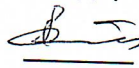


ГКОУ РД «Бабаюртовская средняя школа-интернат №11»

Согласовано

Зам.директора по ВР

 Картгишиева С.Г.

Протокол №1

«30» августа 2024г.

Утверждено

Директор

 Омаров И. М.

Приказ № 83/2

от «30» августа 2024г.



**ПРОГРАММА
РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ
ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
на 2024-2025 учебный год**

Составила:

педагог-психолог

Биймурзаева М.Б.

Бабаюрт

2024

Паспорт программы.

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999г.) с дополнениями и изменениями (120 закон).
2. Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
4. Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» (с изменениями на 22 декабря 2014 года. Редакция, действующая с 1 января 2015 года)
5. Семейный кодекс Российской Федерации;
6. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 9 ноября 2011 года
7. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
8. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"
9. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. N 305-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах""
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

Цель: Создание в школе условий, направленных на предупреждение девиантного и асоциального поведения, среди подростков.

Задачи:

1. Научить подростков осознавать последствия девиантного, асоциального поведения.
2. Сформировать у подростков мотивацию на обучение, личностное развитие.
4. Развить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни.
5. Оказать своевременную психолого-педагогическую поддержку ребёнку, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации.
6. Способствовать повышению психолого-педагогической компетентности взрослых (родителей, педагогов и всех работников школы).

Сроки реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

Перемены, происходящие в нашем обществе, сегодня с особой остротой обозначили проблему помощи детям и подросткам с отклоняющимся поведением и разработку действенной системы мер профилактики и реабилитации этой группы учащихся.

Для того чтобы меры профилактики были более эффективными, необходимо создание следующих условий:

- выявление адекватности применяемых мер профилактики на основе данных социально-педагогического мониторинга;
- научно-методическое оснащение процесса взаимодействия школы, семьи и других социальных структур по организации работы с детьми с отклоняющимся поведением.

Девиянтное поведение подразделяется на две категории:

1. Поведение, отклоняющееся от норм психологического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии (патологическое).
2. Антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные, культурные и особенно правовые нормы.

Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими причинами:

- *социально-педагогической запущенностью*, когда дети или подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;
- *глубоким психологическим дискомфортом*, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым) отношением к нему со стороны родителей, учителей, одноклассников;
- *отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития*, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;
- *отсутствием условий для самовыражения*, незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личностных жизненных целей и планов;
- *безнадзорностью*, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смещением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

Первым этапом деятельности по сопровождению развития ребенка является сбор необходимой информации о нем.

Это первичная диагностика соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа и т.д.

Второй этап - анализ полученной информации.

На основе анализа определяется, сколько детей нуждаются в неотложной помощи, каким детям необходима психолого-педагогическая поддержка, кому необходима экстренная социальная помощь и т. д.

Третий этап - совместная разработка плана решения проблемы: выработка рекомендаций для ребенка, педагога, родителей, специалистов; составление плана комплексной помощи для каждого проблемного учащегося.

Четвертый этап - консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребенка.

Пятый этап - решение проблем, то есть выполнение рекомендаций каждым участником сопровождения.

Шестой этап - анализ выполненных рекомендаций всеми участниками. Что удалось? Что не получилось? Почему?

Седьмой этап - отслеживание и дальнейший анализ результатов выполнения плана решения проблемы развития ребенка. (Что мы делаем дальше?)

Ключевым специалистом "в **первом круге помощи**" выступает классный руководитель, оказывающий ребенку педагогическую поддержку. Эффективность помощи на этом уровне возрастает, если к ней подключается социальный педагог, педагог-психолог.

Главные педагогические задачи, которые должен выполнять каждый из указанных выше работников, следующие:

- Для *классного руководителя* они заключаются в создании ученического коллектива и в ориентации педагогического коллектива на индивидуальный подход к учащимся. Вовлечение учащихся в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.
- Дело *социального педагога* - защита прав учащихся, регулирование их отношений с семьями.
- Педагог-психолог должен помочь учащимся в формировании оптимистической самооценки, в понимании себя и своих проблем.
- Задача *администрации школы* - создание условий для вовлечения учащихся в занятия спортом, систему дополнительного образования, для организации полноценного досуга.

Важно помнить, что только совместными усилиями всех специалистов будет обеспечена эффективность службы сопровождения учащихся по профилактике девиантного (отклоняющегося) поведения.

Факторы риска.

Фактор риска – это связь между характеристикой индивида, группы или среды и повышенной вероятностью нарушений в определенный момент времени.

Семейные факторы риска: конфликты в семье, отсутствие дисциплины, безнадзорность, физическое и психологическое насилие в семье, родители, употребляющие алкоголь и наркотики.

Индивидуальные факторы риска: низкая самооценка, агрессивность, положительные установки по отношению к наркотикам, плохая успеваемость, нарушения поведения, застенчивость.

Факторы риска в обществе: жизнь в обществе, способствующая употреблению табака, алкоголя и наркотиков, отсутствие поддержки со стороны общества, нищета и экономическая нестабильность, доступность наркотиков.

