

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И МОЛОДЕЖИ «ФОРПОСТ»

**Программа реабилитации  
для несовершеннолетних осужденных  
«ПРОВОДНИК»**

*Методический сборник*

Екатеринбург  
2014

УДК 364  
ББК 65.272  
П78

**МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»**

Адрес: 620042, г. Екатеринбург,  
ул. Уральских рабочих, 50/6  
тел./факс: (343) 307-75-42  
e-mail: info@forpost.yek.ru

Рабочая тетрадь «Твой проводник» предназначена для несовершеннолетних условно осужденных, проходящих программу реабилитации «Проводник». Тетрадь разделена на разделы, каждый из которых преследует те или иные цели в зависимости от занятий.

Рабочая тетрадь для подростка является средством планирования и соблюдения обязательств, прав; развивает понимание несовершеннолетних; привлекает несовершеннолетнего к активному участию.

С помощью данной тетради подросток совершенствует способности анализа собственной жизни; обращается к поступкам, совершенным им лично, либо совершенным по отношению к нему; ставит перед собой цели, выявляет качества и умения, необходимые ему для достижения данной цели; работает с моральными понятиями и личностными качествами.

**Составители:** Дерягина Ю.Ю., Пастухова Е.Н.

**УДК 364  
ББК 65.272**

---

**Программа реабилитации  
для несовершеннолетних осужденных  
«Проводник»**

*Методической сборник*

**Издательство АМБ:**

620026, г. Екатеринбург, ул. Розы Люксембург, 59  
Тел.: (343) 251-65-91, 251-65-95

Президент АМБ *Владимир Лобок*

Корректор *Марина Тюлькина*

Макет, верстка *Светлана Наймушина*

Подписано в печать ?? .12.2014 г. Формат 60 × 90/8  
Усл. печ. л. 3,2. Тираж ??? экз. Заказ № ????

**Отпечатано в типографии АМБ:**

620144, г. Екатеринбург, ул. Щорса, 7  
Тел.: (343) 251-65-91, 251-65-95

## Содержание

Программа реабилитации для несовершеннолетних осужденных «Проводник» .....	4
Рабочая тетрадь .....	7
Правила ведения рабочей тетради .....	8
Индивидуальный план ресоциализации несовершеннолетнего .....	9
Карта социальной диагностики несовершеннолетнего .....	11
Занятие № 1 «Моя жизненная история» .....	14
Занятие № 2 «Анализ правонарушения» .....	15
Занятие № 3 «Мои отношения с окружающими» .....	17
Занятие № 4 «Моя семья» .....	19
Занятие № 5 «Конфликт. Пути выхода из конфликта» .....	21
Занятие № 6 «Познай себя» .....	24
Занятие № 7 «Ответственность и воля» .....	26
Занятие № 8 «Постановка жизненных целей» .....	29
Занятие № 9 «Я и мое здоровье» .....	32
Занятие № 10 «Профориентация» .....	36
Словарь терминов .....	38
Итоговая анкета .....	39
Для заметок .....	40

# Программа реабилитации для несовершеннолетних осужденных «Проводник»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с увеличением в России неблагополучных семей, безграмотностью воспитательных процессов и материальной нестабильностью граждан, а также закрытием многих досуговых учреждений для детей и подростков увеличивается и рост преступности, в том числе и в подростковой среде.

Преступность несовершеннолетних обусловлена взаимным влиянием отрицательных факторов внешней среды и личности самого несовершеннолетнего. Чаще всего преступления совершают так называемые «трудные» подростки, которые не обучены или не умеют прогнозировать последствия своих действий, они не могут анализировать не свое поведение, не поведение окружающих, не видят манипуляции, с помощью которых их «подставляют» знакомые и «друзья».

В результате этого многие несовершеннолетние имеют судимости, и, как правило, 50% условно осужденных совершают повторные преступления. Такая криминальная ситуация вызывает необходимость определенных действий, направленных на профилактику рецидивных правонарушений и коррекцию поведения у подростков.

Для решения этой ситуации была разработана программа «Проводник», направленная на предотвращение рецидивных правонарушений.

Программа «Твой Проводник» была разработана в 2007 г. специалистами МБУ «Форпост» Отдела ресоциализации молодежи, вернувшейся из исполнительных и спецучреждений.

Для проведения программы «Твой Проводник» было заключено многостороннее соглашение от 19.03.2007 г. между:

- Территориальной комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга;
- Орджоникидзевским районным судом г. Екатеринбурга;
- Орджоникидзевским РУВД г. Екатеринбурга;
- Прокуратурой Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга;
- ГУ «Межрайонной уголовно-исполнительной инспекцией №1 Главного управления Федеральной службы исполнения наказаний по Свердловской области;
- МБУ «Центром социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост».

**Цель** – снижение рецидивных преступлений в среде несовершеннолетних условно осужденных.

### Задачи программы

- Помощь в решении актуальных проблем социальной адаптации условно осужденных несовершеннолетних.
- Диагностика и развитие у условно осужденных подростков социальных навыков, рефлексии, самостоятельности в решении проблем, планирование своей жизни, прогнозирование последствий своих действий.
- Составление методических пособий, буклетов для специалистов, работающих с условно осужденными и вернувшимися из исправительных учреждений.

### Принципы организации работы

- Взаимодействие с организациями, учреждениями (ТКДН и ЗП, ГУФСИН, ПДН, службы занятости, социально-психологические службы, образовательные учреждения, прокуратура и др.).
- Программа рассчитана на 3 месяца реабилитационной работы с несовершеннолетним условно осужденным.
- Ход выполнения курса реабилитационных мероприятий контролируется прокуратурой, Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав.

### Формы работы

- индивидуальные консультации (специалист по социальной работе, психолог, юрист);
- психологическая диагностика;

- тренинги;
- просмотр профилактических фильмов;
- заполнение рабочей тетради несовершеннолетнего.

Рабочая тетрадь подростка – это основной компонент реабилитационного процесса несовершеннолетних.

Рабочая тетрадь является:

- 1) средством планирования и соблюдения обязательств, прав;
- 2) способом проделанной работы и достижений;
- 3) развивает понимание несовершеннолетних;
- 4) привлекает несовершеннолетнего к активному участию;
- 5) ведется ежедневная запись всего происходящего;
- 6) имеет письменное выражение.

В рабочей книге несовершеннолетний:

- самостоятельно намечает планы на будущую неделю;
- прописывает свои успехи и неудачи;
- составляет планы на будущее;
- работает с моральными понятиями и личностными качествами;
- совершенствует способности анализа собственной жизни;
- обращается к поступкам, совершенным им лично, либо совершенным по отношению к нему;
- ставит перед собой цели, выявляет качества и умения, необходимые ему для достижения данной цели.

### **Адресаты программы**

Несовершеннолетние, приговоренные судом к условной мере наказания и направленные в Отдел ресоциализации молодежи, вернувшейся из исправительных и спецучреждений.

Для данной категории характерны следующие черты:

- отсутствие интереса и заботы о других;
- импульсивность;
- злость и неуравновешенность;
- конфликтность;
- отсутствие самоконтроля;
- слабо развитые навыки объяснения и убеждения;
- низкие интеллектуальные способности;
- зависимость от алкоголя и наркотиков;
- наличие ограниченных и закрепощенных взглядов;
- наличие родственников и друзей, имеющих преступное прошлое;
- склонность к авантюрам;
- зависимость от группы, конформизм.

Как правило, подростки, совершившие правонарушения, воспитываются в следующих семьях:

- семья с неблагоприятной эмоциональной атмосферой, где родители не только равнодушны, но и грубы, неуважительны по отношению к своим детям, подавляют их волю;
- семьи, в которых нет эмоциональных контактов между ее членами, безразличие к потребностям ребенка при внешнем благополучии отношений, ребенок в таких случаях стремится найти эмоционально значимые отношения вне семьи;
- семья с атмосферой нездоровой нравственности, где ребенку прививаются социально нежелательные потребности и интересы, он вовлекается в аморальный образ жизни;
- высокий уровень подавления и даже насилия в воспитании, исчерпывающий себя, как правило, к подростковому возрасту;
- хаотичность в воспитании из-за несогласия родителей;
- гиперопека различных степеней: от желания быть соучастником всех проявлений внутренней жизни детей до семейной тирании;
- гипоопека, нередко переходящая в безнадзорность;
- асоциальное поведение одного или обоих родителей.

