



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь,
«Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края

**Формированию жизнеутверждающих
установок у обучающихся
(методические рекомендации)**

Стажкевич Е.Р.
педагог-психолог

Краснодар 2020

Содержание	стр
Введение.....	3
1. Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования жизнеутверждающих установок у обучающихся.....	4
1.1. Возрастные этапы формирования социально-психологических установок.....	4
1.2. Этапы системной психолого-педагогической деятельности педагога-психолога с педагогическим коллективом по формированию жизнеутверждающих установок среди обучающихся.....	13
2. Основы формирования жизнеутверждающих установок у обучающихся.....	18
2.1. Практические занятия по формированию жизнеутверждающих установок у обучающихся.....	18
2.2. Рекомендации родителям по формированию жизнеутверждающих установок у обучающихся.....	20
Литература.....	25
Приложения:	
Приложение 1. Упражнение «Работа с установками».....	27
Приложение 2. «Скажи себе что-то хорошее».....	28
Приложение 3. «Пять добрых слов».....	28
Приложение 4. «Люди с разной самооценкой».....	29
Приложение 5. «Я могу».....	31

Введение

Здоровье нации является социально-значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о степени развития и благополучия общества. По определению ВОЗ «Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное душевное и социальное благополучие».

Выделяют **три уровня здоровья** человека:

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности человека. Критериями психического здоровья являются: осознание и чувства непрерывности, постоянства и идентичности собственного «Я»; чувство постоянства и идентичность переживаний в однотипных ситуациях; критичность и другие.

Психологическое здоровье – прижизненное образование, основу которого составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Психологическое здоровье является неотъемлемой частью общего здоровья человека, одним из важнейших составляющих социального и экономического капитала нации. Одним из факторов, влияющих на психологическое здоровье нации, является формирование жизнеутверждающих установок у детей и подростков. Однако в данное время психолого-педагогическая практика работы с детьми и подростками свидетельствует о крайней выраженности дезадаптационных нарушений, проявлении деструктивного поведения, тревожных, стрессовых состояний, увеличении числа суицидов, проявлений агрессии и вандализма, асоциальных, в том числе, криминальных форм поведения, употребления психоактивных веществ, что является отражением негативного состояния психологического здоровья.

В связи с вышеперечисленным одной из важных задач по формированию жизнестойкости детей и молодежи является создание условий сохранения (восстановления) их психологического здоровья, воспитания позитивного отношения личности к жизни, формирования жизнеутверждающих установок у обучающихся.

Жизнеутверждающие установки как неосознаваемые внутренние структуры психики помогают подростку развить в себе жизнестойкость, выступающую в виде антисуицидального барьера, повышают психологическую устойчивость личности, а это, в свою очередь, приводит к повышению удовлетворенности жизнью. Обучающиеся, у которых сформированы жизнеутверждающие установки и преобладают позитивные эмоции, оказываются более оптимистичными и самоэффективными, а также имеют более высокую внутреннюю мотивацию. Необходимо отметить, что сформированные позитивные жизнеутверждающие установки у обучающихся играют важную роль в социализации и межличностных отношениях, в отношениях с членами семьи и друзьями. Дети и молодежь менее подвержены рискованному поведению, например, конфликтам с одноклассниками или детской преступности. Они реже становятся жертвами агрессии со стороны сверстников и менее склонны к асоциальному поведению.



Глава 1. Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования жизнеутверждающих установок у обучающихся

1.1. Возрастные этапы формирования установок

Выделяется семь групп (уровней) социально-психологических установок, которые основываются на принципе восхождения от простого к сложному, на принципе расширения сознания в процессе онтогенеза. Произведём краткий обзор взглядов психологов на формирование социально-

психологических установок личности – от рождения до студенческого возраста.

Все исследователи сходятся на том, что самым важным периодом для формирования личности (и ее установок) является начало жизни, с момента рождения до 1,5 – 2 лет. Именно в это время закладывается базовое доверие к окружающему миру или, напротив, глубокое недоверие к нему. Младенчество – это сензитивный период для формирования установок физического уровня – жить или умереть. Постоянное общение с матерью является главным фактором формирования установок жизнеутверждающего или разрушительного характера.

Именно в это время формируются следующие качества личности (см. табл. 1):

Табл. 1 – Признаки установок физического уровня

Указанные качества проявляются не сразу после рождения,

<i>Физические установки</i>	
Жить	Умереть
1) доверяющий миру, сильный	1) не доверяющий миру, слабый
2) оптимистичный, весёлый, <u>жизнерадостный</u>	2) пессимистичный, грустный, <u>тяжёлый</u>
3) характеризующийся избытком энергии, энергичный, резвый, <u>жизнерадостный</u>	3) характеризующийся недостатком энергии, неэнергичный, безжизненный, <u>вялый</u>
4) живой, здоровый (обладающий здоровьем), нормальный, плодовитый, <u>многодетный, долго живший</u>	4) больной (страдающий какой-либо болезнью), болезненный, бесплодный, <u>малодетный, мало живший</u>

они именно закладываются, некоторые из них проявятся уже в зрелом или даже преклонном возрасте (например, различия в продолжительности жизни, количестве детей и др.)

