



Воспитательная
ИДЕОЛОГИЯ | Концепт-инфо

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ личности подростка

Юрий Владимирович Науменко, профессор, заведующий кафедрой коррекционной педагогики, социальной психологии и здоровьесформирующего образования Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования, доктор педагогических наук

Мария Эдуардовна Паатова, доцент кафедры социальной работы Адыгейского государственного университета, кандидат педагогических наук

Мы рассматриваем жизнеспособность как системное качество личности, выполняющее созидательную функцию. Это та сфера, благодаря которой происходит саморазвитие человека как представителя общества, свободно и ответственно определяющего свою позицию среди других людей.

Развитие жизнеспособной личности видится в психолого-педагогическом сопровождении личностного роста ребёнка и создании условий для этого роста и развития. С учётом проблематики (психолого-педагогическая коррекция социально-личностной жизнеспособности подростков, склонных к асоциальным формам поведения) под жизнеспособной личностью мы будем понимать особое личностное качество, характеризующее готовность индивидуума к самоопределению (нравственному, личностному,

социальному, профессиональному) по собственному жизненному сценарию, а также готовность управлять (модифицировать) этот сценарий и нести ответственность за результаты своих решений по жизненному самоопределению.

Психолого-педагогическая коррекция системных нарушений социально-личностной жизнеспособности подростка, которые проявляются в его неспособности к позитивному саморазвитию в конкретных жизненных обстоятельствах, заключается в формировании у под-





ростков конструктивных способов разрешения трудных жизненных ситуаций в процессе совместного проживания со сверстниками и психологом реабилитационно-воспитательных ситуаций.

Основным механизмом педагогической коррекции социально-личностной жизнеспособности подростка, склонного к асоциальному поведению, выступает реабилитационно-воспитательная ситуация специально спланированная событийная жизненная ситуация, затрагивающая жизненные интересы подростка и принуждающая его к гармонизации своей жизнеспособности.

Реабилитационно-воспитательная деятельность в соответствии с данным механизмом имеет событийный характер, то есть ориентирована на включение подростка в значимые для него переживания, обеспечивающие положительные новообразования в его нравственном опыте.

Последовательность ситуаций-событий в реабилитационно-воспитательной деятельности важно выстроить так, чтобы подросток постепенно, каждый с «индивидуальной скоростью», продвигался по пути от «вынужденного» изменения поведения к действительной заинтересованности процессом собственно самоизменения и самовосстановления. При этом ключевой задачей на этом реабилитационном маршруте является осознание подростком смысла самоизменения и саморазвития.

Реабилитационно-воспитательная ситуация включает в себя факторы, актуализация которых побуждает подростка-девианта переосмыслить сложившийся негативный жизненный опыт, создаёт условия для запуска внутренних механизмов, для позитивного самоизменения и самовосстановления.

Мы разработали и апробировали психолого-педагогическую коррекционную программу «Я живу!» в условиях общеобразовательных школ республики Адыгея и общеобразовательных школ Волгоградской области. В основу программы легли следующие принципы:

- *опора на положительные качества несовершеннолетнего.* Недопустимо категорическое осуждение подростка, имеющего отклонения в поведении, высказывание мрачных прогнозов. Необходимо следовать путём создания для него ситуации успеха, уметь найти положительное в поведении подростка;

- *формирование будущих жизненных устремлений.* Подростки часто не верят в свои силы, не видят будущего. Для них важно дальнейшее профессиональное самоопределение, выбор соответствующего интересам и возможностям учебного заведения и трудоустройство;

- *доверительное отношение.* Подготовка несовершеннолетних правонарушителей к постинтернатной адаптации. Здесь большую роль играют субъекты системы социально-педагогической реабилитации, осуществляющие связь осуждённых с «внешним миром»;

- *позитивные социальные перспективы.* Система психологической коррекции предусматривает обучение несовершеннолетних правонарушителей навыкам социального поведения, определению социально значимых приоритетов.