## Этические принципы работы для специалистов

Работа по программе «Твой Проводник» основывается на профессионально-этических принципах деятельности специалистов.

### Основные принципы

- *Не навреди.* Организация работы специалиста должна составляться таким образом, чтобы ни процесс, ни результаты не наносили ущерба ни здоровью, ни социальному положению клиента;
- *Безоценочность.* Недопустимо предвзятое отношение к человеку, вызванное внешним видом, социальным положением, преступлением, которое он совершил. Запрещается навешивать ярлыки, каждый человек — личность. Проявление уважения к клиенту;
- *Профессиональная компетентность.* Специалист может брать за консультацию только в том случае, когда он профессионально осведомлен, имеет определенные знания и навыки и наделен соответствующими правами и полномочиями коррекционных воздействий;
- *Конфиденциальность.* Информация, полученная на консультации, не представляющая угрозу обществу или конкретному лицу, не распространяется.
- *Корректное использование сведений психологического характера.* Сведения, полученные во время консультации, психологической диагностики и ознакомления с приговором, не подлежат открытому обсуждению, передаче или сообщению кому-либо вне форм и целей работы с клиентом.
- *Уважительное отношение к коллегам.* Принятие прав и мнений коллег, а также выбор их методов и форм работы. Критика и дискуссии должны быть аргументированы, тактичны. Запрещается выяснение отношений между сотрудниками в присутствии клиентов.

### Организация работы

Предупреждение рецидивной преступности в жизни подростка является серьезным делом. Очень важно, чтобы в определенный момент появился взрослый, способный предостеречь от опасности. Данная программа предполагает работу индивидуально с каждым подростком, а также групповую работу и может быть включена в деятельность различных учреждений, работающих с детьми. Занятия программы могут быть включены в общеобразовательную программу школы, клуба по месту жительства и других учреждений.

### Содержание реабилитационного курса

Мероприятие	Количество часов
Первичная консультация специалиста по социальной работе	1 час
Первичная консультация психолога	1 час
Психологическая диагностика	1 час
Первичная консультация юриста	1 час
Занятие 1. «Моя жизненная история» (написание автобиографии)	1 час
Занятие 2. «Анализ правонарушения»	1 час
Занятие 3. «Мои отношения с окружающими»	1 час
Занятие 4. «Моя семья»	1 час
Занятие 5. «Конфликт. Пути выхода из конфликта»	1 час
Занятие 6. «Познай себя»	1 час
Занятие 7. «Ответственность и воля»	1 час
Занятие 8. «Постановка жизненных целей»	1 час
Занятие 9. «Я и мое здоровье»	1 час
Занятие 10. «Профориентация»	1 час
Повторная психологическая диагностика	2 часа

# Рабочая тетрадь подростка

## ТВОЙ ПРОВОДНИК

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Место учебы/работы \_\_\_\_\_

Статья, срок \_\_\_\_\_

## Правила ведения рабочей тетради

1. Записи в рабочую тетрадь ведутся еженедельно.
2. Задания выполняются под руководством специалиста.
3. Следовать инструкциям специалиста.
4. В случае возникновения вопросов обращаться к специалисту.
5. Рабочая книга хранится у специалиста.
6. Информация, предоставленная в рабочей книге, является конфиденциальной и ее разглашение третьему лицу возможно в случае возникновения обстоятельств, угрожающих жизни или здоровью человека.

**Мои правила:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Индивидуальный план ресоциализации несовершеннолетнего

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата, время	Мероприятие	Содержание	Специалист	Отметка специалиста о проведении
	Консультация	Первичная консультация специалиста по социальной работе		
		Первичная консультация психолога		
		Консультация юриста		
	Диагностика	Психологическая диагностика		
	Занятие 1	«Моя жизненная история»		
	Занятие 2	«Анализ правонарушения»		
	Занятие 3	«Мои отношения с окружающими»		
	Занятие 4	«Моя семья»		
	Занятие 5	«Конфликт. Пути выхода из конфликта»		
	Занятие 6	«Познай себя»		
	Занятие 7	«Ответственность и воля»		
	Занятие 8	«Постановка жизненных целей»		
	Занятие 9	«Я и мое здоровье»		
	Занятие 10	«Профориентация»		
	Диагностика	Повторная социальная и психологическая диагностика		

Руководитель программы  
ФИО

Подпись:  
Дата:

Клиент:  
ФИО

Подпись:  
Дата:

## СОГЛАШЕНИЕ

1. Приходить на встречи со специалистами четко по индивидуальному плану 1 раз в неделю в течение 3 месяцев без опозданий в строго назначенное время.
2. С собой иметь все необходимые документы (направление, копия приговора, индивидуальный план ресоциализации несовершеннолетнего).
3. Неукоснительно исполнять все требования специалистов.
4. На консультацию приходите в трезвом состоянии.

### **В случае:**

- неявки Вас на встречу со специалистом отдел ресоциализации немедленно сообщает об этом в УИИ;
- если вдруг у Вас не получается прийти на встречу со специалистом в назначенное время, то Вам нужно заранее сообщить об этом с объяснением причины неявки;
- в случае неадекватной реакции на специалиста и (или) на предлагаемые им занятия (упражнения) специалист имеет право отказать клиенту в работе с ним и сообщить об этом в прокуратуру и в УИИ.

Руководитель программы  
ФИО

Подпись:  
Дата:

Клиент:  
ФИО

Подпись:  
Дата:

# Карта социальной диагностики несовершеннолетнего (заполняется специалистом)

## 1. Общие сведения о несовершеннолетнем и его окружении

### 1.1. Личные данные

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дом. адрес, телефон \_\_\_\_\_

### 1.2. Анализ преступления (нужное подчеркнуть):

1) Тип преступления: насильственное, корыстное, корыстно-насильственное, по неосторожности, другое \_\_\_\_\_

2) Статья УКРФ \_\_\_\_\_

3) Краткое описание (дата, время, место, состав) \_\_\_\_\_

4) Степень участия: одиночное, групповое – организатор, групповое – один из лидеров, групповое – участник.

5) Степень осознанности: стихийное, спланированное, в состоянии опьянения (наркот., алког., токсич.).

6) Степень опасности для общества: использовалось оружие, не использовалось.

7) Последствия для жертвы: нет угрозы жизни и здоровью, незначительные телесные повреждения, телесные повреждения средней тяжести, тяжкие телесные повреждения, инвалидность, смерть.

8) Ущерб: материальный \_\_\_\_\_ выплачен? \_\_\_\_\_

моральный \_\_\_\_\_ выплачен? \_\_\_\_\_

9) Отягчающие вину факторы \_\_\_\_\_

10) Смягчающие вину факторы \_\_\_\_\_

## 2. Образование, профессиональное обучение, трудоустройство

2.1. В каком образовательном учреждении обучается несовершеннолетний (поставьте галочку там, где соответствует)

Обычная школа

Колледж/дальнейшее обучение

Специальная школа

Другие курсы проф. обучения

Заведение по мед. показаниям

Не может работать

Школа-интернат

Разовая/временная работа

Обучение на дому

Пока ничего не организовано

Иное

2.2. Есть ли свидетельства непосещения образовательных учреждений

Да

Нет

2.3. Если есть, то обозначьте галочками соответствующие причины непосещения

Исключен

Исключен на неопределенный срок

Семейные обстоятельства

Болезнь

Иная причина непосещения \_\_\_\_\_

### 3. Организация досуга

#### 3.1. Свободное время:

	На момент совершения правонарушения	По итогам работы по программе
Чем занимается в свободное время		
Увлечения, хобби, круг интересов		
С кем проводит свободное время		
Где проводит свободное время		