С того момента, как ребёнок научается ходить, обучается контролировать себя при выполнении актов мочеиспускания и дефекации, запускается такая психологическая установка, как стремление к самостоятельности, опрятности, автономии. И здесь многое зависит от родителей. Если они не подавляют желания

ребёнка, не наказывают за провинности, то в нём формируются гармоничные *установки личностного уровня*. Именно в это время он впервые рождается как личность, как «Я», проходит через стадию автономной детской речи, именно в это время в нём закладывается творческое начало (см. работы З. Фрейда, Э. Эриксона, Д.Б. Эльконина, Л.С. Выготского, В.В. Давыдова). В тех же случаях, когда он подвергается социальному порицанию, осуждению и, тем более, физическому наказанию, ребёнок нередко демонстрирует или протест-бунт, или возрастание отрицания себя как личности. Именно в это время, с 1,5 до 3-4-х лет, по мнению многих исследователей, формируются следующие качества личности (см. табл. 2):

Табл. 2 – Признаки установок личностного уровня

В 3-4 года ребёнок начинает включаться в межличностные

<i>Личностные установки</i>	
Развиваться, раскрываться	Дегradировать, не раскрываться
1) осознающий свою важность в этом мире, смелый	1) не осознающий своей важности в этом мире, боязливый, трусливый, застенчивый
2) уверенный в себе, спокойный; самостоятельный, весёлый	2) неуверенный в себе, беспокойный, нервный, зависимый, беспомощный, тоскливый
3) умный, ориентирующийся на истину, сообразительный, внимательный, дальновидный, серьёзный, точный, образованный, просвещённый	3) глупый, ориентирующийся на авторитеты; бестолковый, рассеянный, легкомысленный, неаккуратный, невежественный, непросвещённый
4) одарённый, талантливый (даровитый, обладающий талантом)	4) бездарный (лишённый таланта, одарённости)
5) творческий, интересный, инициативный, деятельный, трудолюбивый, умелый	5) нетворческий, занудный, пассивный, ленивый, неумелый

отношения, прежде всего с близкими и родными (братьями и сёстрами), именно в это время в нём формируются те или иные *установки межличностного уровня*. Семизвездие симптомов (негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, обесценивание, деспотизм-ревность) – яркая отличительная особенность кризиса 3-х лет (Л.С. Выготский).

От характера прохождения этого кризиса зависит то, какие именно установки: созидательного или разрушительного характера – будут преобладать в дальнейшем в межличностном общении данного субъекта. Именно в это время, с 3 до 4-х лет, как свидетельствуют исследования различных авторов, формируются межличностные установки, обеспечивающие развитие или разрушение межличностных отношений с близкими, родными, друзьями и товарищами (сюда же относятся установки на отношения с лицами противоположного пола), закладываются следующие качества личности (см. табл. 3):

Табл. 3 – Признаки установок межличностного уровня

<i>Межличностные установки</i>	
Брать ответственность за отношения	Не брать ответственность за отношения
1) лёгкий, общительный, доступный, коммуникабельный, располагающий к себе, уживчивый, тактичный, вежливый	1) тяжёлый, необщительный, замкнутый, некоммуникабельный, неприятный, непокладистый, бестактный, грубый
2) честный; верный, непритворный, искренний; правдивый	2) нечестный, бессовестный, вероломный, неверный, двудушный; фальшивый, лицемерный; лживый
3) простодушный, доверчивый	3) хитрый, подозрительный
4) добрый, сердечный, ласковый, заботливый, отзывчивый, доброжелательный	4) злой, бессердечный, грубый (строгий), отстранённый, безразличный, равнодушный; агрессивный, недоброжелательный
5) бескорыстный, благодарный	5) жадный, корыстный, неблагодарный

Почти одновременно с межличностными, но чуть позже, примерно в четыре года ребёнок начинает понимать, что он принадлежит к конкретной национальной общности. Общение вне дома, разговоры с родителями способствуют его этнической самоидентификации. Известно, что этнические установки относятся к наиболее устойчивым психологическим установкам личности, поскольку они:

- по своему содержанию чрезвычайно консервативны;
- включают в себя яркие образы;
- передаются от поколения к поколению и опосредуют действия и поведение человека как представителя конкретной этнической общности.

Практически все психологи согласны с тем, что реализованной этнической идентичности ребёнок достигает в подростковом возрасте, когда рефлексия себя приобретает для человека первостепенное значение. К 4-6 годам сверстник по привлекательности начинает обгонять взрослого в качестве желанного партнёра, игра становится совместной, коммуникация со сверстниками стимулирует использование речи в большей степени, чем общение с взрослым, что оказывается существенным фактором становления и развития установок межличностного, этнического и собственно социального плана. Именно в это время, начиная с 4-х до 12-14-ти лет, формируются расово-этнические установки, связанные с принадлежностью к определённому этносу, расе (здесь могут быть выделены тоже две противоположные позиции: альтруистическая и эгоистическая).

