



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.В.ДВ.04.02 Психология девиантного поведения

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психолог в сфере образования  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендованы к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2020

Методические рекомендации по выполнению лабораторных работ по дисциплине (модулю) рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 15 » сентября 20 20 г. № 3

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



А.А. Головин

## **Лабораторная работа № 1**

### **«Подбор и оформление диагностического инструментария по определению степени социальной дезадаптации»**

Цель работы: учиться проектировать действия по диагностике нарушений поведения, социальной дезадаптации; развивать умение отстаивать свои идеи и решения, доброжелательно вести дискуссию, аргументировано отвечать на вопросы, критически оценивать свою и чужую работу.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Познакомьтесь со схемой анализа отклоняющегося поведения (Змановская Е.В.). Обратите особое внимание п.3,п.4.

#### **Схема анализа отклоняющегося поведения**

##### **1. Индивидуально-типологическая ранимость:**

1. сенситивность (повышенная чувствительность к любому внешнему воздействию);
2. эмоциональность (яркость переживаний) и эмоциональная лабильность (резкие перепады настроения);
3. пониженный фон настроения;
4. импульсивность (склонность к быстрой, необдуманной, неконтролируемой реакции);
5. низкая адаптивность (неспособность быстро и эффективно изменять свое поведение в ответ на изменения ситуации);
6. склонность к быстрому формированию стойких поведенческих стереотипов (привычки либо очень стойкие, либо чрезмерно быстро формируются);
7. ригидность – склонность к «застреванию» на какой-либо активности (мыслях, чувствах, действиях);
8. склонность к соматизации (телесному реагированию на неблагоприятные факторы, например телесным напряжением, аллергией, соматическими заболеваниями).

Данные особенности можно считать врожденными. Они сохраняются на протяжении всей жизни личности. Если у одного человека присутствуют несколько таких особенностей, целесообразно говорить о типологической предрасположенности к девиантному поведению. (Этому уровню предшествуют – генетический и физиологический. Для их анализа не достаточно простого наблюдения, но необходимы специальные методы диагностики.)

##### **2. Нарушения саморегуляции личности:**

1. преобладание негативных эмоциональных состояний (тревоги, бессилия, отчаяния, боли, вины, агрессии, депрессии) и внутренних конфликтов;

2. алекситимия – слабая речевая регуляция (непонимание своих переживаний и неумение формулировать их в словах, склонность отыгрывать аффекты в действиях, слабое развитие рефлексии);

3. несформированность асертивного поведения (неспособность открыто выразить свои чувства;

4. неумение отстаивать свои интересы);

5. непродуктивные способы совладания со стрессом (уход, изоляция, отрицание, проекция);

6. дефицит целеполагания (неумение ставить цели, планировать, настойчиво реализовывать план);

7. ложная самоидентичность и заниженная самооценка;

8. отклонение индивидуальных ценностей от социальных норм и правил (девиантные ценности);

9. отсутствие или утрата смысла жизни.

Перечисленные особенности саморегуляции формируются в течение жизни. Сочетание нескольких проблем определяет психологическую предрасположенность к отклоняющемуся поведению.

**3. Ресурсы личности (её жизненно важные качества и компенсаторные возможности):**

1. духовность;

2. здоровье и ценности здорового образа жизни;

3. внешняя привлекательность;

4. общительность, способность к сотрудничеству;

5. активность;

6. интеллект, специальные способности; целеустремленность и честолюбие;

7. высшие чувства (совесть, ответственность, чувство долга, сострадание, вера);

8. творчество, хобби;

9. профессиональная квалификация, дело (работа, учеба);

10. достижения;

11. дружба, любовь, значимые личные отношения; жизненный опыт.

Наличие перечисленных ресурсов у конкретной личности означает реальную возможность компенсации личностных или жизненных проблем. Они обеспечивают толерантность (устойчивость) личности к отклоняющемуся поведению. Также они определяют способность личности бороться со своей склонностью к зависимости. Их отсутствие или слабая выраженность означают дефицит внутренних ресурсов и слабую способность бороться с девиацией, незащищенность перед ней.