#### 3.2. Оцените возможности среды неформального общения

- Отсутствие подходящих по возрасту друзей
- Связь с преимущественно прокриминальными сверстниками
- Общается в условиях досуговых учреждений
- Общается на улице, вне организаций и учреждений

### 4. Здоровье

#### 4.1. Укажите, что из следующего относится к молодому человеку

	Да	Нет	Не знаю
Состояние здоровья значительно сказывается на повседневной деятельности			
Физическая незрелость/отсталость развития			
Проблемы, вызванные тем, что не состоит на учете у терапевта			
Нет доступа к другим услугам здравоохранения (например, стоматолога)			
Риск для здоровья создается собственным поведением (например, употребление наркотиков, проституция)			
Иные проблемы (медикаментозное лечение, пьянство, ожирение, плохая диета, курение, сверхактивность)			

### 5. Показатели уязвимости

5.1. Определите, имеются ли свидетельства следующих фактов, произошедших с ребенком в прошлом (наличие факта – «+», отсутствие – «-»)

1. Жесткое обращение в семье	
2. Пренебрежение	
3. Физическое насилие	
4. Сексуальное насилие	
5. Утрата родителей (значимых людей)	
6. Суициды в ближайшем окружении	
7. Личные суицидальные попытки	

5.2. Имеются ли свидетельства следующих фактов, происходящих с ребенком в настоящем

8. Жестокое обращение в семье	
9. Пренебрежение	
10. Физическое насилие	
11. Сексуальное насилие	
12. Разрывы со значимыми людьми	
13. Личные суицидальные попытки или мысли	
14. Алкоголизм	
15. Токсикомания	
16. Наркомания	
17. Склонность к риску	
18. Физические недостатки	
19. Умственные недостатки	

Зона риска – если имеются показатели: 4, 7, 10; любые 3 из первой таблицы или любые 4 из второй (кроме 11, 13)

Зона ближайшего риска – если имеются показатели: любые 3 из первой таблицы или только 4, 7 и один из второй; любой из 11, 13; более половины показателей из второй таблицы.

**6. Окружение несовершеннолетнего**

6.1. С кем проживает несовершеннолетний за последние 6 месяцев?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> С матерью         | <input type="checkbox"/> С дедом, бабушкой        | <input type="checkbox"/> С другом, друзьями |
| <input type="checkbox"/> С отцом           | <input type="checkbox"/> В другой семье           | <input type="checkbox"/> С жителями дома    |
| <input type="checkbox"/> С отчимом/мачехой | <input type="checkbox"/> Самостоятельно           | <input type="checkbox"/> Иное               |
| <input type="checkbox"/> В приемной семье  | <input type="checkbox"/> С партнером              |   |
| <input type="checkbox"/> С братом/сестрой  | <input type="checkbox"/> Со своим ребенком/детьми |   |

6.2. Ф.И.О. родителей или лиц, их заменяющих

Мать \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дом. адрес, телефон \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Отец \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дом. адрес, телефон \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Занятие № 1. «Моя жизненная история»

Дата: \_\_\_\_\_

Заполни таблицу и ответь на вопросы, чтобы представить свою жизнь до того, как ты совершил правонарушение:

Жилье	Я жил _____ (место) Жил с людьми (с кем?) _____ Какие у тебя были с ними отношения (проблемы) _____
Учеба	Где ты учишься? _____ Какие предметы тебе нравятся? _____ Почему? _____ Какие не нравятся? _____ Почему? _____ Какие проблемы были в школе? _____
Работа	Кем работаю(л) _____ название работы _____ Полный рабочий день? Неполный? Непостоянная работа? _____ Какие проблемы с работой есть (были)? _____ Сколько денег мне нужно в неделю, чтобы жить? _____ На какие расходы я их трачу и сколько? _____ Какая проблема, связанная с деньгами, тебя волнует больше всего? _____
Жизнь	Как ты относился к жизни до совершения правонарушения? _____ Как ты относишься к жизни сейчас? _____ Какие радостные(хорошие) события были в твоей жизни? _____ Какие события твоей жизни тянули тебя вниз? _____

## Занятие № 2. «Анализ правонарушения»

Дата: \_\_\_\_\_

### Почему я совершил правонарушение?

Нужное – выдели (подчеркни или обведи).

1	Я много пью	18	Я делаю это вместе с друзьями
2	Я думаю, что другие лучше живут	19	Я не могу сдержаться
3	Я вынужден это делать, чтобы жить лучше	20	Я делаю это для прикола
4	Я бедный	21	Я хочу в тюрьму
5	Я не задумываюсь	22	Моих родителей это не волнует
6	Я дурак	23	Из-за девушки
7	Все мои знакомые так делают	24	Мне нужны деньги
8	Мне скучно	25	Я не помню, как это сделал
9	Моей семье не хватает денег	26	Я не знаю
10	Я глупый	27	Моим близким на меня наплевать
11	Не было денег	28	Я был в соответствующем настроении
12	Я был зол	29	Представилась возможность
13	Я был пьян	30	Нужны были деньги на наркотики
14	До меня никому нет дела	31	Нечего было делать и некуда было идти
15	Помогал другу	32	Чувствовал, что в тюрьме лучше
16	Меня все достали	33	Чтобы купить то, что не мог себе купить
17	Мне безразлично, что со мной будет	34	Мне было плохо и грустно

Задумайся и обсуди вместе со специалистом отмеченные ситуации.

Преступление – это \_\_\_\_\_

Наказание – это \_\_\_\_\_

### Анализ правонарушения

Проанализируй свое правонарушение

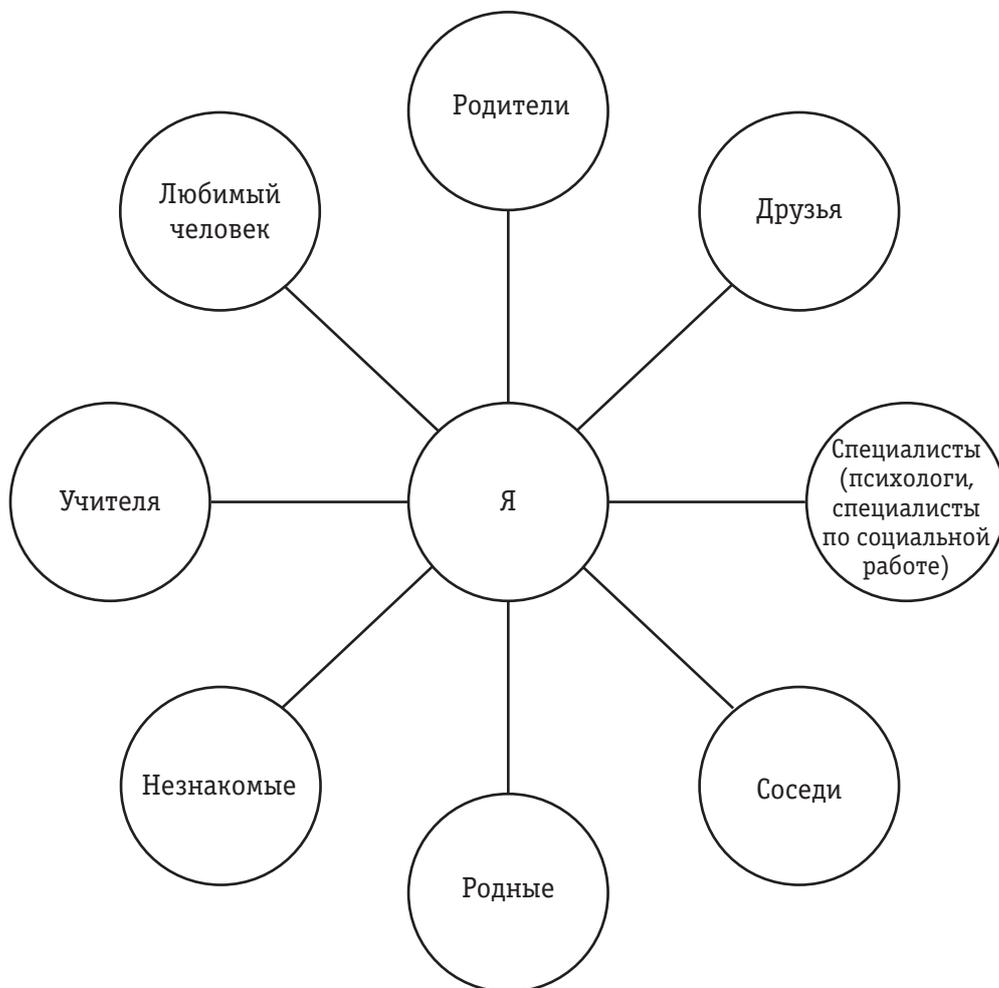
Напиши, что произошло.		
Где и когда произошло?		
С кем произошло? Кто участвовал?		
Какие последствия для тебя, для твоей семьи, для пострадавших ?	Плохие	Хорошие
Кого еще это затронуло?	Плохо затронуло	Хорошо затронуло
Ради чего ты это совершил тогда?		
Сейчас ты бы что-то сделал иначе?		
Какие выводы ты для себя сделал?		