Именно в это время закладываются следующие качества личности (см. табл. 4):

Табл. 4 – Признаки установок этнического уровня

<i>Этнические установки</i>	
Способствовать национальному возрождению	Способствовать национальному вырождению
1) осознающий важность вопроса о своей национальной принадлежности	1) не принимающий важности вопроса о своей национальной принадлежности
2) альтруистичный, работающий на благо своего этноса	2) эгоистичный, работающий на собственное благо
3) обладающий развитой национальной идентичностью	3) обладающий ослабленной национальной идентичностью
4) националистичный, симпатизирующий представителям своего этноса	4) космополитичный, не видящий разницы между представителями различных этносов
5) плодовитый, многодетный	5) малодетный

В 6-8 лет у ребёнка складываются социальные установки (в узком смысле этого слова). Период подготовки к школе и начало обучения в ней сопровождается известным кризисом семи лет – «утратой непосредственности» [Л.С. Выготский]. Ведущим типом деятельности в младшем школьном возрасте оказывается учебная деятельность. У ребёнка появляется способность действовать в соответствии с принятым намерением, появляется подлинная самооценка, т.е. устойчивое вне ситуативного отношения к себе. При позитивном прохождении начального включения в учебную деятельность у ребёнка появляется теоретическое сознание и мышление и соответствующие им способности (рефлексия на способ действия, мысленное планирование и самоконтроль). При негативном прохождении кризиса 7 лет у ребёнка наблюдаются манерничанье, кривляние, паясничанье. От характера прохождения этого кризиса зависит то, какие именно установки: созидательного или разрушительного характера – будут преобладать в дальнейшем в социальном общении данного субъекта: или установки на сотрудничество, на органичное включение в учебную общность, на возникновение рефлексивных отношений, умение договориться между собой (созидательные установки), или установки на удерживание в рамках привычных исполнительских отношений с умелым взрослым, на запрашивание у учителя готового образца действия и воспроизведение его, на конформизм и т.п. феномены не вполне социального поведения (установки разрушительного характера).

Именно в это время, начиная с 6-8-ми, формируются собственно социальные (в узком смысле этого слова) установки, направленные либо на общекомандные, корпоративные отношения, либо на конформизм и подавление инакомыслящих в конкретном социальном сообществе. В это время формируется базовая установка личности – созидать или разрушать в социуме.

Именно в это время закладываются социальные качества личности (см. табл. 5):

Табл. 5 – Признаки установок социального уровня

Социальные установки	
Способствовать созидательным процессам в социуме	Способствовать разрушительным процессам в социуме
1) производящий, работающий, трудолюбивый, деятельный, щедрый, жизнедеятельный	1) потребляющий, ленивый, бездеятельный, скупой, бездейственный, бездействующий
2) коллективистский, благожелательный, человечный, патриотичный, вежливый, миролюбивый, ищущий единомышленников	2) индивидуалистский, враждебный, бесчеловечный, космополитичный, невежливый, властолюбивый, собирающий противников
3) грамотный, образованный, культурный, требовательный, успешный, оригинальный, интересный, компетентный, квалифицированный	3) неграмотный, невежественный, дикий, снисходительный, неуспешный, обычный, неинтересный, некомпетентный, неквалифицированный
4) уважаемый, добросовестный, ответственный, организованный, дисциплинированный, управляемый	4) неуважаемый недобросовестный, безответственный, неорганизованный, расхлябанный, неуправляемый
5) свободный, освобождающий, спасающий, незаурядный, отважный, ведущий (за собой)	5) несамостоятельный, порабащивающий, губящий, заурядный, типичный, боязливый, робкий, ведомый (за другим)

В подростковом возрасте (с 11 до 14,15 лет) ребёнок становится общественным взрослым (по Д.Б. Эльконину). В этом возрасте человеку впервые по-настоящему открывается будущее, начинают строиться жизненные планы. Но жизненные планы – это составная часть растущего самосознания личности подростка. У подростка появляется потребность выйти за рамки школы, приобщиться к жизни и деятельности взрослых. Однако реализация этой идеи возможна, если подросток будет соответствовать не только требованиям окружающих его людей (что явилось приобретением предшествующего возраста), но прежде всего собственным требованиям и самооценке. Так у подростка формируются жизненные принципы, его принципиальные установки. Как известно, в отрочестве ведущим типом деятельности становится общение. Именно общение помогает подростку постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку, вырабатывать свои жизненные

принципы. Эти принципы во многом зависят от характера сложившегося общения. При позитивном характере общения формируются зрелые принципиальные установки личности. Именно в это время, начиная с 11-12-ти лет, формируются принципиальные установки личности, предопределяющие или следование принятым данной личностью принципам поведения, или беспринципность, притворство и прагматизм поведения данной личности в социуме.

Думается, именно в это время закладываются следующие качества личности (табл. 6):

Табл. 6 – Признаки установок принципиального уровня

Наконец, в юношеские годы у личности формируются

Принципиальные установки	
Следовать выработанным принципам	Следовать не принципам, а ситуативным интересам
1) принципиальный, однозначный, справедливый, честный, правильный, смелый	1) беспринципный, обтекаемый, несправедливый, подлый, неправильный, трусливый
2) искренний, правдивый, неравнодушный, порядочный	2) лицемерный, лживый, равнодушный, жуликоватый
3) решительный, надёжный, свободный	3) нерешительный, ненадёжный, конформный
4) нравственный, стойкий	4) безнравственный, шаткий
5) достойный, возвышенный, добродетельный, благородный	5) недостойный, низменный, порочный, низкий

зрелые (или незрелые) интегративные установки. К установкам такого рода относятся установки, связанные с восприятием своего Я включённым в «единую и неделимую сеть событий и взаимосвязей» (В.В. Козлов). Человек – существо целостное, т. е. самостоятельное, способное к саморегуляции и развитию. Но человек – не единственная целостная сущность в мире. Все в природе обладает целостностью, сама природа целостна и представляет собой иерархию, в которой каждый элемент является "целым" по отношению к своим частям и "частью" по отношению к большему целому. Отсюда понятна тяга человека осознать себя, своё место в системе общественных отношений