**4. Дефицит социально-поддерживающих систем: отсутствие родительской семьи:**

1. неполная семья (отсутствие отца); зависимая семья;

2. девиантная семья;

3. низкий социальный статус семьи;

4. семья, переживающая кризис (развод, финансовый кризис, переезд, смерть члена семьи, серьезное заболевание члена семьи);
5. социальная изоляция;
6. отсутствие поддерживающей группы сверстников;
7. низкий личный статус в референтной социальной группе (рабочем коллективе, учебной группе);
8. отсутствие близких друзей;
9. отсутствие сексуального партнера; общественная незанятость;
10. проблемная компания;
11. проблемные друзья (в том числе с отклоняющимся поведением).

**5. Социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение:**

1. состояние социально-психологической дезадаптации;
2. состояние фрустрации жизненно важных потребностей;
3. научение в референтной группе (на дискотеке, в школе);
4. провокация или давление со стороны.

**6. Особенности отклоняющегося поведения (ОП): ситуация, в которой впервые имело место ОП:**

1. ситуации, в которых ОП проявляется в настоящее время;
2. степень выраженности поведения (способ, частота, обстоятельства, индивидуальный ритм);
3. состояние во время самого ОП (например, во время опьянения или игры);
4. что обычно предшествует ОП (запускающие механизмы);
5. последующие события (состояние, мысли, действия);
6. реакция окружающих;
7. что исключает данное поведение (благодаря чему его не бывает).

**7. Заключение:**

1. форма и степень выраженности ОП;
2. степень социальной дезадаптации;
3. отношение к ОП самой личности;
4. поддерживающие внешние условия (подкрепляющие стимулы); поддерживающие внутренние условия (индивидуально-личностная предрасположенность и психологическая выгода);
5. ингибиторы (препятствующие условия);
6. ресурсы личности;
7. возможные пути преодоления (стратегия изменения);
8. формы и методы социально-психологической помощи.

**2. Порядок выполнения работы и содержание отчета**

**Порядок выполнения работы:**

- 1) найдите какую-либо форму нежелательного поведения в собственном опыте.
- 2) проведите его анализ по предложенной схеме.

Содержание отчета:

- 1) Индивидуально-типологическая ранимость
- 2) Нарушения саморегуляции личности
- 3) Ресурсы личности (её жизненно важные качества и компенсаторные возможности)
- 4) Дефицит социально-поддерживающих систем: отсутствие родительской семьи
- 5) Социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение
- 6) Особенности отклоняющегося поведения (ОП): ситуация, в которой впервые имело место ОП

### 3. Контрольные вопросы

- 1) Что вызывает социальную дезадаптацию?
- 2) Факторы влияющие на индивидуально-типологическую ранимость?.
- 3) Перечислите социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение.

## **Лабораторная работа № 2** **«Изучение уровня агрессивности»**

Цель работы: учиться использовать диагностический инструментарий в практической деятельности; формировать умение анализировать, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследование, оформлять его результаты.

### 1. Краткие теоретические сведения

Изучите материалы лекционного занятия. Выполните самостоятельную работу по составлению сравнительной таблицы теорий агрессивности.

Изучите материалы учебного пособия. Уточните, с помощью каких психологических диагностических методик возможно определить уровень агрессивности.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Актуализация знаний по теме.

Уточните сущность понятий « агрессия», « агрессивность», « агрессивное поведение»

Назовите известные вам виды агрессии и формы её проявления.

2) Проведите исследование собственного уровня агрессивности, используя для этого опросник Басса-Дарки.

3) Проанализируйте полученные результаты, сделайте выводы. Насколько прогнозируемым оказался результат.

4) Продумайте, что можно сделать в плане саморазвития и самовоспитания для снижения уровня агрессивности.

Содержание отчета:

1) Бланк опросника Басса-Дарки.

2) Анализ полученных данных.

3) Краткие заключения.

### 3. Контрольные вопросы

1) Назовите негативные и позитивные проявления агрессии.

2) Перечислите основные признаки агрессивного поведения с учетом возрастной специфики.

### Лабораторная работа № 3

#### «Выявление факторов агрессивного поведения детей и подростков»

Цель работы: научиться анализировать процедуру и результаты социально-психологического исследования; формировать умение прогнозировать дальнейшее развитие педагогического явления или ситуации.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите материалы теоретических занятий по проблеме агрессивного поведения. На сайте <http://cpmss.oskoluno.ru/> познакомьтесь с целями, содержанием деятельности ЦППМСС г. Старый Оскол.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Актуализация знаний по теме.

Каковы условия и механизмы формирования агрессивного поведения.