## Занятие № 3. «Мои отношения с окружающими»

Дата: \_\_\_\_\_

### Мое окружение

Отметь тех людей, к которым ты можешь обратиться за помощью



### Кто мне помогает

Заполни таблицу

К кому бы ты обратился за помощью?	Почему к ним?	Как они тебе помогают(ли)?
К кому бы ты никогда не обратился?	Почему бы ты никогда к ним не обратился?	Что ты к ним чувствуешь?

## Твоя обида и твое прощение

Заполни таблицу: напиши ответы в таблице:

Кого ты обидел	Кого ты простил

Терпимость для меня – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Анкета «Твои социальные навыки»

Отметь ту цифру, которая отражает твое умение:

- 1 – никогда не делаю
- 2 – иногда делаю
- 3 – всегда делаю

Как ты поступаешь:

1	Начинаю беседу первым	1	2	3
2	Поддерживаю беседу	1	2	3
3	Внимательно слушаю других	1	2	3
4	Всегда говорю «спасибо»	1	2	3
5	Извиняюсь за свой поступок	1	2	3
6	Хвалю других	1	2	3
7	Рассказываю анекдоты	1	2	3
8	Спрашиваю других	1	2	3
9	Обращаюсь с просьбой	1	2	3
10	Контролирую свою злость	1	2	3
11	Говорю с противоположным полом	1	2	3
12	Помогаю другому в беде	1	2	3
13	Разговариваю с директором школы (ССУЗа, предприятия)	1	2	3
14	Говорю «нет» предложению совершить противоправное действие	1	2	3
15	Прошу знакомого вернуть свою вещь	1	2	3
16	Вступаю в беседу с малознакомыми людьми	1	2	3
17	Во время спора отстаиваю свою точку зрения	1	2	3
18	Говорю о себе	1	2	3

Обсуди результаты со специалистом.

## Занятие № 4. «Моя семья»

Дата: \_\_\_\_\_

### Моя семья

Ответь на вопросы:

Твоя семья	<input checked="" type="checkbox"/> Полная <input checked="" type="checkbox"/> Неполная <input checked="" type="checkbox"/> Многодетная Кто живет в семье: _____ _____ _____ _____ Какие отношения между членами семьи? _____ _____ _____ Кто из родителей имеет больший авторитет? Почему? _____ _____ Есть ли у кого-нибудь судимость? _____
Условия жизни и быт	Условия проживания: _____ _____ Уровень материального благополучия: _____ _____
Образование	Родителей _____ Детей _____ Бабушек и дедушек _____
Досуг	Как проводят досуг члены семьи? _____ _____ _____ Есть совместные интересы? _____ _____ _____
Обязанности по дому	Какие у родителей обязанности: _____ _____ У детей: _____ _____ Твои обязанности: _____ _____ Твое отношение к обязанностям _____ _____
Поддержка	К кому в семье ты можешь обратиться за помощью? _____ _____ Кому в семье помогаешь ты? _____ _____ _____
Чего не хватает	Чего не хватает членам семьи? _____ _____ Чего не хватает тебе? _____ _____ _____

## Твоя будущая семья

Представь свою будущую семью. Какая она?

Твоя семья	✓ Полная ✓ Неполная ✓ Многодетная Кто живет в семье: _____ _____ _____ _____ Какие отношения между членами семьи? _____ _____ _____ _____ Кто из родителей имеет больший авторитет? Почему? _____ _____ _____
Условия жизни и быт	Условия проживания: _____ _____ _____ Уровень материального благополучия: _____ _____ _____
Досуг	Как проводят досуг члены семьи? _____ _____ _____ Есть совместные интересы? _____ _____ _____
Обязанности по дому	Какие у родителей обязанности: _____ _____ _____ У детей: _____ _____ _____
Отношения в семье	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Что надо сделать, чтобы твоя мечта сбылась?	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

## Занятие № 5. «Конфликт. Пути выхода из конфликта»

Дата: \_\_\_\_\_

Конфликт – это \_\_\_\_\_

### Тест

Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации: часто – 3 балла, от случая к случаю – 2, редко – 1 балл.

В конфликтной ситуации я...	Часто	Редко	Никогда	Буква, сумма
Угрожаю или дерусь				
Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей				
Ищу компромисс				
Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно				
Избегаю противника				
Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей				
Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет				
Иду на компромисс				
Сдаюсь				
Меняю тему				
Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего				
Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось				
Немного уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону				
Предлагаю мир				
Пытаюсь обратить все в шутку				

### Обработка и интерпретация результатов теста

**Ключ к тесту:** А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15).

#### **Интерпретация результатов теста**

Больше **А** – жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Больше **Б** – примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

Больше **В** – компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Больше **Г** – мягкий стиль. Проявляется в готовности принять точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Больше **Д** – уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

### **Правила разрешения конфликтов**

1. Оставайся спокойным. Глубже дыши.
2. Пусть выскажется другой, а ты выскажешься потом.
3. Не кричи и не пытайся «давить».
4. Не оскорбляй, не угрожай и не провоцируй.
5. Говори четко и ясно.
6. Если просят или нужно – повтори то, что сказал.
7. Можешь отнестись с юмором – делай. Но не с сарказмом – это только ухудшает.
8. Покажи всем видом, что слушаешь. Кивай и спрашивай.
9. Если ничего не помогает – переведи разговор на другую тему.
10. Если и это не помогает – возьми паузу.

### **Как ты должен выглядеть**

1. Стой устойчиво, но неагрессивно.
2. Показывай, что ты слушаешь – кивай.
3. Избегай контакта глазами – это может восприниматься как «вызов».

### **Как разрешать конфликты**

- Вспомни свой последний конфликт. Расскажи про него.
- Подумай, какие чувства ты испытывал к своему собеседнику? Как ты оценивал его сторону?
- Какие чувства переполняли тебя? Гнев, обида, желание отомстить, гнетущее ощущение несправедливости, вина, зависть или что-то еще?
- Определи, что ты хотел получить от этого конфликта: восстановление справедливости, возмездие отпущения неразумному противнику, удовлетворение своих потребностей. Или ты хочешь решить конфликт конструктивно, отстояв при этом свои интересы и не ущемить интересов другого, сохранив с ним хорошие отношения.

**Но:** Самый верный способ разрешать конфликты – это избегать их.

### **Как правильно конфликтовать**

1. Не спеши обрушить весь шквал негативных эмоций, сначала поостынь, а уж потом начни разговор;
2. Говори только о предмете спора;
3. Не употребляй бессмысленных фраз типа «Да ты вообще...»;
4. Формулируй свои претензии четко и ясно, дожидайся ответа на них;
5. Никогда не прибегай к недопустимым приемам: не упрекай партнера в физических недостатках, не оскорбляй его родителей, не упоминай о прошлых неудачах;
6. Не допускай обидных замечаний, обращений, брани;
7. Стремись не только изложить свою точку зрения, но и понять другого;
8. Без необходимости не включай в ссору третьих лиц;
9. Не бойся признать свою неправоту: сегодня ты не прав, а завтра – он;
10. Если ссора возникла по уже известному поводу, можно договориться о ее «перенесении» на более позднее время; в таких случаях, как правило, страсти остывают, и весь процесс выяснения отношений пройдет более мирно.