Факторы риска в группе сверстников: давление сверстников, друзья употребляющие ПАВ, нежелание учиться.

Школьные факторы риска: плохая успеваемость, низкий моральный уровень учителей и учеников, нормы способствующие употреблению ПАВ, неуважительное отношение к образованию.

**План мероприятий
по организации раннего предупреждения и коррекции девиантного поведения детей
и подростков
на 2024-2025 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Диагностическая работа				
1	Организация мониторинга социального состава учащихся школы и их семей. Социальный паспорт класса, школы.	Сентябрь	Учащиеся 1-11 классов и их родители (законные представители)	Классные руководители. Социальный педагог
3	Мониторинг посещаемости учащимися творческие объединения, секции, занятия внеурочной деятельности.	Октябрь Январь	Учащиеся, состоящие на разных видах учёта.	Классные руководители. Социальный педагог.
5	Осуществление контроля за посещаемостью учебных занятий учащимися, состоящих на разных видах учёта. Мониторинг.	Ежедневно. Ежемесячно	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК.	Классные руководители. Социальный педагог.
6	Мониторинг вовлечения учащихся во внеклассную и внеурочную работу.	В течение года	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК. Опекаемые (подопечные) приемные дети.	Классные руководители.
7	Мониторинг занятости учащихся в системе дополнительного образования, каникулярного времени, летнего отдыха.	Сентябрь, январь каникулы	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК. Опекаемые (подопечные) приемные дети.	Классные руководители. Социальный педагог.

8	Изучение особенностей познавательной сферы подростка: Оценка внимания (по методике Мюнстенберга). Диагностика интеллекта (по методике ШТУР Гуревича). Определение уровня интеллекта (по методике «Краткий отборочный тест» Бузина)	В течение года (по запросу)	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК. Опекаемые (подопечные) приемные дети.	Педагог-психолог, классный руководитель
9	Изучение особенностей развития личности подростка: Изучение тревожности у подростков (шкала Спилбергера, тест Филипса, шкала Кондаша). Изучение типа темперамента (по методике Айзенка). Определение акцентуаций характера у подростков (ПДО Личко, опросник Шмишека). Диагностика агрессивности и конфликтности у подростков (опросник Басса – Дарки). Диагностика потребности в поисках ощущений (по методике М.Цукерман). Диагностика импульсивности (по методике Е.П.Ильина). Изучение мотивации профессиональной деятельности (по методике ДДО Е.А.Климова). Изучение «совестливости» (по методике В.М.Мельникова). Изучение уровня эгоцентризма (по методике «Эгоцентрические ассоциации»). Изучение отношения к употреблению ПАВ. Социально психологическое тестирование, направленное на выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ. (Анкета Г.В. Латышева).	В течение года (по запросу)	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК. Опекаемые (подопечные) приемные дети.	Педагог-психолог, классный руководитель

	Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова Анкета старшеклассника.			
10	Изучение микроклимата семей подростков: Изучение детско – родительских отношений (по методике «Подростки о родителях») Анкета для родителей.	В течение года (по запросу)	Учащиеся и семьи учащихся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК. Опекаемые (подопечные) приемные дети.	Педагог-психолог, классный руководитель
Коррекционно-развивающая работа				
Работа с учащимися				
1	Беседа: «Тревога дома и в школе». Круглый стол: «Учимся строить отношения». Занятие - игра «Не бойся чувствовать». Дискуссии: «Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?» «Легко ли быть молодым?» Игры: Интерактивная игра «Я – дома, я – в школе, я – среди друзей» Игра «Школа безопасности» Тренинги: «Умеем ли мы общаться?» Классные часы: «Толерантность и мы» «ЗОЖ – что это значит?»	В течение года	Учащиеся 3 – 5 классов (8 – 11кл) (4 – 6кл) (8-11кл) (2-11кл)	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог
Работа с родителями				
2	Индивидуальные беседы, по профилактике правонарушений: «Внимание, контроль, понимание». Беседа – круглый стол: «Помоги ребенку сказать – Нет!» Лектории:	В течение года	Семьи, находящиеся в социально опасном положении, состоящих на ВШУ, КДН и ЗП, ПДН, службе	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог

