цель. Отработка навыков гибкого поведения в конфликтной ситуации, нахождение оптимального варианта решения проблемы.

Процедура. Каждый участник группы предлагает свою конфликтную ситуацию, которая разыгрывается в лицах.

Обсуждение. Подробный анализ чувств и причин поведения каждого участника конфликта. Наблюдателями предлагаются разные интерпретации конфликтной ситуации.

Упражнение 29. «Лабиринт». *Цель:* умение чувствовать и понимать другого без слов.

Процедура. Водящий выходит из аудитории. Перестановка мебели. Лабиринт. У «слепого» по очереди меняется «поводырь», которому запрещается говорить. Он может прикасаться руками к «слепому».

Обсуждение. Водящий рассказывает что он чувствовал, что помогало ему преодолевать препятствия, что мешало.

Упражнение 30. «Рефлексия ресурса личности». *Цель:* осознать и принять ответственность за ресурс собственной личности.

Процедура. В центре солнца предлагается изобразить символический автопортрет и на двух-трех лучах солнца написать качества, присущие участнику и помогающие ему преодолевать сложные жизненные ситуации. Заполнив лист, участники передают свои рисунки по кругу. При этом каждый, получив чужой лист, подписывает на одном луче названные качества, подчеркивающие, на его взгляд, индивидуальность автора рисунка.

Обсуждение. Участники обмениваются впечатлениями и чувствами. Каждый из участников делится тем, что нового о себе он узнал, и как это ему может пригодиться в жизни.

Упражнение 31. «Самоопределение». *Цель:* принятие ответственности за собственную личность.

Процедура. Дайте ответ на вопросы, представленные на рис. 1.



Рис. 1. Уровни самоопределения

Обсуждение. Причиной конфликтного поведения во многом является неспособность индивидуума понять свое я и принять за него ответственность.

Упражнение 32. «Ответственность за ошибки». *Цель:* отработка личных стратегий принятия на себя ответственности за ошибки.

Процедура. Участникам предлагается вспомнить или придумать примеры типичных житейских ошибок или проступков (в группах или индивидуально). Затем желающий или представитель одной из групп рассказывает об этом проступке, а остальные (им предлагается занять позицию близких людей, друзей или родителей) анализируют его причины, пытаются найти оправдание ему.

Обсуждение. Большинство рядовых проступков человека не является непоправимыми ошибками, которые близкие ему не смогут простить.

Упражнение 33. «Принятие ответственности на себя». *Цель:* развитие чувства ответственности за свои поступки.

Процедура. Участникам предлагается вспомнить испытанные ими чувства, когда происшествие, связанное с их проступком, закончилось: чувство вины, облегчение, желание, чтобы это больше не повторилось.

Обсуждение. Предлагается, вспомнив какой-либо свой проступок, подумать, как можно было бы поступить, чтобы не случилось неприятностей. Подчеркивается важность стремления предвидеть последствия своих поступков, а также обращается внимание на умение анализировать то, что уже случилось, поскольку это может помочь в дальнейшем в похожих обстоятельствах не совершать ошибок.

Материалы для подготовки родительских собраний по формированию ответственности несовершеннолетних

С помощью этих рекомендаций можно помочь ребёнку преодолеть детский инфантилизм и стать более зрелым.

1. Не навязывайте ребёнку свои цели

«Вот исполнится тебе 18 лет, будешь сам решать, а пока я за тебя отвечаю!» — такую фразу можно часто услышать от отцов и матерей. Для несовершеннолетнего это оправдано только в ситуации угрозы жизни или здоровью ребёнка. Но родители зачастую применяют этот аргумент слишком часто.

Чтобы воспитать ответственного ребёнка, который будет сам отвечать за свою жизнь, необходимо узнать, каковы его цели. Быть может, он вовсе не хочет поступать в тот вуз, который вы для него выбрали?

Спрашивайте у подростка, чего он хочет! Возможно, его цель покажется вам глупой. Но ни в коем случае не высмеивайте и не воспринимайте её в штыки.