## Моя злость

Закончи фразу:

Больше всего я злюсь, когда...	Я просто бешусь, когда мне говорят...
Есть человек, который меня выводит – это...	У меня взрывается мозг, если...
Последнее, что меня выбесило...	В ситуации, когда я бешусь, меня успокаивает...
Когда я бешусь, я думаю...	Когда я взбешен, я могу...

## Как менять мышление

Ситуация	Твоя фраза в позитивном мышлении
Я должен встретиться с ситуацией, которая меня заводит	Я должен сделать _____ _____ Мне надо подготовиться к _____ _____ _____
Я уже столкнулся с ситуацией, в которой мне плохо, и я начинаю злиться	Мои мысли спокойны, как _____ Я расслаблен, как _____ Я контролирую ситуацию, потому что _____ _____ Я справлюсь с ситуацией, так как _____ _____ _____
У меня напряжение в мышцах от того, что происходит. Меня трясет	Я успокаиваюсь и остываю _____ Я не буду из-за этого злиться, так как _____ Мое тело расслабляется _____
Ситуация закончилась, я с ней успешно справился	Я молодец, потому что _____ Я могу себя наградить за это тем, что _____ _____ У меня лучше получается контролировать себя в сложных ситуациях тогда, когда _____ _____ _____

## Занятие № 6. «Познай себя»

Дата: \_\_\_\_\_

### Какой «Я»

Обведи слова, которые более точно тебя описывают:

Добродушный	Привлекательный	Общительный
Недружелюбный	Невезучий	Ревнивый
Преданный	Открытый	Независимый
Скучный	Одинокий	Трудный в общении
Надежный	Трудолюбивый	Зависимый
Отвратительный	Незаботливый	Благодушный
Добрый	Вспыльчивый	Зажатый
Бесчестный	Честный	Прямой
Непривлекательный	Агрессивный	Несчастный
Счастливым	Заботливый	Дружелюбный
Холодный	Неверный	Ненадежный
Готовый помочь	Нестабильный	Организованный
Ленивый	Приятный	Лукавый
Интересный	Веселый	Способный
Эгоистичный	Ответственный	Пунктуальный
Жадный	Мстительный	Искренний
Злой	Грубый	Скромный
Справедливый	Честолюбивый	Порядочный

Злость – это чувство. Оно не хорошее не плохое. Это просто чувство.

**Агрессия – это** \_\_\_\_\_

### Почему ты злишься?

Выбери варианты, которые тебе подходят. Отметь их.

– ты чувствуешь себя неуверенно	– кто-то не делает для тебя то, что ты ожидал
– тебе угрожают	– ты – главный и все решаешь
– это твоё нормальное стандартное поведение	– тебя с трудом понимают
– твой вариант	– все идет не так, как ты планировал

## Я беру злость под контроль

Как ты можешь взять злость под контроль? Выбери свой вариант.

<p>Я учусь узнавать, когда я напрягаюсь и расстраиваюсь.</p> <p>Признаки: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Я пересматриваю свои убеждения. Некоторые из них неверные.</p> <p>Например: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Я учусь себя контролировать и отдавать себе приказ.</p> <p>Приказ: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Я понимаю, что иногда жду слишком многого от окружающих.</p> <p>Например: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Мои действия не всегда справедливы, когда я злюсь.</p> <p>Например: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Мои действия иногда приводят к насилию.</p> <p>Например: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Мне помогает контролировать мою злость...</p> <p>Пример: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Мне удалось победить свою злость.</p> <p>Когда: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

## Занятие № 7. «Ответственность и воля»

Дата: \_\_\_\_\_

### Определения

Дай определение словам – соедини линиями правильные ответы:

<b>проступок</b>		субъективная обязанность отвечать за поступки и действия, а также за их последствия
<b>преступление</b>		менее опасные поступки людей. Но за них тоже следует отвечать (приведи примеры)
<b>бездействие</b>		это волевое пассивное поведение человека, которое заключается в том, что лицо не выполняет или ненадлежащим образом выполняет возложенную на него обязанность, в результате чего причиняется вред объектам охраны уголовного права или создается угроза причинения такого вреда
<b>ответственность</b>		это действие или бездействие, представляющее опасность для личности, общества, совершенное лицом, достигшим определенного возраста, вина которого доказана судом

### Допустимо или недопустимо

Что из нижеперечисленного ты считаешь допустимым, а что недопустимым?  
(отметь крестиком один вариант ответа в каждой строке)

	Допустимо (можно)	Недопустимо (нельзя)
Употребление алкоголя		
Употребление наркотиков		
Курение табака		
Занятие проституцией		
Бродяжничество		
Попрошайничество		
Воровство		

### Памятка подростку

Прочти внимательно:

1. Веди себя с другими так, как хочешь, чтобы другие относились к тебе.
2. Организуй свое свободное время (посещение кружков, секций, занятие любимым делом).
3. Не общайся в сомнительных компаниях (в каких компаниях и почему?).
4. Если что-то произошло, обязательно расскажи об этом взрослым.
5. Помни, что за все свои поступки ты будешь нести ответственность.

### Прочти про виды ответственности

<b>А</b>	<b>Уголовная ответственность</b> – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом, общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок (убийство, грабеж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство). За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет
<b>Б</b>	<b>Административная ответственность</b> применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы
<b>В</b>	<b>Дисциплинарная ответственность</b> – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру, прогул без уважительной причины
<b>Г</b>	<b>Гражданско-правовая ответственность</b> регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба

### Правильно укажи вид ответственности за нарушения (поставь плюс)

Нарушение	Вид ответственности			
	А	Б	В	Г
Порча чужого имущества (например, порвал учебник одноклассника)				
Появление подростка на улице в нетрезвом виде				
Избил человека (одноклассника)				
Совершил кражу мобильного телефона				
Прогулял учебу				
Перешел дорогу на красный свет светофора				
Разбил чужое окно				
Матерился в общественном месте				
Не пришел на занятие по программе ресоциализации				

### Твои права и твои обязанности

Напиши свои права и свои обязанности

Права	Обязанности
Что ты обязан делать?	За что ты несешь ответственность?

## Твоя воля

Воля	Что тебе дает твоя воля? _____ _____ Пример проявления воли твоим знакомым _____ _____
Твоя воля	Когда ты проявлял силу воли? _____ _____ Что помогает тебе проявить силу воли? _____ _____ Что мешает? _____ _____

## Закон и порядок

Найди правильное решение ситуации:

Трое подростков договорились совершить кражу коммерческого киоска (продуктового магазина). Двое начали взламывать дверь, а третий, осознавая всю отвратительность этих действий, решил отказаться от своего преступного замысла, незаметно отошел в сторону и убежал. Будет ли отвечать за кражу тот, кто убежал?

Соедини линиями правильные ответы в таблице:

С каких лет человек может нести уголовную ответственность?		Несовершеннолетние в возрасте от 15 до 18 лет сами несут ответственность за свои поступки. Вред должен быть замещен родителями, и ответственность возлагается на родителей, а не на школу или какое-либо другое учреждение
Имеет ли право подросток 13–15 лет совершать торговые сделки?		Родители или лица, их заменяющие
Кто несет ответственность за вред, причиненный подростком в возрасте от 15 до 18 лет?		Нет, так как он добровольно отказался от совершения кражи и юридически ответственности не несет
Кто несет ответственность за вред, причиненный ребенком или подростком до 15 лет?		С 16 лет человек отвечает за совершение любого преступления, предусмотренного Уголовным кодексом. С 14 лет – за убийство, умышленное нанесение телесных повреждений, изнасилование, разбой, грабеж, кражу, злостное хулиганство, умышленное уничтожение или нанесение ущерба имуществу граждан, за хищение огнестрельного оружия, боевых припасов или взрывчатых веществ
Подросток и сделка: действительна или нет?		Нет, в законе прямо указывается, что сделка, совершенная ребенком, не достигшим 15 лет, является недействительной. Ее участники обязаны возратить друг другу все, полученное при сделке. Суд может признать недействительной сделку, заключенную подростками в возрасте 15–18 лет

## Занятие № 8. «Постановка жизненных целей»

### МАТРИЦА ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

#### Самопрезентация

Расскажи о каком-либо деле, которое тебе особенно хорошо удается, продолжив фразу:

Лучше всего я умею...	