[А.Н. Леонтьев], выйти за свои пределы, быть, чувствовать, осознавать себя частью мироздания [В.В. Козлов]. Проявлением зрелых интегративных установок становится развитая идентичность, в свою очередь, оказывающаяся интегративным критерием психического здоровья личности. Под идентичностью, или самотождественностью, при этом понимается, как писалось выше, процесс переживания человеком своего Я как ему принадлежащего, то есть, переживание тождественности самому себе, своему Я [Г.И. Малеичук]. Именно в это время, начиная с 16-18-ти лет, формируются интегративные установки личности, предопределяющие её целостность или нецелостность, её сбалансированность или дисбалансное состояние.

Думается, именно в это время закладываются следующие качества личности (см. табл. 7):

Табл. 7 – Признаки установок интегративного уровня

<i>Интегративные установки</i>	
Расширять сознание	Сужать сознание
1) объективный, истинный, естественный, настоящий, разумный, рассудительный, мудрый, понимающий, информированный, глубокий, духовный	1) необъективный, ненастоящий, искусственный, поддельный, неразумный, безрассудный, глупый, не понимающий, неосведомлённый, поверхностный, бездуховный
2) гармоничный, многогранный, всеобъемлющий, разносторонний, многоликий, человеческий, сбалансированный	2) дисгармоничный, ограниченный, односторонний, однобокий, однообразный, бесчеловечный, пребывающий в дисбалансе
3) зрелый, проницательный	3) незрелый, непроницательный
4) позитивный, счастливый, светлый, ясный, удачливый, увлечённый, хороший	4) негативный, несчастный, мрачный, пасмурный, неудачливый, разочарованный, плохой
5) целостный, безупречный, неуязвимый	5) односторонний, испорченный, уязвимый

Нет сомнений, что формирование социально-психологических установок юношеским возрастом не завершается. В каком-то смысле их трансформация продолжается всю жизнь и завершается лишь смертью человека. В ходе возрастного развития установки личности усложняются,

переплетаются и образуют самые причудливые сочетания. В результате своеобразия индивидуального пересечения установок (аттитюдов) и возникает уникально-неповторимая человеческая личность.

Знание и понимание возрастных особенностей формирования социально-психологических установок поможет педагогу-психологу наиболее эффективно организовать работу по формированию жизнеутверждающих установок.

1.2. Этапы системной психолого-педагогической деятельности педагога-психолога с педагогическим коллективом по формированию жизнеутверждающих установок среди обучающихся

Современная школа ставит своей главной целью гармоничное развитие ребенка. Разумеется, гармоничное развитие предполагает не только интеллектуальное развитие, связанное с содержанием образования, но и развитие физическое, эмоциональное, личностное и т. д. В этой связи особенно значимой в современных условиях является работа по повышению психологической устойчивости личности, формированию жизнеутверждающих установок. Наиболее эффективна работа по формированию жизнестойкости и жизнеутверждающих установок у детей и молодежи будет проходить при слаженном и эффективном взаимодействии педагогов-психологов и классных руководителей, педагогов.

Педагог-психолог при работе с классными руководителями и педагогами стремится к решению следующих задач:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами по формированию жизнестойкости и жизнеутверждающих установок в поведении детей и подростков и использование информации в работе;
- формирование компетенций и практических навыков по выявлению имеющихся установок у обучающихся, и изменению их на позитивные и жизнеутверждающие;
- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной

ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);

– расширение знаний педагогов о возрастных особенностях, в том числе о формировании возрастных социально-психологических установок, обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;

– формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными **формами работы** педагога-психолога с педагогами являются:

– массовые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум;

– групповые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум, беседы, анкетирование, тренинг, семинар-практикум с элементами психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

– индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование, элементы психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

– особой формой работы с педагогами является создание и распространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах реализации педагогической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических



знаний возрастных особенностей, обучающихся на разных этапах обучения.

Организация взаимодействия педагогов по формированию жизнестойкости и жизнеутверждающих установок среди детей и молодежи и раннему выявлению группы риска по асоциальному поведению среди учащихся предполагает следующее:

Классный руководитель

Своевременно выявляет и ставит на внутришкольный профилактический учет обучающихся, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Совместно с педагогом-психологом и социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группа риска по асоциальному и суицидальному поведению обучающихся.

Осуществляет контроль за жилищно-бытовыми условиями семей, находящихся в социально опасном положении, обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Систематически организует посещение на дому, рейды, обходы с целью выявления несовершеннолетних детей, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.

Осуществляет проведение мероприятий в классе, направленных на формирование жизнестойкости и жизнеутверждающих установок обучающихся в классе.

Осуществляет постоянное педагогическое наблюдение (контроль) за поведением обучающихся этой категории.

Своевременно информирует и привлекает необходимых специалистов (медицинских работников, социальных работников и органов профилактики) для проведения консультаций с детьми и родителями, оказания им адресной помощи.

Информирует учителей-предметников о детях, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе, и проводит совместное наблюдение за психоэмоциональным состоянием и поведением несовершеннолетних.

Социальный педагог

Подробно изучает социально-педагогические характеристики классов и индивидуальные характеристики обучающихся, подготовленные классным руководителем при составлении социального паспорта образовательной организации, проводит собеседования с классными руководителями.