Первое занятие

Происходит знакомство, вырабатываются групповые нормы общения и взаимодействия. В начале занятия используются психологические игры.

В первой игре «Позитивное представление» подростки, разбитые на пары случайным образом, в течение пяти минут имеют возможность рассказать своему партнёру о том, какими прекрасными качествами обладает, похвалиться своими успехами в различных областях жизни. Это не столько беседа, сколько активное слушание. Прослушав рассказ партнёра, второй участник должен пересказать то, что он услышал, как можно более точно и детально, выразив тем самым своё уважение и сосредоточенность. Если он что-то упустил или рассказал недостаточно точно, его





можно поправить. После этого наступает очередь второго участника. Затем участники тренинга объединяются в круг и по очереди представляют партнёров всем участникам тренинга.

В реальной жизни подростки, склонные к асоциальному поведению, часто слышат и сами говорят о себе много негативного. Возникает своего рода эмоциональный дисбаланс. Упражнение помогает хотя бы частично устранить его. Человек, впервые сказав о себе что-то хорошее, сможет ощутить новые чувства, зародившиеся в нём. Эти позитивные чувства помогут ему поддержать себя и окружающих, вызовут стремление к позитивному общению.

Вторая игра «Меняются местами те, кто...» проводится в кругу с одним недостающим стулом. Ведущий, находящийся в центре круга, произносит: «Поменяются местами те, кто (возможные варианты: имеет кольца, пуговицы, заколки, молнии; в джинсах, юбках, сапогах; чистил зубы утром, любит брюнетов и т.д.)». Участникам надо быстро встать и поменяться местами. Тот, кто не успел занять освободившееся место, занимает место ведущего и игра начинается снова.

После нескольких туров проводится обязательное обсуждение по следующим вопросам: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали только несколько человек? Когда вставал только один человек? Можем ли мы с вами сказать, что у нас есть отличительные черты, а есть и много общего?

Игра снимает напряжённость, способствует развитию внимательности и быстроты реакции каждого участника и выработке скоординированности действий коллектива.

Основная часть занятия посвящена обсуждению принципов общения и взаимодействия:

- искренность в общении;
- участие каждого в работе группы в течение всего занятия;
- право каждого члена группы сказать «стоп»;
- каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого;

Воспитательная ИДЕОЛОГИЯ

- не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого;
- высказываться деликатно;
- не выносить за пределы группы всё то, что происходит на занятиях;
- внимательно выслушивать мнения других и не перебивать;
- ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.

Завершается первое занятие выполнением упражнения «Что помогает, что мешает...». Каждый участник называет два качества, одно из которых помогает в общении, а другое мешает. Но, прежде чем говорить о себе, необходимо повторить слова своего соседа справа. Например: «Рядом со мной Сергей, он считает, что в общении ему помогает доброжелательность, а мешает эмоциональность. Меня зовут Олег, в общении мне помогает...».

Занятие формирует первые впечатления друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

Приёмы активного слушания

В начале занятия проводится несколько игр.

Упражнение «Спор при свидетелях» формирует у подростков трёхтактную систему выслушивания (поддержка, уяснение, комментирование). Двое подростков выбирают тему для обсуждения и позицию (кто с кем и в чём соглашается, а в чём нет). Их задача — придерживаться трёхтактной системы ведения диалога. Третий подросток — наблюдатель-контролёр. Его задача следить за тем, чтобы участники диалога поддерживали высказывания партнёров и не пропускали второй такт «Уяснение».





Обсуждение: какие трудности в использовании схемы встретили вы в разговоре? Чем закончился ваш разговор? Были ли в ваших примерах агрессивные высказывания? Что делать в этих ситуациях?

Основной вывод, к которому должны прийти все участники занятия: необходимо развивать в себе умение использовать эмоциональное состояние партнёра для понимания его, не заражаясь этими эмоциональными сигналами. Необходимо уметь не реагировать на эмоциональный агрессивный выпад, воспринимая агрессивную форму сообщения как важный сигнал. И отвечать не на выпад, а на боль, страх и обиду.