	«Нравственные законы жизни» «Взаимодействие людей друг с другом»		социальной защиты населения.	
Работа с педагогами				
3	Круглый стол: «Трудный ребенок – помоги ему учиться жить».	По запросу		Педагог-психолог
Просветительская работа				
Работа по правовой грамотности среди несовершеннолетних.				
1	Классный час «Подросток и закон»	Декабрь	Учащиеся 5-7 классов	Классные руководители. Социальный педагог.
2	Классный час «Путь в бездну»	Октябрь	Учащиеся 8-11 класс	Классные руководители. Социальный педагог.
3	Беседа «О вреде алкоголя, употреблении табака»	Октябрь	Учащиеся 7-11 классов	Классные руководители. Социальный педагог.
5	Круглый стол «Чем опасно употребление ПАВ»	Май	Учащиеся 5-9 классов	Педагог-психолог.
6	Организация тематических встреч с представителями служб и ведомств по темам: - Безопасное поведение на улице, городе и дороге. -Безопасность на железнодорожном транспорте и вокзалах.	Сентябрь Май	Учащиеся 1-11 классов	Инспектор по пропаганде БДД, инспектор ОПДН, НДН
7	«Здоровье и безопасность», встречи с представителями службы наркоконтроля, врачом-наркологом.	Октябрь	Учащиеся 7-9 классов	Социальный педагог.
8	Классные часы, посвящённые Международному Дню толерантности.	Ноябрь	Учащиеся 1-11 классов	Классные руководители. Социальный педагог.

9	Неделя правовых знаний. Классные часы по правовому воспитанию и профилактике правонарушений: «Права и обязанности подростка», «Отношение между подростком и взрослым», «Как мы выполняем правила для учащихся?» Правила поведения учащихся. Для чего они нужны?»	Декабрь Январь	Учащиеся 1-11 классов	Классные руководители. Социальный педагог.
10	Беседа «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Февраль	Учащиеся 8-11 классов	Социальный педагог.
11	Беседа «Что такое хорошо, что такое плохо»	Апрель	Учащиеся 1-4 классов	Социальный педагог. Классные руководители.
12	«Формирование у подростка правосознания, культуры поведения, ответственности за свои поступки в школе, семье, общественных местах» - памятки.	Март	Учащиеся 6-11 классов	Социальный педагог
13	Беседа «Чем опасно мелкое хулиганство»	Май	Учащиеся 1-4 классов	Социальный педагог.

Профилактическая работа с родителями. Профилактика семейного неблагополучия.

1	Проведение сверки семей, находящихся в социально опасном положении, состоящих на ВШУ, КДН и ЗП, ПДН, службе социальной защиты населения.	Сентябрь	Семьи, находящиеся в социально опасном положении, состоящих на ВШУ, КДН и ЗП, ПДН, службе социальной защиты населения.	Социальный педагог Классные руководители
2	Классные родительские собрания «Взаимодействие семьи и школы по профилактике правонарушений».	Декабрь		Социальный педагог Классные руководители
3	Посещение семей социально-незащищенной категории по месту жительства с целью обследования социально-бытовых условий проживания, контроля за семьями и учащимися, оказание помощи на основании требований ФЗ № 120-99 года "Об основах системы профилактики безнадзорности и	По необходимости	Семьи, находящиеся в социально опасном положении, состоящих на ВШУ, КДН и ЗП, ПДН, службе социальной защиты населения.	Социальный педагог Классные руководители.

	правонарушений несовершеннолетних"			
4	Проведение цикла профилактических бесед с родителями: -Права, обязанности и ответственность родителей; -Принципы отношений взрослых и детей; -Причины совершения несовершеннолетними противоправных действий, ответственность за совершение таковых; -Роль семьи в становлении личности ребенка; -Причины и мотивы девиантного поведения детей и подростков.	В течение года	Семьи, находящиеся в социально опасном положении, состоящих на ВШУ, КДН и ЗП, ПДН, службе социальной защиты населения.	Социальный педагог Педагог-психолог.
	Проведение индивидуальных консультаций по вопросам оказания социальной, правовой, медицинской помощи для нуждающихся семей (детей).	В течение года	Семьи, находящиеся в социально опасном положении, состоящих на ВШУ, КДН и ЗП, ПДН, службе социальной защиты населения. Опекуны (попечители), приёмные родители.	Социальный педагог
Работа с педагогическим коллективом.				
1	Нормативно - правовые документы по профилактике правонарушений среди детей и подростков. Заседание М/О классных руководителей.	Сентябрь	Классные руководители.	Социальный педагог
2	Работа классных руководителей с учащимися, систематически пропускающими занятия. Консультирование.	В течение года	Классные руководители.	Социальный педагог Педагог-психолог
3	Участие в методическом объединении классных руководителей школы.	В течение года	Классные руководители.	Социальный педагог Педагог-психолог

4	Проведение индивидуальных консультаций по вопросам оказания социальной, правовой, медицинской помощи для нуждающихся семей.	В течение года	Классные руководители.	Социальный педагог
5	«Пути решений конфликтных ситуаций в классном коллективе» Индивидуальные консультации по результатам диагностики в соответствии с планом ВШК.	Октябрь-апрель	Педагоги.	Педагог-психолог. Социальный педагог
6	Рекомендации классным руководителям «О мерах профилактики правонарушений и преступлений среди детей и подростков». Заседание М/О классных руководителей.	Декабрь	Классные руководители.	Педагог-психолог. Социальный педагог
7	Работа с картами учета несовершеннолетних, склонных к совершению правонарушений и преступлений.	По запросу.	Классные руководители	Социальный педагог

Консультативная работа

1	Оказание консультационной помощи обучающимся, педагогам, родителям	В течение года по необходимости		Социальный педагог, педагог-психолог
---	--	---------------------------------	--	--------------------------------------