Совместно с педагогом-психологом и классным руководителем составляет индивидуальный план работы по выявлению группы риска по суицидальному поведению обучающихся.

Участствует в работе методического объединения классных руководителей для своевременного получения информации об учащихся и их семьях (выявление личностных и семейных проблем).

Составляет картотеку обучающихся, попадающих в «группу риска» и семей, с которыми необходима постоянная социально-педагогическая и психологическая работа (социальный патронаж).

Использует различные формы работы с родителями в целях их информирования и просвещения (родительские собрания, консультирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.).

Педагог-психолог

Проводит психологическую диагностику в целях выявления высокой тревожности, депрессивного состояния, дезадаптации, выявления деструктивных установок и т.п.

Выявляет группы риска по асоциальному и суицидальному поведению среди учащихся с целью оказания своевременной и комплексной помощи ребенку в разрешении возникшей сложной ситуации. Совместно с классным руководителем, социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группы риска по

асоциальному суицидальному поведению обучающихся.

Проводит индивидуальные консультации и коррекционные занятия, направленные на формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок, позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, умения разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

В целях повышения компетентности и ответственности информирует родителей, проводит практикумы и тренинги (родительские собрания, консультирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.)

Учителя-предметники

Информируют классного руководителя о выявленных психоэмоциональных состояниях, поведении обучающихся, реализуют индивидуальный подход, учитывая возрастные особенности, создают безопасную атмосферу в группе.

Осуществляют постоянное педагогическое наблюдение (контроль) за поведением обучающихся этой категории во время учебного процесса.

Разрабатывают и внедряют в образовательные программы, направленные на формирование у детей и подростков жизнеутверждающих установок, коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, умения разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

Осуществляют информационно-просветительскую деятельность (конференции, деловые игры, проектная деятельность) на темы особенностей подросткового возраста, психологии отклоняющегося поведения среди детей и подростков, неформальных молодежных течений, взаимодействия семьей и др.).

Желательно использование совместных форм деятельности (педагоги – учащиеся, педагоги – родители, сверстник – сверстнику).



2. Основы формирования жизнеутверждающих установок у обучающихся

2.1. Практические занятия по формированию жизнеутверждающих установок у обучающихся

На классных часах с подростками проводятся беседы о важности жизнестойкости и формирования жизнеутверждающих установок для личностного развития и жизненного благополучия. Беседы проводят классный руководитель, педагог-психолог и социальный педагог.

Проводится серия **классных часов**, направленные на развитие компонентов жизнестойкости:

«Жизнеутверждающие установки, их влияние на поведение и чувство самоценности» Обсуждаются имеющиеся установки, обсуждается их влияние на особенности поведения ребенка, формулируются жизнеутверждающие установки и возможности применения их в жизни.

«Жизнестойкий человек, как им стать?» Подробно обсуждается сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизнестойкого поведения художественных героев, деятелей науки, искусства, спорта.

«Как успешно общаться и налаживать контакты». Классный руководитель представляет подросткам информацию о сущности и способах развития коммуникативных способностей и умений; педагог-психолог проводит коммуникативный тренинг.

«Учимся принимать решения». Классный час в виде семинара, на активности, компетентности, социальной смелости и решительности, о необходимости их нравственной направленности; педагог-психолог предлагает способы развития данных характеристик.

«Мои жизненные планы». Обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни, обучающиеся



упражняются в постановке тактических и стратегических жизненных целей, в выборе средств их достижения, обучаются технике жизненного анализа.

«Хорошо ли быть уверенным в себе?» Проводится в форме диспута. Обсуждаются позитивные и негативные стороны завышенной самооценки; педагог-психолог проводит тренинг уверенности в себе.

«Зачем быть социально-компетентным человеком?» Рассматривается сущность социальной компетентности, обучающиеся выполняют упражнения на ее развитие, обучаются способам поиска и использования социальной информации.

«Умеете ли Вы отдыхать?» Обучение подростков релаксационным приемам.

«В чем ценность жизни?» Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов, жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.

«Как успешно преодолевать трудности?» Представляется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации.

В ходе занятий подчеркивается необходимость нравственной направленности формирования жизнестойкости и жизнеутверждающих установок. Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости и жизнеутверждающих установок, акцентируя внимание детей на примерах жизнестойкости членов семьи. Обучающимся предлагается заполнять тетрадь саморазвития, в которой они смогут отражать самонаблюдения за формированием компонентов жизнестойкости и жизнеутверждающих установок, отмечать происходящие изменения и возможные возникающие трудности, которые можно будет обсудить с педагогом-психологом или классным руководителем.

Также педагогом-психологом могут применяться диагностики, направленные на исследование компонентов жизнестойкости. К ним относятся: проективные тесты, опросники, наблюдение, беседа, интервью, диагностические игры.

Выбор методик определяется в соответствии с возрастом обучающихся. В младшем школьном возрасте целесообразно использование проективных методик, т.к. выявление личностных особенностей с помощью опросников в этом возрасте малоинформативно. Применительно к подростковому возрасту хорошо зарекомендовали себя тесты и опросники.