#### Моя цель в жизни

Поработаем с целями в жизни. Наверное, ты слышал выражение “переоценка ценностей”. Так говорят о том периоде жизни человека, общества, когда на смену одним ценностям приходят другие. Изменению ценностей способствуют многие факторы – изменение условий жизни, какие-то события в жизни. Для этого надо будет заполнить анкету:

Мои жизненные ценности до правонарушения	Мои жизненные ценности в данный момент	Как изменятся мои жизненные ценности после завершения срока наказания

#### Анализ:

- Трудно ли было определять свои ценности?
- Давай посмотрим, изменялись ли твои ценности?
- Что нужно сделать для того, чтобы ценности могли воплотиться в будущем?

## Твоя жизнь в будущем

Подчеркни 5 важных для тебя целей в жизни:

1. Материальное благосостояние.
2. Здоровье свое и своих близких.
3. Хорошие отношения в семье.
4. Возможность любить и быть любимым.
5. Разнообразные удовольствия.
6. Удовлетворение от хорошо выполненной работы, интерес к ней.
7. Радость познания, возможность приобщиться к духовным ценностям.
8. Профессиональная карьера.
9. Хорошая обстановка в стране и обществе.
10. Получить образование.
11. Найти работу.
12. Поддерживать хорошую физическую форму.
13. Создать семью.
14. Воспитывать своих детей.
15. Увлекаться чем-либо.
16. Помогать своим родителям (родственникам).
17. Пережить сильную любовь.
18. Стать хорошим семьянином.
19. Научиться зарабатывать деньги (честным, законным путем).
20. Работать над собой — думать, читать, чувствовать.
21. Путешествовать.

### Анализ со специалистом:

1. Какие ресурсы тебе понадобятся, чтобы достигнуть каждой из целей?

---

---

2. Что может помешать достигнуть той или иной цели?

---

---

3. Какие из целей кажутся тебе более реальными, а какие менее?

---

---

4. Если бы ты мог оставить три самых главных цели, то что бы ты оставил?

---

---

5. Каких событий в твоей будущей жизни быть не должно? Как бы ты это мог объяснить?

---

---

6. Что важного ты хочешь сделать в жизни?

---

---

## Договор с самим собой

Я, \_\_\_\_\_ (фамилия, имя), отношусь серьезно к постановке и достижению моих целей в жизни, поэтому \_\_\_\_\_ (день, месяц, год) я обещаю себе, что сделаю первый шаг к постановке этих целей.

Я готов обменять временные удовольствия в погоне за счастьем на стремление для достижения моих целей.

Я готов укротить свои физические и эмоциональные аппетиты, чтобы достичь долгосрочных целей, ведущих к счастью и значительным достижениям.

Я признаю, что для достижения своих целей я должен развиваться как личность и иметь правильный психологический настрой, поэтому я обещаю намеренно совершенствоваться \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (в чем и где).

Я буду использовать свое время более эффективно, обучаясь в \_\_\_\_\_ и работая \_\_\_\_\_

выполняя рутинные задачи дома или на улице.

Я буду контролировать достижение своих целей. Я разобью большие цели на маленькие шаги. И намечу этим шагам конкретные даты. Я буду контролировать даты маленьких шагов по достижению больших.

Кроме того, я обещаю вести список хороших идей (моих и других людей) и помечать мысли, мотивирующие фразы и цитаты, которые имеют смысл для меня.

\_\_\_\_\_

Дата

\_\_\_\_\_

Подпись

## Занятие № 9. «Я и мое здоровье»

Здоровье до того перевешивает все  
остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля.

*А. Шопенгауэр*

Здоровье \_\_\_\_\_

---

---

ЗОЖ \_\_\_\_\_

---

---

### Что ты думаешь?

Как на детский организм влияет табак? \_\_\_\_\_

---

---

---

Подумай, почему люди начинают курить, принимать алкоголь, наркотики?

---

---

---

Какой вред приносит курение, алкоголизм и наркомания человеку, окружающим его людям и обществу? \_\_\_\_\_

---

---

---

Кто чаще всего становится наркоманом? \_\_\_\_\_

---

---

---

Жизнь людей в крупных современных городах определенным образом влияет на здоровье людей. В чем проявляется это влияние и каково его воздействие на самочувствие человека? \_\_\_\_\_

---

---

---

Как влияют занятия физической культурой на жизнь человека? \_\_\_\_\_

---

---

Что дает нам активный отдых? Какие виды активного отдыха ты предпочитаешь?

---

---

---

Как ты считаешь, какое питание называется правильным? А ты правильно питаешься? \_\_\_\_\_

---

---

Назови несколько вредных и несколько полезных продуктов питания \_\_\_\_\_

---

---

---

Как ты считаешь, от чего зависит хорошее настроение? \_\_\_\_\_

---

---

---

### Заполни таблицы

Я против курения

Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	
2.	
3.	

Я против алкоголя

Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	
2.	
3.	

Я против наркотиков

Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	
2.	
3.	

Я за физическую культуру и спорт

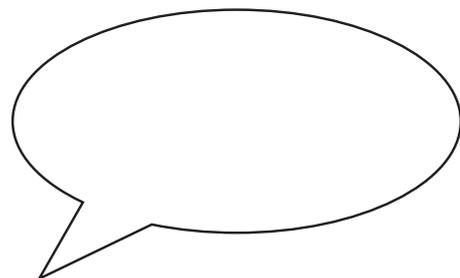
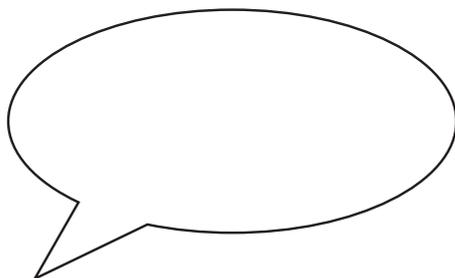
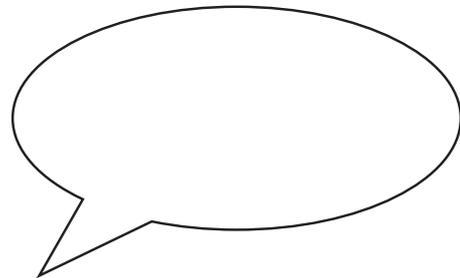
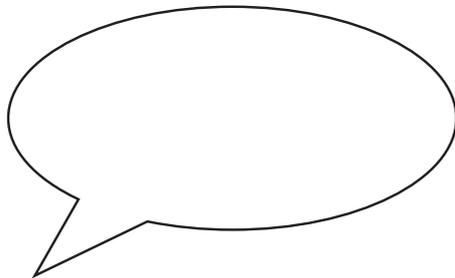
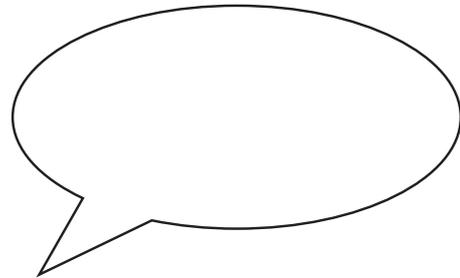
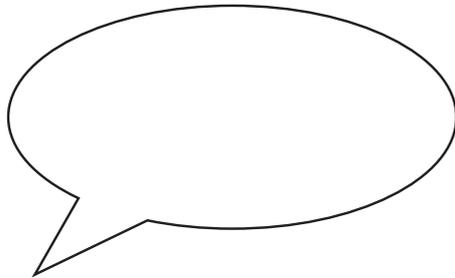
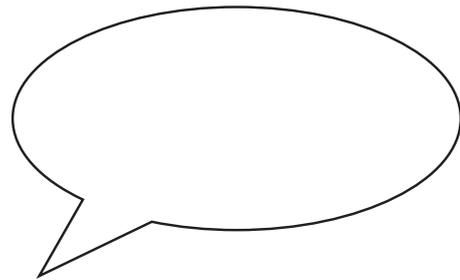
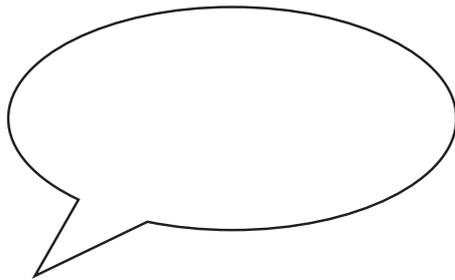
Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	
2.	
3.	