Организационно-методическая работа

1	Создание (корректировка) банка данных об обучающихся с девиантным поведением	Сентябрь (в течение года)		Социальный педагог, классные руководители
2	Контроль посещаемости занятий и успеваемостью обучающихся с девиантным поведением	В течение года		Социальный педагог, классные руководители
3	Вовлечение обучающихся к активному, развивающему досугу (кружки, секции)	В течение года		Социальный педагог, руководители кружков
4	Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности	В течение года		классные руководители, социальный педагог

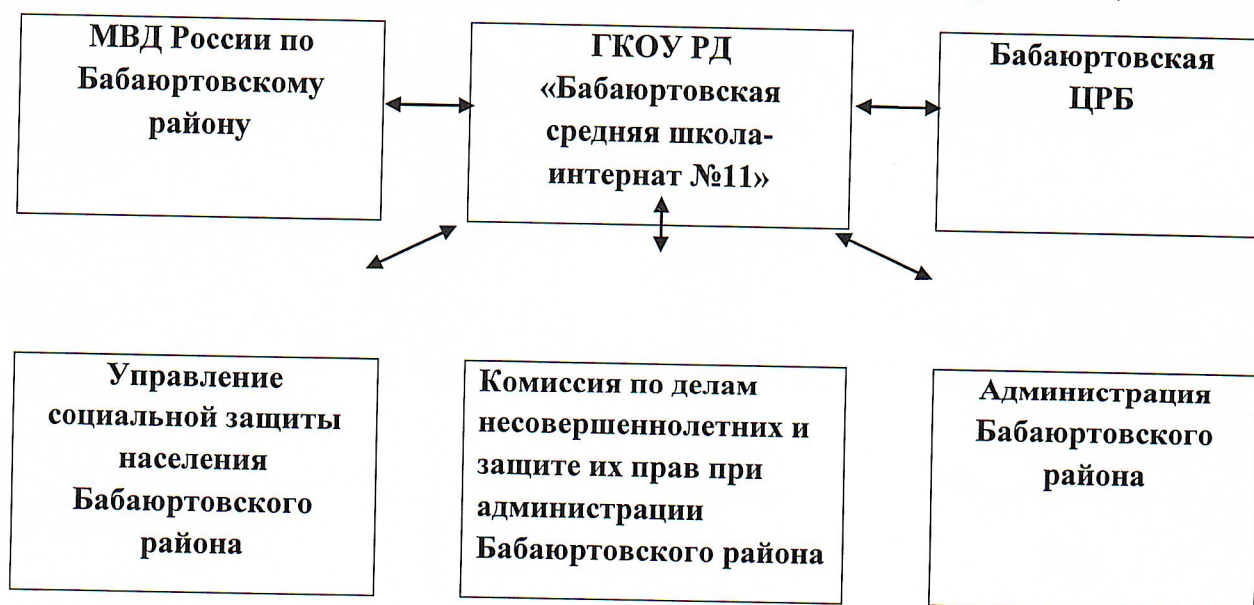
5	Выявление неблагоприятных условий семейного, общественного воспитания	В течение года		Классные руководители, социальный педагог
6	Организация летнего отдыха и занятости учащихся в каникулярное время	В течение года		Классные руководители, администрация, социальный педагог
7	Участие в методических секциях, семинарах, практикумах различного уровня по социально-педагогическим вопросам.	В течение года	Педагоги.	Социальный педагог
8	Пополнение базы нормативно-правовых документов.	В течение года	Методическая копилка	Социальный педагог

Индивидуально-профилактическая работа с учащимися, состоящими на разных формах учета.

1	Изучение личностей учащихся и составление социально-психологических карточек учащихся, состоящих на ВШК, ОПДН, КДН и ЗП.	В течение года	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК.	Социальный педагог. Классные руководители. Педагог-психолог.
2	Организация встреч с инспектором ПДН, специалистами служб и ведомств системы профилактики с целью получения информации об учащихся, требующих усиленного контроля и оказания им социальной помощи.	В течение года	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК	Социальный педагог
3	Изучение семейных взаимоотношений в семье учащихся с целью оказания социальной, психологической помощи.	В течение года	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК. Опекаемые (подопечные) и приемные дети.	Социальный педагог. Классные руководители. Педагог-психолог.
4	Проверка учащихся по месту жительства с целью выявления обстановки в семьях, Принятия к родителям мер правового характера в случае выявления фактов неблагополучия.	В течение года	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК.	Социальный педагог. Классные руководители.
5	Обследование условий жизни опекаемых детей, а также многодетных и малообеспеченных семей с целью выявления их	По мере необходимости	Учащиеся из малообеспеченных	Классные руководители. Социальный педагог.