Любую цель можно мягко скорректировать. Для начала обозначьте задачи, которые придётся реализовать для достижения выбранной цели. Например, если подросток грезит стать звездой Голливуда, то он должен понимать, что ему как минимум нужен великолепный английский. Готов ли он работать над этим?

Зачастую подростки с жаром берутся за реализацию каких-то задач, а в процессе понимают, что их первичная цель ложна, и на самом деле они хотят совершенно другого.

2. Не путайте ответственность с послушанием

Если несовершеннолетний под чутким руководством взрослого выполняет определённые вещи, это ещё не ответственность. Это исполнительность.

Послушный ребёнок прекрасно, с большим таким энтузиазмом и чувством собственного достоинства может сделать домашнее задание. А ответственный разработает план, который поможет ему всегда всё сдавать вовремя. Один — выполняет инструкции, другой — думает о последствиях.

Как ни парадоксально, именно исполнительные школьники чаще всего списывают. Им важно отчитаться перед мамой с папой: «Смотрите, у меня «пятёрка!». Ответственные дети стремятся получать реальные знания и готовы отвечать как за хорошие, так и за плохие оценки.

3. Не сравнивайте ни с кем ребенка

Сравнения – это несправедливый упрёк. Разве можно что-то требовать от индивида, не имеющего релевантного опыта? Сравнения причиняют боль.

У каждого ребёнка уникальное ядро психики. Оно формируется примерно до трёх лет под влиянием условий содержания, воспитания и взаимоотношений со взрослыми. И если «сын вашей подруги» уже в первом классе самостоятельно добирался до школы и делал уроки, то вовсе не обязательно, что ваш ребёнок тоже к этому готов.

Не стоит сравнивать несовершеннолетнего и с собой в прошлом: «Вот я в твои годы!». Это всё равно, что чемпиону по прыжкам с парашютом успокаивать того, кто впервые поднялся в небо. У вас есть опыт разрешения той или иной ситуации, а у подростка – нет.

4. Поощряйте самостоятельность

Ответственность не может быть без самостоятельности. Если родители постоянно напоминают подростку расписание уроков, моют за него чашку и не позволяют одному передвигаться по городу, то ответственность не развивается.

Необходимо усмирить страх за своё чадо и позволить ребёнку получать собственный опыт. Чем раньше, тем лучше.

Давайте подросткам посильные задания. Прекрасно ориентируется в Сети? Пусть найдёт для семьи выгодные авиабилеты к отпуску. Отправляйте его в магазин не с конкретным списком, а просьбой купить продукты для

ужина. Пусть возьмёт то, что посчитает нужным, и увидит, можно ли из этого что-то приготовить.

И не забывайте хвалить ребёнка за любое проявление самостоятельности! Обязательно отмечайте, когда ребёнок сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймёт, как здорово быть самостоятельным! Мама с папой довольны, можно заняться с ними чем-то интересным, а сам подросток удовлетворён, так как получил новый опыт.

Внимание – не путайте положительное подкрепление с банальным подкупом. «Сделаешь уроки сам — получишь сто рублей». Это не только не способствует формированию ответственности в ребёнке, но и демонстрирует, как взрослый спихивает с себя неприятные задачи.

5. Подкрепляйте права обязанностями

С несовершеннолетними отлично работает конструкция «Если..., то...». Пример: если ты возьмёшь на себя ответственность за чистоту посуды после еды, то я разрешу тебе гулять до десяти.

6. Разграничивайте зоны ответственности

Возьмите листок бумаги и выпишите всё, что вас раздражает, беспокоит или пугает в собственном ребёнке. Например, не моет за собой посуду, занудствует, не убирается, излишне открыт или наоборот замкнут. У кого-то перечень будет состоять из одного, а у кого-то из множества пунктов.

Взгляните на получившийся список и подумайте, что из этого касается лично вас. Вряд ли разбросанные тетради можно назвать вашей проблемой. Это зона ответственности подростка. Даже если это ужасно бесит.