2.2. Рекомендации родителям по формированию жизнеутверждающих установок у обучающихся

Только при системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов, работа по формированию жизнестойкости и жизнеутверждающих установок будет достаточно результативной и эффективной. Педагог-психолог при работе с родителями стремится к решению следующих задач:

1. Расширить знания родителей о возрастных этапах формирования социально-психологических установок, о необходимости и положительном влиянии жизнеутверждающих установок на формирование жизнестойкой среды;

2. Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;

3. Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Формы работы с родителями:

массовые – семинары, лекции; групповые – семинары, лекции; беседы, анкетирование; индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование; особой формой работы с родителями является создание и распространение информационно-методических материалов.

Работа педагога-психолога с родителями содействует оптимизации межличностных взаимоотношений в образовательной и детско-родительской среде, повышает уровень психологической просвещённости родителей, улучшает детско-родительские отношения и социальную адаптацию обучающихся. Психолог активно включается в родительские собрания, а также организует их.



Формы родительских собраний:

«Лекторий» способствует повышению педагогической культуры родителей, их психолого-педагогической компетентности в семейном воспитании, профилактике суицида среди детей и подростков.

«Диспут, дискуссия» - обмен мнениями по проблемам, которые позволяют включить родителей в обсуждение важнейших проблем, опираясь на накопленный опыт.

«Аукцион». Собрание проходит в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме в игровой форме. Например, формирование жизнеутверждающих установок. Педагог дает понятие – жизнеутверждающие установки.

Например: жизнеутверждающая или позитивная установка - способ видения и склонность акцентировать внимание на плюсах:

- на том, что есть, а не на том, чего не хватает,
- на ресурсах, а не угрозах и опасностях,
- на достоинствах, а не недостатках,
- на опыте успеха, а не грузе неудач,
- на радостях, а не на печалях.

Рассказывает, что основа позитивной, жизнеутверждающей установки - высокая внутренняя убежденность, что мир прекрасен. Передается генетически большинству детей, далее укрепляется или разрушается внешними воздействиями, в первую очередь родительскими влияниями. Совместно с родителями он анализирует, почему жизнеутверждающие установки так важны для развития ребенка, затем предлагает родителям поделиться советами, своим опытом, какие игры, приемы можно использовать для их формирования. Все происходит в виде игры и за каждый совет даются фишки (т.е. советы продаются за фишки).



«Семинар–практикум». На собрании могут выступать учитель, родители, психолог и другие специалисты. Совместно с родителями происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть, как педагог, так и родители, приглашенные специалисты. Подготавливается небольшое теоретическое сообщение, затем родителям предлагается рассмотреть жизненные ситуации, сделать их анализ.

«Мастер – класс». Собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в области воспитания детей. Собрание имеет подготовительный этап: педагог предлагает нескольким родителям провести маленький урок – поделиться своим жизненным опытом. Родители дают практические советы. В конце собрания подводится итог, и родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на стенде «Копилка родительского опыта».

«Ток – шоу». Собрание такой формы подразумевает обсуждение одной проблемы с различных точек зрения, детализацией проблемы и возможных путей ее решения. На ток-шоу выступают родители, педагоги, специалисты. Все позиции совместно обсуждаются. Родители сами определяют пути решения проблемы.

«Вечера вопросов и ответов». Предварительно родителям дается задание продумать, сформулировать наиболее волнующие их вопросы. В ходе обсуждения их со специалистами, другими родителями подобрать оптимальные пути их решения. На родительских собраниях нетрадиционной формы можно использовать следующие методы активизации родителей.

«Мозговой штурм». Метод коллективной мыслительной деятельности, позволяющий достичь понимания друг друга, когда общая проблема является личной для целой группы.

«Список прилагательных и определений». Список прилагательных определяет различные качества, свойства и характеристики объекта, деятельности или личности, которые необходимо улучшить. Сначала предлагаются качества или характеристики (прилагательные), затем они рассматриваются

каждое в отдельности и решается, каким путем можно улучшить или усилить соответствующую характеристику.

«Коллективная запись». Каждый из участников получает записную книжку или лист бумаги, где сформулирована проблема и даются информация или рекомендации, необходимые для ее решения. Родители независимо друг от друга, определяют наиболее важные для них рекомендации, заносят в записную книжку. Затем записи передаются педагогу, он суммирует их, и группа проводит обсуждение. После этого приема можно использовать «мозговой штурм».

«Запись на листах». При обсуждении проблемы каждый из родителей получает листы бумаги для заметок. Педагог формулирует проблему, остальные предлагают возможные решения. Каждое предложение записывается на отдельном листе.

«Эвристические вопросы». К ним относятся семь ключевых вопросов: Кто? Что? Где? Как? Чем? Когда? (Почему?).

Последовательно вытягивая смешанные и нестандартные вопросы и отвечая на них, родители видят нестандартные пути их решения. Решение проблемных задач семейного воспитания побуждает родителей к поиску наиболее подходящей формы поведения, упражняет в логичности и доказательности рассуждений. Для обсуждения предлагаются подобные проблемные ситуации: Вы наказали ребенка, но позже выяснилось, что он не виноват. Как вы поступите и почему именно так?

Ролевое проигрывание семейных ситуаций обогащает арсенал способов родительского поведения и взаимодействия с ребенком.

Дается, например, такое задание: проиграйте, пожалуйста, как вы будете устанавливать контакт с плачущим ребенком, и др.