	потребностей, трудностей в воспитательном процессе.	Два раза в год	и многодетных семей Опекаемые (подопечные) и приемные дети.	Органы опеки и попечительства.
6	Осуществление контроля за посещаемостью учебных занятий учащимися, состоящих на разных видах учёта.	Ежедневно.	Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК.	Классные руководители.
7	Проведение индивидуально-профилактической работы с опекаемыми (подопечными), приёмными учащимися и состоящими на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК, с целью предупреждения с их стороны нарушения Устава школы, противоправных действий.	В течение года	Опекаемые (подопечные) и приемные дети. Учащиеся, состоящие на учётах в КДН и ЗП, ОПДН, ВШК.	Социальный педагог

Схема взаимодействия с районными и местными организациями



Ожидаемые конечные результаты

- Педагогические показатели - повышение мотивации учения, сохранность контингента учащихся «группы риска», их успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня облученности, снижение педагогической запущенности.
- Социально-психологические показатели - улучшение психоэмоционального состояния, положительное изменение образа «Я», сглаживание отклонений в поведении, социальная адаптация, как результат успешной социальной личности.

Список литературы:

1. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности [Текст]: Сборник статей Л.И. Анцыферова. М: Наука 1981 г.
2. Добрынин Н.Ф. Возрастная психология [Текст]: Социальная работа школы с семьей курс лекций / Н.Ф. Добрынин В.Н. Гуров; под ред. Н.Ф. Добрынина Педагогическое общество России, Москва 2002
3. Дубровина И.В. «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» [Текст]: методическое пособие/ И.В. Дубровина «Академия» 1995 г.
4. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция Испр. недостатков характера у детей и подростков [Текст]: Кн. для учителя / В.П. Кащенко - 2-е изд.—М.: Просвещение, 1994.—223 с.: ил.
5. Ковалев А.Г. «Психологические основы перевоспитания нарушителя прав» [Текст]: юридическая литература / А.Г. Ковалев Москва 1968 г.
6. Мамайчук И.И. «Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии» [Текст]: научно-практическое пособие / И.И. Мамайчук. - Санкт-Петербург 2003 г.
7. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях [Текст]: Профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009 г.
8. Никитина, Н.И. «Методика и технология работы социального педагога» [Текст]: методическое пособие/ Н.И. Никитина, М.Ф. Глухова Москва 2005г.
9. Потанин, Г.М. «Методика предупреждения отклоняющего поведения несовершеннолетних» [Текст]: учебное пособие / Г.М. Потанин, М.А. Алемаскин. - МГПИ им. Н.К.Крупской, 1987 г.
10. Петровский А.В. Социальная психология [Текст]: учебник для студентов ВУЗов / под ред. А.В. Петровского
11. Пырочкина, С.А. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков [Текст]: Программы, групповые занятия, проектная деятельность / С.А. Пырочкина О.П. Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008г.
12. Реан А.А. «Психология подростка» [Текст]: А.А. Реан М: «Олма - пресс» 2003г.
13. Ромашкина Г.А. Система работы по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних в образовательных учреждениях [Текст]: методическое пособие/ Г.А. Ромашкина, Волгоград 2006
14. Шишковец, Т.А. Справочник социального педагога [Текст]: методическое пособие / Т.А. Шишковец. -М.: ВАКО, 2005.

Умение разграничивать потребности и обязательства

Подготовка

Распечатайте или начертите таблицу, предложенную ниже.

Практика

Упражнение «Хочу, могу и надо» - тестовое, нужно заполнить таблицу, а потом проанализировать ее. Это упражнение очень важно и от него зависит во многом то, как вы дальше будете продвигаться в своем развитии. Обязательно сохраните вашу таблицу, она будет вашим рабочим инструментом, что бы вы могли обращаться к ней время от времени и продолжать работать над своим благополучием.

Вы можете распечатать таблицу или начертить ее самостоятельно. В табличке у вас будут 3 колонки: в 1 вы пишете «что я должна», во 2 – «что я могу», в 3 «что я хочу». Заполните таблицу, желательно, чтобы в каждой колонке появилась по 10-20 записи, можно больше. Ничего не перепутай.

Лучше начинается с последней колонки, запишите туда все ваши желания. Например - хочу отдохнуть, хочу меньше работать, хочу заняться танцами, хочу клубнику со сливками и т.д. И внимательно слушайте ваше тело, его отклик, потому что в ответ на настоящее желание, вы обязательно будете чувствовать прилив энергии. Как ни странно, но да, не все желания, будут настоящими. Какие-то могут быть навязанными или случайными. Отклика тела на них не будет или он будет очень слабым.

Далее сделайте записи о том, что вы можете сделать. И здесь мы не учитываем, нравится нам это или нет, просто пишем то, что вы умеете, или точно уверены, что сможете научиться. Например – я могу научиться водить машину, я могу готовить, я могу вести переговоры, я могу изучать иностранный язык и т.д.

В колонке «я должна» вы пишете соответственно то, что вы должны делать, хочется этого или нет. Здесь появятся фразы - я должна ходить на работу, я должна быть хорошей матерью, я должна быть авторитетом у своих детей, я должна быть вежливой по отношению к коллегам, я должна держать себя в хорошей спортивной форме и т.д.