Цель следующего упражнения «Поделись со мной своей радостью» — развитие позитивного принятия другого, эмпатичного слушания.

Задание: попросить трижды разных партнёров поделиться переживаниями радостных событий, произошедших в их жизни, а потом рассказать всем то, что услышали.

Лучшим признаётся эмоциональный сопереживающий рассказ о радостных событиях другого подростка.

Завершается занятие выполнением упражнения «Концентрические круги».

Участники делятся на две группы и встают в круг: половина участников тренинга встаёт лицом к центру, вторая половина — перед каждым участником лицом к нему. В создавшихся парах каждый участник получает минуту для того, чтобы говорить на заданную тему. После этого участники внешнего круга передвигаются на одно место вправо, создаются новые пары и вновь говорят по минуте на вновь заданную тему. Затем пары вновь меняются, и упражнение повторяется с новым партнёром.

Темы для обсуждения:

- Героем моего детства был (была)...
- О том, что я всегда хотел сделать, но до сих пор не сделал...

- Человек, которого я действительно уважаю и почему...
- Как в моей семье разрешаются конфликты...
- О первой любви...
- Случай, когда я поступил, как я считаю, правильно, хотя и очень боялся это сделать...
- Счастливые воспоминания моего детства...
- Урок в моей жизни, очень важный для меня...
- Чем я горжусь, чему радуюсь в своей жизни...
- О своих домашних любимцах...
- Я мечтаю...
- Мои друзья....

После того, как все участники обмениваются информацией друг с другом, ведущий просит высказать свои впечатления: что нового он для себя узнал о группе, насколько легко и комфортно было общаться с большим количеством новых людей; что помогло в общении.

Я и мои социальные роли

Цель занятия — ознакомить участников с возможными социальными ролями, научить дифференцировать своё «Я» и роли (маски).

Вначале ведущий проводит мини-беседу.

Каждого из нас можно рассматривать как совокупность социальных ролей. Момент несовпадения роли и внутреннего «Я» позволяет говорить о масках. Эти маски могут принимать множество различных форм. Например, каждый из вас, сидя за партой, надевает маску хорошего ученика. Выйдя из школы, в кругу друзей, вы меняете маску. Дома она приобретает новый облик.

Маски создаются для того, чтобы помочь людям справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу.





Они создаются для конкретной цели. Всем им есть, что о себе сказать, и любая история будет связана с чувствами, которые оказываются слишком сильными, чтобы их сдерживать. Поэтому человеку требуется маска, чтобы их скрыть, сковать и отделить от себя.

Таким образом, с одной стороны, маска предохраняет человека, с другой — является окном в его сложный внутренний мир.

В групповой дискуссии обсуждается спектр социальных ролей, который может быть у подростка (ученик, сын, брат, покупатель, друг). Мнения детей выписываются на большой лист бумаги.

Отдельно рассмотреть маски, близкие к асоциальным ролям (пофигист, хорошая девочка, тусовщик, крутой парень, нытик и зануда).

Игра «Маски, которые мы надеваем». Участники разбиваются на пары. Им предлагается разыграть небольшую сценку из жизни, где один из участников надевает «маску» (подросток и «продавец», подросток и «педагог», подросток и «родитель»). Затем участники меняются ролями, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнёры разворачивают диалог между маской и личным «Я».

Можно в начале игры разыграть показательное упражнение с одной из пар с участием педагога.

После выполнения упражнения обязательно должна пройти рефлексия как развивался диалог; что чувствовали подростки, играя роль, а затем сопоставляя её с личным «Я».

Для закрепления предлагается упражнение «Невоспитанный».

Предлагается разыграть жизненную ситуацию: в школьной столовой кто-то пытается пройти без очереди. Участники разбиваются на пары. «Невоспитанный» участник заходит справа. Участники реагируют экспромтом. Далее участники меняются ролями.