Пункты, которые влияют на вас и других домочадцев, необходимо обсудить с подростком. Спокойно, без крика и ультиматумов объясните, как невыполнение обязательств может негативно сказаться на окружающих и к каким последствиям привести.

Например, из-за беспорядка в комнате могут завестись тараканы, которые расползутся по всему дому. Если ребёнок несамостоятелен в этом

вопросе, вам мне придётся заходить в его комнату и наводить порядок. При этом он, вероятно, будет злиться из-за нарушения его личного пространства.

7. Готовьте подростка к трудностям

Оградить ребёнка от всех невзгод и проблем - естественный родительский инстинкт. Но из-за гиперопеки дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными.

Процесс передачи ответственности надо начинать с мелочей. По поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно. Приходится рисковать временным благополучием, как кажется родителям. Ребенок нуждается и в отрицательном опыте. Это делать не желательно, но ты можешь сделать по-своему и это приведет к таким-то последствиям. Нужно объяснять ребенку, каких последствий нужно ожидать от своих действий. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательным результатом своих действий или бездействий. И только тогда он будет взрослеть и становиться самостоятельным.

Несовершеннолетний должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого свои задачи и обязательства. Так, вполне нормально поделиться с сыном или дочкой тем, что вам не нравится ваша работа, но вы не можете её сменить, так как нужно оплачивать коммунальные услуги. Эта информация даст ребёнку представление о семейной ответственности и он вполне в силах её «переварить». Но не стоит излишне перегружать подростка подробностями. Пусть он поймёт всю неидеальность мира чуть позже.

8. Демонстрируйте путь решения проблемы

Чаще всего дети не видят путь от запроса (я хочу есть) до результата (котлета на тарелке). Взрослым проще решить проблему, чем объяснить, как это делается. И это ещё одна из причин, почему не формируется ответственность.

Обязательно демонстрируйте своему ребёнку, как протекают те или иные процессы. Позволяйте ему самому что-то делать: готовить еду, чинить

велосипед, заполнять документы. Не кричите, если у него не получается. Лучше спросите: «Как ты думаешь, ты справился? Могу я тебе помочь?».

9. Вводите санкции за безответственное поведение

В юриспруденции ответственность предполагает меры принуждения к нарушителям. И с этой гранью ответственности подросток тоже должен быть знаком.

Рассмотрим пример. Родители дали школьнику сто рублей и попросили по пути домой купить хлеб, а он прогулял эти деньги с друзьями. Если родители просто отругают его, то велика вероятность, что ситуация повторится.

Должны последовать санкции. Не наказание, а именно санкции! Подросток должен знать, что безответственность разрушает договорённости. Если родители потеряют доверие, та самая конструкция «Если..., то...», сломается. Станет меньше обязанностей, но и права тоже убавятся.

10. Будьте примером

Можно очень много «правильных» слов говорить своему ребенку. Если мы сами что-то обещаем и не выполняем, объясняя это нехваткой времени, забывчивостью, то не стоит ожидать от ребенка другой модели поведения.

Дети считывают мир через ощущения и постоянно наблюдает за родителями. Они тонко подмечают, как общаетесь и выполняете обещания именно вы. И если уж призывать несовершеннолетнего ребёнка к ответственности, то нужно и самому её демонстрировать.

11. Говорите позитивно

Пусть то, что вы говорите, будет сформулировано позитивно. Замечайте случаи, когда вы отрицательно сформулировали то, что можно было сформулировать положительно. Давая обещание, формулируйте его в позитивной форме, говоря о *возможностях*, нежели чем о *последствиях*, которые обычно воспринимаются как наказания. Уловите разницу между тем, как воспринимаются на слух следующие две фразы: «*Как только окончишь свою работу, можешь идти*» (возможность, положительное по форме

высказывание) и «Если не сделаешь работу, никуда не пойдешь» (то же самое сообщение, сформулированное отрицательно).