После того, как таблица будет заполнена, посмотрите на нее еще раз. Проверке колонку «хочу», посмотрите какие ваши желания не выполнены и почему этого не случилось до сих пор. Особое внимание обратите на те желания, которые у вас есть уже давно. Также посмотрите на колонку «должна», проверь ее и спросите у себя по каждому пункту – «а как вы узнали, что вы должны это сделать?». Кто вам об этом сказал? Проверьте, нет ли здесь навязанных вам другими людьми каких-то не совсем нужных вам обязательств.

Я должна	Я могу	Я хочу

Техника заземления

Подготовка

- Понадобится коврик для йоги или теплый плед на полу
- 15 минут тишины
- Можно выполнять в здании или на природе

Практика

Лягте на землю. Поверхность должна быть твердой и теплой. Если вы делаете эту практику на природе, позаботьтесь о том, чтобы вам было комфортно и безопасно. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и почувствуйте контакт с полом.

Почувствуйте, как ваше тело опирается на него. Насколько эта земля прочная, и снее не невозможно упасть. А теперь внутренним взглядом проследите за вашим телом. Посмотрите на все точки, в которых вы соприкасаетесь с землей и еще больше вдавите их в землю, еще больше прочувствуйте ее опору. И ощутите, что земля очень большая, очень большая и прочная, она устойчиво держит вас, а вы, как маленький ребенок в ладонях доброй матери, лежите на этой земле.

Начните следить за своим дыханием, дышите глубоко и ровно. почувствуйте, как движется грудная клетка, а ваше дыхание как прибой. Проследите за тем, как зарождается ваше дыхание в глубине вашего тела. Понаблюдайте некоторое время за своим дыханием. Ваше дыхание не нуждается в контроле, оно происходит просто так. Оно само по себе возникает в глубине вашего тела, зарождается и существует там, свободное, как прибой, как ветер.

Теперь последите за своими мыслями, как будто бы со стороны. И отметьте, что она так же зарождается где - то в глубине вашего сознания, проявляются и существуют. Наблюдайте за каждой новой мыслью. Не подавляя, не оценивая, просто смотрите со стороны, как они бегут, как зарождается, превращаются в слова. Без вашего контроля, усилия или участия.

Теперь точно также последите за своими чувствами и эмоциями. Почувствуйте, как это здорово лежать на такой огромной, такой надежной земле, ощущая себя в полной безопасности. Ощукая, что это огромная земля, такая надежная, такая большая, может дать все, что необходимо вам просто так. Она большая, плодovitая, у нее всего много, и вы можете получить все, что угодно, стоит только попросить об этом.

И в этом состоянии просто полежите с закрытыми глазами, ощущая состояния полного покоя. Вы наблюдаете за своим дыханием, которое движется как прибой. Наблюдаете за своими мыслями, не пытаясь остановить или оценить их. Наблюдаете за своими эмоциями, которые так же в глубине вашего тела зарождается и существуют. И вы просто спокойно наблюдаете за этим.

Когда вам захочется выйти из этого состояние, выходите очень спокойно и бережно, сначала потянитесь, шевелите пальцами рук и ног, повертите головой, пожимайте несколько раз кулаки. Потом очень аккуратно переходите в положение сидя. Теперь можно попить воды или любой другой приятный для вас напиток, и приступить к своим повседневным делам, оставаясь в состоянии равновесия и покоя.

Техника развития необходимых качеств личности

Подготовка

Нужно пустое тихое помещение. 7 листов чистой бумаги, толстые маркеры.

Практика

Для того чтобы сделать упражнение понадобится пустое помещение. Если нет, то ничего страшного.

Наметьте в этом помещении две точки. Одну точку назовем «здесь и сейчас», вторую - «точка цели или идеальная я». Задаем себе вопрос «Где в этом помещении я здесь и сейчас?». И ноги сами приведут вас на эту точку. Далее ищем точку цели, где бы вам хотелось быть. Итак, у нас есть две точки и есть маршрут между ними. Возвращайтесь в точку «здесь и сейчас». Возьмите 7 листов бумаги, на каждом напишите маркером крупными буквами одно качество которое, как вам кажется, необходимо для достижения цели, но у вас оно не очень ярко выражено. Это могут быть совершенно разные качества, например, решительность, креативность, осторожность, терпение или что-то еще. Теперь разложите листочки с написанными качествами по своему маршруту в том порядке, который вам подскажет интуиция. А теперь придумайте предметы, которые для вас будут олицетворять эти качества. Например, слово «решительность» у вас может ассоциироваться с острой саблей, креативность – с красками и холстом и так далее. В результате у вас на каждом листочке бумаги мысленно должны появиться все 7 разных предметов. Теперь, стоя в точке «здесь и сейчас» мысленно возьмите в руки огромную сумку для покупок и начинаете свой путь. Подходите к первому листочку, и мысленно берете и кладете в сумку предмет, который на нем находится. На каждом листочке постоите подольше, чтобы почувствовать, как ваше качество начинает расти и усиливаться. Закрепите в себе это ощущение. И таким образом вы путешествуете дальше, собирая с каждого бумажного островка свой предмет-символ, который вам нужен будет в процессе достижения поставленной цели. Останавливайтесь, чтобы лучше прочувствовать, как качества возрастают в вас во много-много раз. И таким образом дойдите до своей цели, до точки «идеальная я». Постоите там тоже какое-то время, наблюдайте за своими внутренними ощущениями. Понаблюдайте как вам в этом новом состоянии, с вашими новыми усиленными качествами. После того как вы достаточно постоите на этом месте, сделайте глубокий вдох и выдох, и уже не возвращаясь в точку «здесь и сейчас» отправляйтесь дальше. Дайте себе время на отдых, можно посидеть или подремать, попить чай, и уже потом возвращайтесь к своим повседневным делам. А в последующие дни наблюдайте за своими изменениями. Они обязательно будут, в начале совсем крошечные, но потом постепенно будут расти.