Воспитательная ИДЕОЛОГИЯ

Волевой самоконтроль эмоциональных реакций в конфликтных ситуациях

Занятие направлено на формирование у подростков навыков преодоления эгоцентризма, навыков определения дистанции и статусных отношений в конфликтных межличностных ситуациях.

Вначале ведущий проводит мини-беседу.

В повседневной жизни человеку приходится сталкиваться с проблемами, например, когда он совершает какой-либо проступок. В этих случаях нам трудно адекватно и беспристрастно воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Вам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек.

Смена ролей помогает поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях между подростком и родителями, между подростком и учителем, между подростком и сверстниками. Цель смены ролей — найти позитивный выход из конфликтной ситуации.

Затем детям предлагается в общей дискуссии обсудить проблемные вопросы: как и почему возникают конфликтные ситуации? Какие меры наказания подростков используют окружающие люди при разрешении конфликтных ситуаций? Возможны ли другие варианты разрешения конфликтов?

Все мнения выписываются на большой лист бумаги и могут быть дополнены ведущим. Например, не разрешают гулять лишний час; не дают карманных денег; не пускают на дискотеку; обижаются и сильно орут; начинают «промывать мозгов» и т.п.

В заключение групповой дискуссии предлагается разыграть некоторые конфликтные ситуации. Участники занятия раз-





бываются на пары и экспромтом разыгрывают следующие ситуации: встреча с контролёром в транспорте при безбилетном проезде; вернулся домой с дискотеки наутро; взял без разрешения деньги у родителей и др. (с учётом высказанных мнений). Необходимо не просто проиграть ситуацию, но попытаться принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унизить, когда берёшь на себя вину.

Для обучения навыкам ведения дискуссии, а также умению принимать решения на основе справедливости и здравого смысла подросткам предлагается сыграть в ролевую игру «Суд присяжных».

Участники разбиваются на три-четыре подгруппы по четыре-пять человек. Каждой подгруппе даётся ситуация для рассмотрения в суде. Действующие лица: прокурор, адвокат, присяжные заседатели, судья.

Ситуации для рассмотрения в суде:

- У молодого человека, употребляющего наркотики, милиция обнаружила дозу героина. Очевидно, что он не занимается продажей и распространением наркотиков, а приобретает их исключительно для себя. Тем не менее, на него заведено уголовное дело, и сегодня оно рассматривается в суде. Суд должен принять решение о том, подлежит ли уголовному наказанию подсудимый за употребление наркотиков. При этом обязательно аргументировать свой вердикт.
- Слушается дело о порче личного имущества подростком, который сочувствует членам общества охраны природы. Он выступает против убийства животных. Подросток обрызгал из пульверизатора несмываемой краской дорожную норковую шубу женщины, вышедшей из магазина. Пострадавшая подала на него в суд. Суд призван рассмотреть это дело и вынести приговор подсудимому: «виновен не виновен». При этом обязательно аргументировать свой вердикт.
- В инспекцию по делам несовершеннолетних был вызван подросток вместе со своими родителями за то, что, по словам директора

школы, тот регулярно дрался в школе со сверстниками. Однако некоторые свидетели утверждают, что у подростка обострённое чувство справедливости и что он всегда давал волю кулакам, когда необходимо было защитить либо своё достоинство, либо младших, которых обижают старшие. Молодой человек в грубой форме оскорбил офицера полиции, в пылу гнева сбросил на пол документы со стола и убежал. Дело было передано на рассмотрение суда присяжных. Суд призван рассмотреть его и вынести приговор подсудимому: «виновен не виновен». При этом обязательно аргументировать свой вердикт.

При рефлексии необходимо обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

Основной вывод, к которому должны прийти участники занятия: в конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать своё поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом собственного достоинства.

Неагрессивное настаивание на своём

В начале этого занятия проводится «мозговой штурм» с мини-группами по определению жизненных ситуаций, в которых людям трудно неагрессивно настаивать на своём. Например: сказать «нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого; попросить снисхождения для себя, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нём есть что-то, что вас злит; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

В общей дискуссии анализируются способы неагрессивного отстаивания своего мнения. Все предложения выписываются.