12. Предлагайте выбор

Выбор помогает расти. Выбор может быть ограничен, но чем скорее молодой человек начнет делать выбор, тем более ответственной личностью он станет. Если подросток не помогает по хозяйству или не выполняет свои обязанности, увеличьте число возможностей, чтобы у ребенка было больше выбора. Выбор дает чувство обладания, которое является залогом изменения в поведении. Во взаимоотношениях более важно не потерять, нежели выиграть. Когда у человека есть выбор, он ничего не теряет. У вашего ребенка есть желание обладать властью, иметь контроль. Предлагайте разумный выбор. Выбор бывает сознательным и бессознательным (привычным). У человека всегда есть возможность выбора – будь это ситуация, стимул или побуждение. Учите мышлению «сначала выбор – потом ответ». Не принимайте оправданий, характерных для позиции жертвы, которые препятствуют развитию ответственности, напр.: «Он меня заставил это сделать». «Я не смог себя проконтролировать». «У меня не было другого выбора». Исследуйте возможности.

13. Поощряйте размышления

Размышления способствуют росту и развитию ответственности. Задавайте оценочные вопросы – те, которые заставляют размышлять. Вот несколько примеров таких вопросов, которые приводят к изменениям в поведении:

1. «Чего ты хочешь?»
2. «Что ты сделаешь (какие конкретные шаги предпримешь), чтобы воплотить свой план?»

Избегайте вопросов, начинающихся со слова «Почему?»; они заставляют подростка оправдываться, становиться на позицию жертвы, избегать ответственности. Кроме того, молодые люди часто не знают или им трудно обосновать, почему они делают то, что делают. Ограничивайте свое

«говорение». Это требует постоянного внимания. Хотя ваши слова могут помочь, они воспринимаются как критика.

Обратите внимание: Когда вы *говорите* с подростком, кто из вас думает? Когда вы *спрашиваете*, кто из вас думает? Стремитесь понять.

14. Слушайте своего ребенка

Слушайте своего ребенка – без своих комментариев. *Будьте любопытными* – вместо того, чтобы быть осуждающими. Развитие привычки слушать с целью понимания может трансформировать взаимоотношения. Избегайте слушать *в предвкушении* того, что ваш ребенок скажет то, что вы сами думаете. Это плохая привычка будет заставлять вас его прерывать. Слушайте и учитесь. Вашему ребенку хочется признания. Родитель, умеющий слушать, выражает свое признание.

Кроме того, ваше слушание может стать моделью для несовершеннолетних детей, которые не умеют внимательно слушать. Выражайте свои нужды. Дайте своему ребенку возможность помочь вам. Когда дети учатся отдавать, они растут. *«Мне нужна твоя помощь в этом деле»*. *«Мне нужно отдохнуть в тишине»*. *«Мне нужна помощь в приготовлении ужина»*.

Выражайте признательность, а не хвалите. Просто утверждайте свою признательность/признание. Фраза: *«Вижу, ты заправил свою кровать»* склоняет к размышлениям и воспитывает чувство компетентности, что приводит к росту. И наоборот, фраза *«Я так горжусь тобой, когда ты заправляешь кровать»* способствует тому, что решения будут приниматься из тех соображений, чтобы вам угодить.

Развитие ответственности, а не угодливости лучше для вашего ребенка. Вознаграждения не мотивируют молодых людей на ответственность. *Они просто меняют мотивацию* – от мышления деятеля – к мышлению взяточника. Сообщите своему ребенку, что вы ждете от него ответственного поведения. Общество не вознаграждает за ожидаемые стандарты поведения. Кроме того, система наград не проходит важнейшего испытания: *«Что я*

получу, если никто не видит, что я это делаю?» Вы можете, не наказывая, использовать свою власть и быть строгими, *предлагая выбор*. Помогите ребенку осознать, что ваша цель – не наказать его, а воспитать его ответственным.

Однако, если наказание необходимо – извлекайте это решение из подростка, а не налагайте его сами. Таким образом, подросток будет учиться отвечать за последствия своих действий.