Я за активный отдых

Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	
2.	
3.	

**Как правильно говорить «нет»**

Если тебя просят сделать то, чего ты не хочешь, с помощью каких фраз ты сможешь отказаться от неприятных для тебя предложений?



## Решение жизненных ситуаций

Соедини линиями ситуации и правильные решения:

### Ситуация 1

Ты пришел в школу с новой прической. Одноклассникам она не понравилась и тебе предлагают постричься налысо

### Ситуация 2

Твой класс решил прогулять урок литературы. Ты уважаешь учителя, но и не хочешь подводить товарищей, попробуй сказать «нет» одноклассникам

### Ситуация 3

Ты заходишь в магазин самообслуживания с другом. Он предлагает тебе украсть шоколадку. Он убеждает тебя, что никто не увидит. Как ты откажешь другу?

### Вариант 1

**Отказ-конфликт** – крайний вариант отказа, агрессивный по форме, может содержать оскорбление или угрозы: «Я скажу нет, потому что мне не нравится, и я уйду»

### Вариант 2

**Отказ-отрицание** – человек дает понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах: «Я не соглашусь с тобой ни при каких обстоятельствах»

### Вариант 3

**Отказ-альтернатива** – человек предлагает какую-либо альтернативу (другой способ, вариант): «Я говорю «нет», но предлагаю другой способ или вариант»

### Вариант 4

**Отказ-обещание** – человек в принципе согласен, но в данный момент не может принять предложение: «Я не против, но в данный момент этого сделать не смогу»

### Вариант 5

**Отказ-соглашение** – человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. «Может быть, этого делать не надо, но раз ты просишь, то надо подумать»

## Занятие № 10. «Профориентация»

Выбрать себе профессию – значит не только выбрать себе работу, но найти себе новых друзей.

### Как составить резюме

При устройстве на работу мы часто заполняем анкеты, отправляем резюме. Именно по этому резюме и принимают работников. Важно, чтобы твое резюме было правильно составлено – это может тебе обеспечить успех!

### Требования к резюме

*Краткость.* Излагай информацию кратко и четко. Объем текста не должен превышать двух страниц. Текст большого объема не будет читаться работодателем.

*Уместность.* Пиши только о том, что имеет отношение к работе, избегай ненужных деталей и подробностей.

*Правдивость.* Представляй только ту информацию, которую ты можешь полностью подтвердить. Сведения, сообщаемые в резюме, могут в последующем проверяться.

*Позитивный характер.* Нужно предоставлять не только положительные качества, но и отрицательные, но в выгодном для тебя и работодателя свете. Не включай информацию, которая может не понравиться работодателю.

*Систематичность.* Излагай информацию последовательно, не допускай пропусков во времени.

*Уникальность.* Пиши о том, что характеризует именно тебя, отличает тебя от большинства других кандидатов.

*Хороший стиль изложения.* Используй точные формулировки, избегай непонятных сокращений и жаргона.

*Удачное оформление.* Используй качественную бумагу и хороший шрифт (10–14), не больше и не меньше. Удобно располагай текст, разделяй его на параграфы. Проверь текст, в нем не должно быть ни ошибок, ни опечаток. Резюме должно легко читаться.

Не существует стандартной формы резюме. Но можно рекомендовать *следующую последовательность пунктов:*

- Вместо заголовка используется ФИО, «резюме» не пишется
- Адрес
- Телефон
- Дата и место рождения
- Цель (описание искомой должности или работы)
- Образование (перечисление учебных мест, включающее даты, названия заведений, специальностей, полученных документов)
- Опыт работы (перечисление мест работы в обратном порядке, начиная с последнего)

## Как пройти собеседование

Народная поговорка «Встречают по одежке, провожают по уму» прекрасно описывает то, как проходит собеседование, на что обращают внимание работодатели.

- Внешний вид оценивают с того момента, как ты зашел в кабинет. Одежда должна быть чистой, аккуратной, лучше всего в классическом стиле, нельзя приходить на собеседование в спортивной одежде.
- На собеседование нельзя опаздывать, приходи всегда вовремя или заранее.
- При себе нужно иметь заранее составленное резюме в печатном виде.
- Твоя речь должна быть четкой, понятной. Ты должен говорить уверенно и громко. Можно прорепетировать речь дома. Тебе будут задавать вопросы, которые отражены в твоём резюме или анкете, которую ты заполнял перед собеседованием.
- Ты тоже можешь задавать вопросы работодателю или менеджеру по подбору персонала, например: «По какой причине освободилась данная вакансия?»; «Каков график работы?»; «Какова заработная плата?»; «Есть ли испытательный срок? Оплата труда на испытательном сроке»; «Как оформляется трудоустройство (запись в трудовой книжке или просто трудовой договор)?».

В любом случае должен быть документ, в котором говорится о размере заработной платы, графике работы, об обязательствах обеих сторон.

### Не забудь документы:

- паспорт;
- страховое пенсионное свидетельство;
- идентификационный налоговый номер;
- документ об окончании учебного заведения (если имеется);
- две фотографии 3×4.

Мой профиль (по тесту) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Наиболее подходящие для меня профессии \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

## Словарь терминов

**Ответственность** – способность человека сознательно выполнять определенные требования и осуществлять поставленные задачи. Контроль и самоконтроль за принятыми решениями и поступками.

**Свобода** – независимость от нежелательного воздействия, навязывания мнений, насилия.

**Конфликт** – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций или взглядов разных людей.

**Здоровье** – нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

**Преступление** – запрещенное Уголовным кодексом РФ деяние (действие или бездействие), представляющее опасность для личности, общества или государства, совершенное лицом, достигшим определенного возраста, вина которого доказана судом.

**Наказание** – применяется в целях восстановления справедливости и как средство исправления осужденных и предупреждения совершения новых преступлений.

**Нравственность** – внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами.

**Толерантность** – снисходительность, терпимость к чему-либо, кому-либо.

# Итоговая анкета

Предлагаем тебе ответить на несколько итоговых вопросов

Мы надеемся на твою искренность!

1) Какие изменения произошли в тебе после прохождения занятий по программе «Проводник»?

---

---

---

2) Что дали тебе занятия по программе «Проводник»?

---

---

3) Занятия по программе «Проводник» оказались для меня:

- а) полезными;
- б) бесполезными;
- в) интересными;
- г) неинтересными.

Свой вариант ответа: \_\_\_\_\_

4) Продолжи предложение:

Я посещал(а) занятия по программе «Проводник», чтобы:

---

---

Мои впечатления от занятий по программе «Проводник» – это: \_\_\_\_\_

---

На занятиях мне не хватало: \_\_\_\_\_

---

На занятиях мне было трудно: \_\_\_\_\_

---

На занятиях я узнал: \_\_\_\_\_

На занятиях я понял: \_\_\_\_\_

На занятиях я научился: \_\_\_\_\_

На занятиях мне мешало: \_\_\_\_\_

На занятиях мне помогало: \_\_\_\_\_

На занятиях для меня самым интересным было: \_\_\_\_\_

---

Спасибо!