Отдельно рассматриваются преимущества неагрессивного отстаивания своего мнения.

Примеры преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

Перед выполнением упражнений на выработку вербальных навыков неагрессивного настаивания на своём ведущий проводит мини-беседу.

Первое направление неагрессивного настаивания на своём включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своём, когда что-то требуют или просят.

Другое направление — умение попросить об одолжении или настоять на своих правах. Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле, но...», «Я на тебя очень зол за...», «Я ценю, что ты это сказал. Но я не могу согласиться, потому что...», «Меня на самом деле злит...».

Затем ведущий предлагает в парах проиграть неагрессивное отстаивание своего мнения в ситуациях, которые были выделены ранее. Каждая пара проигрывает ситуацию «в тихую», а затем предлагает лучшее решение для общего обсуждения.

В ходе общей заключительной рефлексии участники занятия должны прийти к выводу: неагрессивное настаивание на своём служит личным интересам, позволяет открыто и честно выражать себя, и при этом не задевает прав других людей. Оно повышает вероятность положительного разрешения конфликтной ситуации и приносит личное удовлетворение.

«Невербальные каналы общения»

Цель занятия — сформировать понимание важности языка тела; налаживание связи между чувствами и их телесным выражением.

Воспитательная ИДЕОЛОГИЯ

Занятие начинается с упражнения «Контактный мостик». Участники разбиваются на пары. Партнёры зажимают один карандаш между указательными пальцами обоих партнёров. Им необходимо пройти полосу препятствий, не роняя карандаш и не разговаривая между собой. Упражнение проходит в форме соревнования, выигрывает самая быстрая команда.

В процессе обсуждения необходимо отрефлексировать следующие вопросы: как происходил контакт? Что способствовало реализации успеха контакта и что тормозило? Всегда ли мы в жизни используем «подстройку» к другим? Что даёт опыт выполнения этого упражнения?

Упражнение «Контакт глаз» направлено на формирование умения считывать настроение и информацию (и передавать) с помощью глаз.

Участники занятия произвольно разбиваются на пары и вначале записывают на листочках короткое сообщение. Затем каждый пытается его передать с помощью глаз. Принимающий пытается озвучить то, что ему сказали. После обмена записками каждый пытается передать партнёру его сообщение.

Вывод, к которому должны прийти участники занятия: для успешного взаимодействия очень важно наладить «контактные мостики». Обращаться к человеку по имени, улыбкой и взглядом приглашая к общению. Используя стратегию невербальной «подстройки» присоединиться к человеку «изнутри».

Для закрепления выполняется несколько упражнений, одно из них «Выражение чувств», цель которого — налаживание связи между чувствами и их телесным выражением.

Участники занятий вытягивают по очереди бумажки с названием чувств. Необходимо найти партнёров, выражаю-





щих аналогичные чувства, используя только мимику и жесты. По сигналу ведущего выясняют: сколько получилось групп? Какие трудности испытывали участники при выполнении задания?

Проблема взаимоотношения полов

Важно научить подростков социально-культурным навыкам, необходимым для взаимоотношений со сверстниками противоположного пола; сформировать умение знакомства и поддержания общения с понравившимся человеком.

Занятие начинается с «мозгового штурма» по группам, сформированным по половому признаку. Уточняем атрибуты привлекательности противоположного пола (внешний вид, причёска, взгляд, фигура). Мнения групп выписываются на листке в сопоставлении. В процессе общей дискуссии уточняются атрибуты привлекательности, различие и совпадения у подростков противоположного пола. Можно обсудить значимость внешнего вида, манеры общения и поведения (имиджа) человека для формирования его привлекательного образа как партнёра по взаимодействию для противоположного пола.