Техника качественного планирования

Подготовка

Нужно пустое тихое помещение

Практика

Все цели можно условно разделить на краткосрочные (то, что вы планируете сделать за один или несколько дней), среднесрочные (планирование на полгода/год) и долгосрочные (на большой период жизни, 5-10 лет, либо на всю жизнь).

Цели могут быть жесткими и гибкими. Жесткие очень точно определены во времени и пространстве, а гибкие цели предполагают, что существуют множество вероятностей достижения желаемого. И если жесткие цели планируются в буквах и цифрах, т.е. вы точно определяете, что и когда конкретно должно случиться, то гибкие цели планируются скорее через телесные ощущения, образы, эмоциональное состояние.

В чем преимущество гибких целей? В том, что в условиях крайней неопределенности гораздо больше вероятности, что вы эти цели достигните. А если все-таки что-то пойдет не так, то с гибкими целями вы не будете так остро чувствовать себя обиженным и обделенным. И самое главное, у вас не будет ощущения, что вы не выполнили свои цели. Краткосрочные цели разумно планировать жестко, а цели на средний и долгий период лучше планировать именно в гибких параметрах. Тогда у вас появится ощущение движения не к жестко заданной точке, ведь это ощущение не всегда приятно, а ощущение вектора, направления движения. И вы все свои действия будете оценивать либо как приближающие вас к цели, либо как удаляющие вас от нее.

Упражнение «Идеальная версия себя» позволит вам правильно устанавливать гибкие жизненные цели и организовывать свое движение по направлению к ним.

Для выполнения упражнения вам понадобится тишина и пустая комната, в которой вы сможете двигаться. Сделайте глубокий вдох и выдох. Спросите себя - «Где в этой комнате место, которое соответствует мне в моем сегодняшнем состоянии?». Определите это место и встаньте на него. Теперь задаст себе следующий вопрос «А где место для лучшей версии меня, того идеального человека, которым я хочу стать?». Найдите это место опираясь на свои телесные ощущения. Займите его и прислушайтесь к себе. Как чувствуете сейчас себя мое тело? Представьте какая на вас одежда, как она соприкасается с телом. Какие есть в этой точке звуки, запахи и цвета. Какие люди есть вокруг вас? Постепенно как бы оглядываясь в этом пространстве, начинайте выяснять - а кто вы в этой ситуации? Чем вы занимаетесь? Обратите внимание, в каком месте это происходит. Это ваш собственный или другой город, а может быть это другая страна? Как выглядит помещение, в котором вы находитесь? Представьте, как вы в этой новой ситуации общаетесь с другими людьми, как звучит ваш голос? Уверены вы в себе, наоборот, чувствуете себя робко? Представьте всю картинку целиком, вплоть до мельчайших подробностей, и сохраните ее себе.

Теперь, когда эта картинка есть, сделайте снова глубокий вдох и выдох, и вернитесь на первоначальную точку, с которой вы начинали движение, которая соответствует вашему состоянию «здесь и сейчас». Начинайте по маленькому шагочку двигаться к своей цели, и замечать какие мысли к вам приходят. Может быть вам будет страшно или вы поймете, что вам нужна будет помощь. Возможно на каком-то шаге вы решите, что пора сменить свой гардероб или приобрести какие-то навыки. И так, по шагочку вы приближаетесь к своей будущей цели, планируете ее и по дороге интуитивно находите те решения, которые будут помогать вам в пути. Когда вы дойдете до той точки, где находится ваша идеальная версия, просто побудьте в этом состоянии, понаслаждайтесь им, затем сделайте глубокий вдох и выдох и выйдите из этой практики.

Упражнение что бы быть услышанным

Подготовка

Не требует подготовки, можно выполнять по необходимости в любом месте.

Практика

Всем знаком ситуация, когда не только дети, но и взрослые, не хотят нас услышать и выполнить то, о чем вы их попросили. Тут можно использовать технику, которая называется «Заезженная пластинка». Вообще сами дети интуитивно и с огромным успехом используют эту практику. Вы конечно же наблюдали такую ситуацию и не раз, когда ребенок канючит и просит что-то снова и снова, и снова, совершенно не обращая внимания ни на какие слова или действия взрослого, до тех пор, пока не получает желаемое.