Тренинговые игровые упражнения и задания. Родители дают оценку разным способам воздействия с ребенком и формам обращения к нему, выбирают более удачные, заменяют нежелательные конструктивными (вместо «Почему ты опять не убрал свои игрушки?» – «Я не сомневаюсь, что эти игрушки слушаются своего хозяина»). Или родители должны определить, почему неконструктивны такие слова, обращенные к ребенку:

«Меня не устраивают твои «хочу», мало ли, что ты хочешь!», «Что бы ты без меня делал(а)?», «Как ты можешь поступать так со мной!» и др. Анализ родителями поведения ребенка помогает им понять мотивы его поступков, психические и возрастные потребности.

Обращение к опыту родителей. Педагог предлагает: «Назовите метод воздействия, который более других помогает вам в налаживании отношений с сыном или дочерью?» Или: «Были ли подобный случай в вашей практике? Расскажите о нем, пожалуйста», или: «Вспомните, какую реакцию вызывает у вашего ребенка применение поощрений и наказаний» и т.п. Побуждение родителей к обмену опытом активизирует их потребность анализировать собственные удачные и провальные, соотносить их с приемами и способами воспитания, применяемыми в аналогичных ситуациях другими родителями.

Игровое взаимодействие родителей и детей в различных формах деятельности способствует приобретению опыта партнерских отношений.

Предложенные методы предоставляют родителям возможность моделировать варианты своего поведения в игровой обстановке. Когда родитель в игре моделирует собственное поведение, его взгляд на воспитательную проблему расширяется.

Список используемой литературы

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001. – С. 309–334.
3. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия/ Л.И. Анцыферова // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. –С.285 – 309.
4. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь / Под ред. О.В. Красновой. – М., 2001.
5. Арсеньев, А.С. Подросток глазами философа / А.С. Арсеньев// Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе / И.А. Баева. – СПб.: Речь, 2002.
7. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Электронный ресурс] / И.А. Баева // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: www.psyedu.ru.
8. Басин, М. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков / М. Басин, А. Попов // Социальная педагогика. –2004. – № 3. – С. 75–77.
9. Бобренко, О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом: методическое пособие / О.С. Бобренко. –Ставрополь, 2013.25– 120 с.

10. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования / Е.В. Бурмистрова. – М.: МГППУ, 2006.

11. Баева, В.В. Ковров. Экспертиза психологической безопасности образовательной среды; Информационно-методический бюллетень; – М.: Экон-Информ, 2009. – № 4.

12. Пузырев А.В. Пирамида установок и экспертная оценка художественного текста; Вып.8 ЯрГУ 2011.

13. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 12–18.

14. Егорова, Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность // Воспитание школьников. – 2000. – № 4.

15. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: ООО Речь. – 2000. – 310 с.

16. Кий, Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок / Н.М. Кий // Социальная педагогика. – 2012. – № 5.

Приложение 1. Упражнение «Работа с установками»

Цель: понимание себя и своих установок, определение негативных установок, требующих корректировки на жизнеутверждающие.

Ответьте письменно на эти вопросы:

1. Вспомните, что говорили вам родители о вашей внешности в детстве?

Что вы думаете о своей внешности сейчас _____

2. Что родители вам говорили о вас как о личности?

Как оценивали вас? Что это были за слова? «Умница, везунчик ты наш, молодец, горжусь тобой» или «бестолочь, неряха, невнимательный, лентяй»

3. Вспомните любимую поговорку вашей семьи, лозунг, девиз. Что ваши родители говорили о жизни, о работе? _____

4. Вспомните, что ваши родители говорили о противоположном поле? Что говорила ваша мать или бабушка о мужчинах? Отец или дедушка о женщинах? _____

Теперь посмотрите на свои записи — это ваша жизненная программа, «жизненные установки» которую Вы унаследовали от своих родителей. Если большинство из того, что вы написали, имеет позитивный момент — прекрасно! Если же нет — не расстраивайтесь. Этот материал вы можете использовать для дальнейшей работы с психологом и самостоятельного осмысления.

А теперь давайте разберем ваши жизненные установки то, что вы написали:

1. О внешности — ваше отношение к собственному телу.

Если ваши родители не особо восхищались вами и вы часто слышали: «на кого ты похожа», «вырядилась как пугало», «подтяни живот», «корова» «худющая», «ну ничего что ножки у тебя худенькие и глазки маленькие», «носик кривенький» — осуждающая, критическая оценка, или снисходительная уничижительная — то вы точно так же относитесь к себе сейчас и никогда не будете довольны своим телом, своей внешностью ища в себе недостатки или стесняясь своего тела. Выход один — принять себя таким, какой есть. Помните, если не любить свое тело, оно ответит вам тем же — болезнями. Так же печально, если ваши родители в вас ценили только внешность, и вы часто чувствовали себя куклой на выставке. Тоже самое вы будете проделывать с собой, будучи уже взрослым держа себя в постоянном тонусе и мучая разными диетами, рассматривая своё тело, как инструмент для достижения цели (любви например, меня не будут любить некрасивую). Помощь психолога в этом случае будет направлена на принятие себя и интеграцию с телом.

2. **О личности** – это ваша самооценка, ваш успех в обществе.

Если ваши родители гордились и восхищались вами, дарят вам безусловную любовь и поддержку, то вы цените и уважаете себя, для вас не будет преград в достижении целей. Вы сможете использовать свои ошибки для роста и гордиться своими достижениями. Если же очагом пристального внимания и критики были только ваши ошибки, а успехи воспринимались как само собой разумеющееся, то вам будет страшно совершать какие-либо действия. Оценка других людей будет очень значима для вас.