## Здоровье и твой досуг

Давай познакомим тебя с собой:

1. Мои способности(продолжи предложение)

- Я умею \_\_\_\_\_
- Я могу \_\_\_\_\_
- Мне легко \_\_\_\_\_

2. Мои ценности(продолжи предложение)

- Я люблю \_\_\_\_\_
- Для меня важно \_\_\_\_\_
- Не люблю, когда \_\_\_\_\_

3. Твое свободное время

- Мое свободное время с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
- Я провожу свободное время \_\_\_\_\_

4. Нарисуй (запиши) карту своего свободного времени

- Шаг 1

**Где можно провести свободное время?**

С кем?	Где?
С друзьями	
С родителями?	
Одному, но не скучая?	

- Шаг 2

Расположи в виде рисунка. Получится «КАРТА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ»

## Здоровье и алкоголь

1. Впиши слова-ответы.

Внутренние органы человека, на которые пагубно влияет алкоголь:

С- \_\_\_\_\_

П- \_\_\_\_\_

П- \_\_\_\_\_

2. Ответьте на вопросы.

### Правда об алкоголе

Вопросы	Правда	Ложь
1. Пьяный человек общителен и дружелюбен.		
2. Алкоголем можно отравиться.		
3. Употребление алкоголя является причиной ссор и драк.		
4. Алкоголь придает силы.		
5. Алкоголь может стать причиной аварий на дорогах.		
6. Алкоголь нарушает речь.		
7. Алкоголь не вреден для детей.		

3. «Вредные вещества и их влияние на организм человека»

Какие системы страдают (отметь в таблице) от воздействия табака, токсических веществ, наркотиков и алкоголя

Системы организма	Табак	Токсические вещества	Наркотики	Алкоголь
Кровеносная				
Дыхательная				
Пищеварительная				
Нервная				
Выделительная				
Эндокринная				
Половая				

## Здоровье и табак

1. Вставь в предложения пропущенные слова, используя слова для справок.

\_\_\_\_\_ — главный фактор риска заболевания легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком \_\_\_\_\_ курили. Врачами установлено, что курение \_\_\_\_\_ не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает \_\_\_\_\_.

**Слова для справок:** легких, курение, чужой дым, опасно.

### СТАТИСТИКА

1. Каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.
2. У курящих рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у других.
3. У баскетболиста точность попадания в кольцо ухудшается на 12%.
4. 2мг никотина убивает человека.
5. У людей, выкуривающих 38 пачек сигарет в месяц- поражается 1 артерия мозга.
6. Из 100 случаев заболеваний туберкулезом- 85 у курильщиков.
7. Курящий человек живет на 12 лет меньше, чем не курящий.
8. У курящих после преодоления 100м пульс достигает 180 ударов, а у не курящего 120.
9. Ежегодно в мире от болезней связанных с курением умирает 2,5 млн. человек.
10. Когда альпинисты преодолевали перевал, с одним случился обморок. Он был единственным курящим в группе.
11. Если поместить мышей в банку и периодически наполнять их табачным дымом- у 90% развивается рак легких.
12. Сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20-25 тыс. раз
13. Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у не курящих, а смертность в 5 раз чаще.
14. Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний почти у 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека.
15. Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость- вот частые жалобы некурящих, которым приходится находиться в прокуренных помещениях.
16. 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами.

## Здоровье и ВИЧ

Опасно или безопасно.

1. Прочитай список действий и/или поступков.
2. Отметь галочкой, какие из них опасны заражением ВИЧ.
3. Приготовься обосновать свой выбор.

Действия или поступки	Опасно	Безопасно
Поцелуи		
Переливание крови		
Объятия		
Оказание первой медицинской помощи		
Половые контакты без презерватива		
Чихание, кашель		
Езда в общественном транспорте		
Укусы насекомых		
Использование чужих игл, шприцев		
Плавание в бассейне		
Совместное использование книг		
Массаж		
Использование постельных принадлежностей		
Воздержание от половых контактов		
Роды		
Тагуировка		
Прокалывание ушей		
Использование чужого стакана		
Использование стерильных инструментов для инъекций		
Интервью с пациентом наркологической больницы		
Сдача донорской крови		
Половые контакты с презервативом		
Использование чужой зубной щетки		
Совместное использование бритвы		
Внутривенное введение наркотиков		

## Здоровье и ситуации с ВИЧ

### Ситуация 1

Компания собралась на вечеринку. Сначала пили пиво. После, когда пиво кончилось и все немного опьянели, кто то предложил попробовать наркотик и достал пузырек с жидкостью и шприц. Некоторые стали возражать и говорить, что это плохо кончится. Но тот, кто предложил наркотик, стал убеждать, что с одного раза ничего страшного произойти не может.

Ответь на вопросы:

Какие последствия может иметь даже однократная проба наркотика? \_\_\_\_\_

Есть ли в данной ситуации риск заражения ВИЧ? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Какое поведение в данной ситуации будет правильным в отношении риска заражения ВИЧ? \_\_\_\_\_

### Ситуация 2

В молодежном журнале было опубликовано письмо. Девушка писала, что давно встречается с парнем и что у них близкие отношения. Она знает, что раньше он несколько раз пробовал наркотики (колос), но теперь этого не делает и чувствует себя хорошо. Она считает, что не может заразиться ВИЧ, так как теперь парень не колется.

Ответь на вопросы:

Есть ли у девушки риск заражения ВИЧ? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Что можно посоветовать девушке? \_\_\_\_\_

### Ситуация 3

Витя возвращался из школы. На лестничной клетке он увидел своего соседа с приятелем, держащим в руках пузырек. Когда через 10 минут Витя вышел в магазин за хлебом, парней уже не было. На месте, где они стояли, мальчик увидел два использованных одноразовых шприца и пустой пузырек. Витя подумал, что парни кололись наркотиками, и решил выбросить грязные шприцы в мусоропровод, чтобы их не подобрала малыши. Витя поднял шприцы и, когда стал открывать мусоропровод, нечаянно уколол палец.

Есть ли в данной ситуации риск заражения ВИЧ:

Ответь на вопросы:

Для соседа Вити и его приятеля? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Для самого Вити? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Что Витя должен был сделать? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

#### **Ситуация 4**

На тренировке по футболу вратарь упал и поранил ногу. Нога была в грязи, а из раны пошла кровь. Его друг принес воды и стал промывать рану, чтобы затем обработать ее йодом и забинтовать. Он понимал, как больно его другу, так как он сам недавно получил травму, и царапина на его руке еще не зажила.

Ответь на вопросы:

Есть ли риск заражения ВИЧ в данной ситуации? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

Что нужно было сделать в данной ситуации? \_\_\_\_\_

Почему? \_\_\_\_\_

## Здоровье и мои поступки

Подумай и напиши:

Какие поступки могут сделать тебя уязвимым(ой) к ВИЧ инфекции?

---

---

Почему ты считаешь эти поступки рискованными?

---

---

Какие еще отрицательные последствия могут быть результатом этих поступков?

---

---

Что ты можешь сделать, чтобы сделать свое поведение безопасным?

---

---

## Здоровье и центр моей вселенной

В центре листа надо нарисовать солнце, а в центре Солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем с этого «Я» — центра своей Вселенной Надо прочертить линии к звёздам и планетам:

Моё любимое занятие ...  
 Мой любимый цвет ...  
 Моё любимое животное ...  
 Мой лучший друг ...  
 Мой любимый звук ...  
 Мой любимый запах ...  
 Моя любимая игра ...  
 Моя любимая одежда ...  
 Моя любимая музыка ...  
 Моё любимое время года ...  
 Что я больше всего на свете люблю делать ...  
 Место, где я больше всего на свете люблю бывать ...  
 Мой любимый певец или группа ...  
 Мои любимые герои ...  
 Я чувствую у себя способности к ...  
 Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете -Лучше всего я умею ...  
 Я знаю, что смогу ...  
 Я уверен в себе, потому что ...  
 Мне хорошо, когда ...  
 Мне грустно, когда ...  
 Я чувствую себя глупо, когда ...  
 Я сержусь, когда ...  
 Я чувствую себя неуверенно, когда ...  
 Я боюсь, когда ...  
 Я чувствую себя смело, когда ...  
 Я горжусь собой, когда ...

## ДЛЯ ЗАМЕТОК