2) Изучите материалы социально-психологического исследования, проведенного ЦППМСС г. Старый Оскол «Выявление причин агрессивного поведения у младших школьников и подростков» (Приложение 1,2)

3) Уточните цель исследования, чем обусловлена его актуальность. Какие методы диагностики использовались? Какие из них знакомы Вам?

4) Познакомьтесь с процедурой социально-психологического исследования и его выводами. Какие факторы являются ведущими в формировании предпосылок агрессивности в поведении.

5) Изучите выводы исследования. Насколько, на Ваш взгляд, они актуальны сегодня?

6) Продумайте форму аналитической таблицы. Заполните её.

Содержание отчета:

1) Аналитическая таблица.

2) Анализ результатов.

3) Резюме.

#### 3. Контрольные вопросы

1) Сформулируйте условия, препятствующие становлению и проявлению агрессии в поведении.



## **Лабораторная работа № 4** **«Изучение уровня мобильной, компьютерной и Интернет-зависимости»**

Цель работы: выявить собственный уровень мобильной, компьютерной зависимости, учиться анализировать эмпирические данные, прогнозировать последствия поведенческих нарушений, проектировать пути снижения уровня зависимости.

### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите по тему « Аддиктивное поведение» по материалам лекционного занятия и учебному пособию Е.В. Змановской «Девиантология» (Глава 3. стр.117-127)

Подберите адекватные методы исследования компьютерной зависимости, используя Интернет-ресурсы. Подготовьте вопросы для взаимопроверки по изучаемой теме.

Изучение степени компьютерной и мобильной зависимости

Вопросы теста для выявления компьютерной зависимости

Нужно поставить каждому ответу от 1 до 5 баллов, где 0-Никогда, 1-Редко, 2-Иногда, 3-Довольно часто, 4-Часто, 5-Всегда.

1.Случается ли вам проводить он-лайн больше времени, чем вы рассчитывали?

2.Бывает ли, что вы забываете о домашних делах, чтобы подольше посидеть за компьютером?

3.Случается ли так, что вы предпочитаете времяпровождение в Интернете реальному общению с друзьями?

4.Случалось ли вам подружиться с кем-либо через Интернет?

5.Кто-то из вашего окружения уже жаловался на количество времени, которое вы проводите за компьютером?

6.Страдали ли когда-либо ваши оценки или домашние задания от количества времени, проведенного вами за компьютером?

7.Есть ли у вас тенденция рассматривать Интернет как средство бежать от забот повседневной жизни?

8. Когда вы не находитесь в Сети, бывает ли, что вы думаете о том моменте, когда окажетесь там?

9. Случалось ли вам говорить, что без Интернета жизнь была бы скучной и унылой?

10. Бывало ли, что вы вели себя агрессивно, когда кто-либо прерывал вас в тот момент, когда вы находились в Сети?

11. Вам случалось недосыпать, потому что вы оставались подключенным до поздней ночи?

12. Случалось ли вам предпринимать попытки, впрочем, безуспешные ограничить время, проводимое вами в Сети?

13. Случалось ли вам лгать, когда у вас спрашивали о том, сколько

времени вы проводите в Сети?

14. Бывает ли так, что вы предпочитаете оставаться он-лайн, нежели пойти куда-нибудь с друзьями?

15. Когда вы не находитесь он-лайн, бывает ли, что вы испытываете чувство подавленности или нервозности, которое уходит, едва вы подключаетесь?

Результаты теста.

Если у вас меньше 37 очков, беспокоиться не о чем. Конечно, иногда вы проводите в Сети слишком много времени и, несомненно, огорчаете ваших близких, но ваша социальная жизнь не подверглась дезорганизации вследствие пользования компьютером и Интернетом.

От 37 до 60 очков: внимание, вы в критическом состоянии. Вы забыли о дне рождения вашей подруги, потому что в этот день могли думать только о контакте с виртуальными друзьями. Остановитесь, спросите себя, не слишком ли большое место занимает компьютер и Интернет в вашей жизни, и постарайтесь самостоятельно сократить его.

60 очков и выше: у вас типичная передозировка. Вы знаете своих друзей только по никам. В школе уже, конечно, заметили, что вы стали намного хуже учиться. Вы всегда кажетесь одиноким и ничего не едите. Срочно обратитесь к врачу или специалисту психологу.

Вопросы теста для определения мобильной зависимости

Нужно поставить каждому ответу от 1 до 5 баллов, где 1-«совершенно мне не подходит», а 5-«идеально меня описывает».