Примерно так и выглядит эта техника - вы просто много раз, абсолютно спокойно и доброжелательно, с разными вариациями повторяйте, то что вам нужно донести до своего собеседника. Если вы будете настойчиво повторять, без повышения голоса то вас в конце концов услышат, и вы сможете добиться всего, чего хотите.

Единственный нюанс данной техники - для того, чтобы использоваться ею, нужна не просто железная, а пуленепробиваемая уверенность в себе и абсолютный самоконтроль. Ведь, если вы сорветесь, то дадите оппоненту понять, что вас можно сломить, и тогда бесконечные попытки манипулировать этим вам обеспечены.

Умение говорить «нет»

Подготовка

Не требует подготовки, можно выполнять по необходимости в любом месте.

Практика

Умение говорить «нет», это очень ценное качество по-настоящему уверенного и счастливого человека. Наверняка были ситуация, про которые вам не очень приятно вспоминать, потому что в тот момент вы побоялись сказать нет и в результате повесили на себя чужие обязанности. Если вспоминать жизнь, то иногда понимаешь, что вовремя сказанное слово «нет», может повернуть ее в правильное русло.

Попробуем поучиться говорить это слово, с непривычки может быть трудно. Все просто, нужно целый день, и это будет такой игровой день, отвечать на все вопросы и просьбы «нет». Конечно, это не должно касаться каких-то важных вещей по работе, а лишь тех процессов, которые лично вам не принесут ни счастья, ни здоровья, ни прибыли. Как обычно начинать нужно с более легких собеседников, то есть людей случайных и не значимых для все. Это может быть человек, раздающий рекламные буклеты или бариста, предлагающий вам к напитку десерт по акции. При этом вам не нужно оправдываться, вы просто говорите «нет» и ставите точку. А если вдруг кто-то спросит причину, вы можете сказать - «я так хочу или меня это не интересует».

Когда у вас получится легко отказываться посторонним людям, вы может переходить к людям более близкого круга. Здесь из чувства уважения, любви, желания не ранить человека вы можете свое «нет» прокомментировать. Главное, после отказа не идти на попятную, даже если вы встретили сопротивление или недовольство. Далее аккуратно, доброжелательно, но решительно пробуем технику на коллегах и начальниках. Это труднее всего, однако если методично тренироваться, все получится.

Практика рассчитана на день, но если вам она понравится, то вы можете продлить е на долгом, можем быть на всю вашу жизнь.

Упражнения для быстрого засыпания

Подготовка

Не требует подготовки, выполнять перед отходом ко сну.

Практика

Сон- это одна из базовых потребностей человека, без него мы обойтись не можем. Что значит хороший сон? Это когда вы спите примерно 7 часов без пробуждения, сон ваш глубокий, то есть вы не просыпаетесь несколько раз за ночь, вы засыпаете довольно быстро за 10-15 минут и утром просыпаетесь бодрым и работоспособным, в хорошем настроении. Если это так, то у вас все в порядке. А если нет? Первое, что нужно сделать это произвести ревизию привычек, которые у вас выработались. Основа здесь - это общепринятые советы врачей, такие как, засыпать не позже 11 часов, гулять перед сном, не смотреть в экран или монитор, проветрить спальню, удобно устроиться. Не получается? Давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. Когда вы не высыпаетесь и приходите на работу усталым и раздраженным, вы не можете выполнять свои профессиональные обязанности хорошо. Поэтому давайте попробуем здоровый и крепкий семичасовой сон приравнять к своим служебным обязанностям.

Завершить день и спокойно уснуть поможет ритуал опускания сегодняшнего дня. Как это делать? Вы вспоминаете все события прошедшего дня, но не оцениваете их как «плохие» и «хорошие», а говорите себе какой урок, какие новые знания вы для себя извлекли из этих событий, а потом благодарите прошедший день.

Далее нужно сделать еще одно небольшое действие - записать или продумать план на следующий день, лучше, конечно, записать.

Итак, день прошедшей завершен, день следующий запланирован, и вот теперь можно приступать к практике «три точки». Лежа в постели начинаете пристально следить за какой-нибудь точкой вашего тела, например, пусть это будет правое колено. Сосредоточьте свой внутренний взор на этой области, замечайте мельчайшие изменения состояния- тепло ему или холодно, удобно ли оно уложено в постели, может быть вы почувствуете небольшое напряжение. Параллельно начинайте следить за другой точкой вашего тела, например, за левым ухом. Контролируете только две эти точки вашего тела и больше ничего. Полежав таким образом и чувствуя успокоение, вы поймете, что вам стало гораздо спокойнее и возможно уже пришла сонливость. Тогда добавляете третью точку. Несколько минут такого упражнения достаточно, чтобы все мысли ушли из вашей головы, вы спокойно заснули и замечательно выспались.