Затем в парах разыгрываются жизненные ситуации общения между подростками противоположного пола:

- Приглашение в первый раз на свидание.
- Отказ настойчивому партнёру в продолжение отношений.
- Compliment партнёру.
- Выбор и вручение подарка партнёру.
- Общение с партнёром в присутствии других людей (друзей его и своих, одноклассников, близких людей и родственников).

Каждая пара должна предложить для общего обсуждения одну-две ситуации общения между подростками противоположного пола, которые считают актуальными, и способы их позитивного разрешения.

В процессе общей дискуссии необходимо прийти к следующим выводам.

Люди противоположного пола могут нравиться друг по другу по многим причинам. В то же время представления людей о привлекательности могут существенно различаться. Большинство испытывает стеснение при разговоре с противоположным полом. Приёмы, используемые для эффективного делового общения, могут быть применены для установления контакта и беседы с противоположным полом.

Последнее занятие

Его мы посвятили конфликтам и проявлению агрессии в интимно-личностном общении подростков.

Задачи:

- обсуждение ситуаций и эмоциональных реакций, приводящих к возникновению конфликтных интимно-личностных отношений;
- моделирование и выработка навыка приемлемого ответа в конфликтных интимно-личностных ситуациях.

Занятие начинается с «мозгового штурма» по группам, сформированным по половому признаку. Мнения групп выписываются на листке в сопоставлении. В дискуссии уточняется общее понимание причин возникновения конфликтов в интимно-личностных отношениях и особенности поведения противоположного пола, вызывающие агрессивную реакцию.

Затем участники занятия разбиваются на пары в свободном выборе и проигрывают ситуации конфликтов в интимно-личностных отношениях и способы выхода из них (не менее трёх).

Для общего обсуждения каждая пара предлагает свою конфликтную ситуацию и способы её разрешения.





Общий вывод, к которому необходимо подвести подростков: нельзя агрессивно выражать свои чувства, особенно если человек тебе дорог. Нужно всегда стараться выслушать спокойно до конца. Если человек не может что-то сказать, то помочь ему. Дать понять, что для тебя это важно. Если твой друг или подруга излишне бурно реагируют на какую-то ситуацию, то, может быть, стоит пересмотреть отношение к этой ситуации.

В заключение проводится психологическая игра «Встреча на узком мостике».

Группа разбивается на пары в свободном выборе, но каждая пара должна состоять из подростков противоположного пола. Это мини-группа (три-пять человек), в составе которой есть один участник противоположного пола.

Для упражнения «Встреча на узком мостике» на полу мелом чертится коридор длиной три метра и шириной двадцать сантиметров (имитация мостика).

Двое становятся на линии лицом друг к другу и идут навстречу. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идёте навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик ограничен линиями. Кто поставит ногу за её пределы — упадёт в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

При большом количестве участников может одновременно функционировать 2–3 «мостика».

Упражнение выступает моделью конфликтной ситуации, и к нему можно возвращаться при обсуждении стратегии поведения в конфликте.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства участники испытывали при выполнении упражнения?
- Что помогало, а что мешало успешно выполнить его?
- Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию?

Воспитательная ИДЕОЛОГИЯ

Важно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто, прежде всего, стремились помочь партнёру.

Общий вывод по занятию: в межличностном общении могут возникнуть ситуации, в которых молодой человек испытывает затруднения в обращении к партнёру или не знает, что и как ответить, чтобы не создать конфликта. Приемлемым считается ответ, который демонстрирует, прежде всего, уважение к партнёру, честность, прямоту, тактичность, откровенность.

* * *

При описании занятий мы не акцентировали внимание на их продолжительность. Практика подтверждает, что длительность каждого занятия определяется активным участием подростков и их желанием откровенно обсуждать предложенную тему.

Минимальное время проведения одного занятия — четыре часа. Максимальное время — двенадцать часов (три дня).

Реализация психолого-педагогической программы коррекции социально-личностной жизнеспособности подростков свидетельствует, что эффективность программы многократно возрастает, если её проводить дважды с перерывом в три-четыре месяца. **В.Ш**