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.
2. Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.
3. Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.
4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции .
5. Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.
7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.
8. Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS.
9. Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.

Больше 30 баллов - зависимость, 20-29 баллов проявите осторожность, меньше 20 баллов - все в порядке.

## 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Проведите взаимопроверку знаний по теме « Аддиктивное поведение».

2) Проведите исследование уровня мобильной и компьютерной зависимости.

Можно воспользоваться методами диагностики, подобранными самостоятельно.

Содержание отчета:

1) Аналитическая таблица.

2) Анализ результатов.

3) Резюме.

## 3. Контрольные вопросы

1) Насколько прогнозируемыми оказались полученные результаты.

2) Продумайте возможные пути коррекции. Наметьте программу самовоспитания.

## **Лабораторная работа № 5** **«Просмотр и анализ материалов СМИ по проблеме суицидального поведения»**

Цель работы: учиться выделять причины и структуру суицидального поведения на основе анализа просмотренного видеоматериала.

### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите материалы теоретических занятий по проблеме агрессивного поведения. На сайте <http://cpmss.oskoluno.ru/> познакомьтесь с целями, содержанием деятельности ЦППМСС г. Старый Оскол.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Актуализация знаний.

Докажите, что самоубийства являются одной из наиболее серьезных общественных проблем?

Что входит в структуру суицидального поведения?

Каковы его причины?

2) Просмотр видеоматериалов. Обсуждение.

Содержание отчета:

1) Отчетом по данному виду работы можно считать эссе, написанное студентом при выполнении задания самостоятельной работы.

### 3. Контрольные вопросы

1) Задумайтесь над мыслями великих людей. Насколько Вы с ними согласны?

- Смерти меньше всего боятся те люди, чья жизнь имеет наибольшую ценность. Кант И.

- Человек живет настоящей жизнью, если счастлив чужим счастьем. Гете И.

- Жизнь для меня не тающая свеча. Это что-то вроде чудесного факела, который попал мне в руки на мгновение, и я хочу заставить его пылать как можно ярче, прежде чем передать грядущим поколениям. Шоу Б.

- Как бывает жить ни тошно, умирать еще тошней. Крылов И.А.

- Чтобы жизнь не казалась невыносимой, надо приучить себя к двум вещам: к ранам, которые наносит время, и к несправедливостям, которые чинят люди. Шамфор.

## **Лабораторная работа № 6**

### **«Решение психолого-педагогических задач по диагностике нарушений поведения у детей и подростков»**

Цель работы: учиться анализировать педагогические факты и явления, связанные с поведенческими нарушениями детей и подростков; учиться прогнозировать развитие ситуации, проектировать пути коррекции поведения несовершеннолетних. Учиться работать в команде, формировать навыки коллективного обсуждения проблемы и принятия решения.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите тему «Классификация поведенческих нарушений», «Акцентуация характера как форма проявления девиаций в поведении».

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Актуализация знаний. Соотнесите понятия «педагогическая ситуация» и «педагогическая задача».

2) Распределитесь на 4 группы для работы на практическом занятии. Выберите координатора группы. Каждая группа знакомится с предложенными текстами педагогических задач и ситуаций.

3) Уточните алгоритм анализа педагогической ситуации и решения педагогической задачи (Приложение 4)

4) В процессе коллективного обсуждения проанализируйте предложенные тексты (не менее 2).

#### Пед. ситуация 1

Толя, ученик 4 класса не хотел учиться. Он приходил в класс без учебников и тетрадей. На уроке мог закричать, замыкать. Если учитель не делает ему замечаний, он покричит и перестанет, а в противном случае ведет себя еще хуже. Учителя, работающие в этом классе, решили: не обращать внимание на его проделки. Класс тоже абсолютно на них не реагировал. Так почти весь год ни учителя, ни учащиеся не замечали Толю в классе.

#### Пед. ситуация 2.

Выйдя из класса после звонка, Саша тут же затеял драку с одноклассником.

- Руки чешутся? - остановил его классный руководитель.

- А я, знаете, привык,- спокойно ответил он.

- Придется расстаться с плохой привычкой.

Мальчик только пожал плечами и молча отошел в сторону. Был он нервный, легко возбудимый, рос без отца. Ему никого не было жаль, никаких правил он не признавал. Свободное время проводил на пустыре. С группой товарищей он построил шалаш, в котором собирались для обсуждения плана длительного путешествия. Уже принесли одеяла, одежду, осталось накопить

денег. А рядом класс жил бурной жизнью: ребята ходили в поход, боролись за присвоение их отряду имени героя. И только Саша ко всему был безучастен. Товарищи относились к нему терпимо, но не уважали.

#### Пед. ситуация 3.

Подросток Т. 14 лет. Живет с матерью и отчимом. Мать эмоционально холодная, заботится лишь о материальной стороне жизни девочки. Отчим занят своей работой, на девочку не обращает внимания. Т. с ранних лет "не подчиняется" родителям. Капризная, непослушная, склонная к обманам. Мать обратила внимание на то, что девочка с пяти лет стремилась петь "блатные песни", которые где-то слышала на улице. С девятилетнего возраста Т. убегает из дома, не возвращается на ночь, ночуя в подъездах, "так как можно свободно покурить, а дома ей скучно". Алкоголь впервые попробовала в 10 лет, с этого времени выпивает периодически в компаниях подростков, старших по возрасту. Заявляет, что "все равно вы со мной ничего не сделаете, я попаду в тюрьму или публичный дом". Общается с лицами, злоупотребляющими различными лекарствами. Школу постоянно пропускает, так как "учиться неинтересно, скучно", предпочитает проводить время с друзьями. К матери и отчиму относится отрицательно, считает, что она им не нужна, а только мешает.

#### Пед. ситуация 4.

Подросток Л., 17 лет. Нигде не работает. Образование не полное среднее. Воспитывалась в детском доме. Родителей не знает. Имеет старших брата и сестру. Брат находится в заключении. С сестрой практически не общается, так как сестра "ее презирает". Со слов сестры известно, что мать пациентки злоупотребляет алкоголем. Девочка училась плохо из-за отсутствия интереса к школе, часто уходила с уроков. Начиная с 13 лет убегала из детдома, уезжала в другие города, бродяжничала. Половая жизнь с 14 лет. С 11 эпизодически употребляет алкоголь, с 14 лет - суррогаты (стеклоочиститель), ингалянты (бензин, клей "Момент", нитрокраски). Эффект алкоголя нравится больше. Основная мотивация употребления алкоголя - гедонистическая. Стремится к выпивке, "чтобы было веселее и радостнее". Считает употребление алкоголя одним из способов получения "кайфа", хотя может обходиться и без него. Выпивает только, когда угощают, за чужой счет. Состояла на учете в милиции за хулиганские действия и кражи. Любит быть "активной", постоянно с кем-нибудь общаться. Плохо переносит одиночество, все быстро надоедает. Стремится к лидерству среди сверстниц. Не испытывает сочувствия к окружающим, живет "сегодняшним днем". Главным в жизни считает получение удовольствия.

#### Пед. ситуация 5.

Подросток О., 16 лет, состоит на учете в инспекции по предупреждению правонарушений несовершеннолетних. Не учится. Образование 9 классов. Отца не знает. Мать лишена родительских прав в

связи со злоупотреблением алкоголем. В последнее время живет с тетей. Ранее жила у бабушки, с которой часто ссорилась. Иногда навещает мать, но более нескольких дней у нее не задерживается, что объясняет выпивками матери. Алкоголь употребляет с 9 лет. Курит с 8 лет. Училась плохо, часто пропускала школу. Любила подолгу находиться на улице, в компаниях друзей и подруг. В связи с совершаемыми ею кражами с 7-го класса переведена в спецшколу. После употребления алкоголя любит гулять по улицам, придирается к прохожим, которых стремится оскорбить. Половая жизнь с 13 лет. Считает себя "очень влюбчивой", но ее "любовь быстро проходит". Часто вступает в сексуальные связи со случайными партнерами. Говорит об этом без стеснения, смеется, не собирается что-либо изменять в своей жизни. Склонна ко лжи. Попадая в трудные ситуации, старается вызвать сочувствие, что находится в противоречии с ее прежними заявлениями и не соответствует действительности. Нередко ночует на вокзале, где задерживается милицией.

Пед. ситуация 6.

Педагог обращается к обучающемуся, который крутит в руках телефон: «Убери, пожалуйста, телефон или выключи его!»

Обучающийся: «Я не могу. Я в «аське» сижу. Я вообще никогда с ним не расстаюсь и не выключаю, я и сплю с ним...».

Содержание отчета:

№	Проблема	Вид нарушения	Стратегия помощи
1			

### 3. Контрольные вопросы

1) Проведите рефлекссию собственной деятельности на практическом занятии.

Сегодня я выполнял задания...

Мне было трудно...

Я понял, что

Теперь я могу...

Работая в группе, я научился...

Я попробую...

Мне захотелось...

## Лабораторная работа № 7

### «Техника саморегуляции. Анализ индивидуальных программ коррекции поведенческих нарушений»

Цель работы: освоить приемы техники саморегуляции; учиться конструировать индивидуальные программы коррекции нарушений в поведении несовершеннолетних.

#### 1. Краткие теоретические сведения

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. Они способствуют полноте восстановления сил, нормализуют эмоциональный фон деятельности, и усиливают мобилизацию ресурсов организма.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.



### **Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции. Попробуйте выполнить следующие упражнения.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.)

### **Способы, связанные с воздействием словом**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений

строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 1. Самоприказы.** Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Способ 2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настроения можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

**Способы, связанные с рисованием**

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях

рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

### **Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой**

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения:

**Этап 1.** Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение—расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10-15 секунд).

**Этап 2.** Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- б) Мои руки расслаблены и теплеют.
- в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- г) Мои ноги расслаблены и теплеют.
- д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- е) Мое туловище расслабляется.
- ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.
- и) Идет процесс восстановления.
- к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- м) Исчезли усталость и тревога. Я готов(а) действовать.

**Этап 3.** Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

**Этап 4.** Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке. Например: «Я справлюсь», «Я спокоен(а), счастлив(а) и уверен(а) в себе») (10-15 секунд).

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться

развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

Помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть, а следовательно, это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести *Формулу уверенности*:

1. Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
2. Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
3. Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

Разработайте собственный вариант подборки упражнений техники саморегуляции.

## 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

### 1. Актуализация знаний

Соотнесите понятия «эмоции», «эмоциональные состояния».

Объясните, почему эмоциональные состояния могут «запустить» девиации в поведении. О каких эмоциональных состояниях идет речь? К каким неблагоприятным последствиям приводят?

### 2. Саморегуляция в соответствии с теоретическими сведениями.

Содержание отчета:

#### 1) Подборка упражнений.

### 3. Контрольные вопросы

#### 1) Какие навыки саморегуляции вы хотели бы приобрести?

## **Лабораторная работа № 8**

### **«Анализ материалов комиссии по делам несовершеннолетних»**

Цель работы: учиться анализировать документы в области социального и психолого-педагогического сопровождения детей «группы риска». Формировать потребность строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих. Учиться работать в команде, формировать навыки коллективного обсуждения проблемы и принятия решения.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Распределитесь на 4 группы для работы на практическом занятии. Выберите координатора группы. Каждая группа знакомится с предложенными для изучения материалами комиссии по делам несовершеннолетних.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

1. Перед началом работы вспомните правила работы в группе.
  - Будьте добросовестными по отношению к товарищам, работайте в полную меру своих сил.
  - Слушайте каждого члена группы внимательно, не перебивая.
  - Говорите коротко, ясно, чтобы все могли высказаться
  - Поддерживайте друг друга, несмотря на интеллектуальные разногласия.
  - Отвергая предложенную идею, делайте это вежливо и не забывайте предлагать альтернативу.
  - Если никто не может начать говорить, начинайте по часовой стрелке от капитана (координатора).
  - Координатором выбирайте того, кто сможет распределить нагрузку, уладить разногласия, выбрать лучшее решение вместе со всеми.
  - Выступить от имени группы почетно. Это делает не «камикадзе», а подготовленный все группой ее полномочный представитель.
2. Обсудите в группе рассмотренные вами материалы. Определите вид поведенческого нарушения, возможные причины. Спроектируйте дальнейшее развитие ситуации. Продумайте программу психолого-педагогической реабилитации.
3. Выступления координаторов, обсуждение.
4. Рефлексия.
  - Сегодня я выполнял задания...
  - Мне было трудно...
  - Я понял, что
  - Теперь я могу...
  - Работая в группе, я научился...
  - Я попробую...

Мне захотелось...

Содержание отчета:

№ п/п	№ группы (фамилия, имя участника)	Самооценка деятельности	Оценка группой участника	Примечание (анализ коммуникативной культуры группы)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

### 3. Контрольные вопросы

- 1) Перечислите внешние и внутренние условия деликвентного поведения.
- 2) Что стоит за термином «антиобщественная личность».