Вы постоянно недооцениваете и критикуете себя, страдаете от нехватки тепла и поддержки.

3. **Жизненное кредо** – это ваше отношение к жизни.

Согласитесь, ведь есть разница в том, чтобы идти по жизни с убеждением, что «жизнь — это тяжкий труд» или убеждением, что «жизнь прекрасна».

4. **Отношение к противоположному полу** – ваш выбор партнёра, ваши семейные отношения.

Эти установки мы впитали из фраз родителей, из их отношения друг к другу. Если ваша мать была убеждена в том, что ваш отец ей жизнь загубил, то скорее всего вы найдёте такого же мужчину и докажете своей матери, что она не одинока. А если отец мог строить отношения со своей женой только в «коктейле» с водкой, то, скорее всего, сын унаследует этот паттерн поведения. В подавляющем большинстве случаев мы повторяем жизненный сценарий своих родителей частично или целиком. Выход за рамки очень сложен, но, как доказывает психотерапевтическая практика, возможен. И это главное — шанс есть всегда у тех, кто его ищет.

Приложение 2. Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее»

Цель: формирование уважения и принятия самих себя.

Учащиеся по очереди вытаскивают карточку, на которой написано какое-то одно незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

Мне нравится, что я... _____

У меня есть хорошее качество... _____

Я уважаю себя за то, что... _____

Я совершил вот такой хороший поступок... _____

Обсуждение. Что ребята чувствовали, когда говорили о себе что-то хорошее?

Понравилось или не понравилось говорить о себе?

Приложение 3 Упражнение «Пять добрых слов»

Цель: повышение самооценки посредством предоставления обратной связи. Учащиеся разбиваются на группы по пять человек. Каждый учащийся обводит карандашом свою руку на листе бумаги и на ладонке пишет своё имя. Потом этот листок передаётся соседу справа, а сам учащийся получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка ученик

пишет какое-нибудь привлекательное, на его взгляд, качество её обладателя (например: «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой учащийся делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернётся к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а ребята угадывают, кому они предназначаются.

Обсуждение. Какие чувства ребята испытывали, когда читали надписи на своей руке? Все ли достоинства, о которых написали другие, были им самим известны?

В конце упражнения учащиеся забирают листы со своими ладонками и складывают их в папки как памятку для себя на «чёрный день». Психолог говорит ребятам, что в случае плохого настроения они могут доставать и перечитывать список достоинств для того, чтобы вернуть веру в себя.

Приложение 4. Упражнение пантомима «Люди с разной самооценкой»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная, кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех моих помощников. (Три ученика выходят к доске.)

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой.

Я режиссер, читаю вам, как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Встаньте, пожалуйста, можете выйти из-за парт. Начинаем репетицию спектакля. (Первому ученику.) Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек... дальше читает по таблице признаки неуверенного в себе человека.

Неуверенный в себе человек	Уверенный в себе человек	Самоуверенный человек
Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону.	Сматривает окружающим в глаза.	Стоит в <u>подборота</u>
Голова опущена	Голову держит прямо и даже чуть приподнимает слегка подбородок	Правое плечо слегка выставлено вперед
Спина сутулая	Спина у него прямая, плечи развернуты	Грудь колесом
Руки помещены перед собой	Руки могут быть убраны за спину	Голова высоко поднята

Ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты	Ноги на ширине плеч и расслаблены	Смотрит высокомерно, дерзко. Руки на поясе. Упор на левую ногу, правая, выставлена вперед
--	-----------------------------------	---

(Дети изображают.)

Психолог: у всех все прекрасно получится. Какого же героя мы изобразили? Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный в себе человек? (Нет, это человек с низкой самооценкой, неуверенный в себе.)

(Второму ученику.) А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек...

(далее читает по таблице признаки уверенного в себе человека.)

(Дети изображают.)

А что можно сказать об этом герое и его самооценке? (Что это человек с правильной самооценкой, уверенный в себе.)

А теперь прошу вас изобразить еще одного героя. (Третьему ученику.) Этот герой... (далее читает по таблице признаки уверенного себе человека.)

(Дети изображают.)

- Посмотрели на себя?

- Какой герой у вас получился? (Получился человек самоуверенный, нахальный, хвастливый.)

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связывают с нахальством, хамством. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком.

Разработка инструкции «Как стать уверенным в себе», используя при этом «Десять главных заповедей неудачника».

1 Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких)

2 Если на тебя неожиданно свалился успех, делай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

3 Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

4 Выбери одно из двух – или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное – не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

5 Изю всех сил уклоняйся от возможности проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

6 Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холи и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относишься к каждой из них, как к своему личному достоянию.

7 Побольше занимайся самооправданием. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину – одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?»

8 Относитесь ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

9 Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

10.Избегай любви к себе!

Для выполнения этого задания класс делится на группы по 3-5 человек, после обсуждения каждая группа предлагает свой вариант «переформулировки» каждой заповеди – лучшие варианты записываются.

Приложение 5. Упражнение «Я могу»

Цель. Актуализация личностных ресурсов, оказание помощи ученикам в раскрытии своих сильных сторон.

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и закончите предложение «Я могу...».

Напишите не менее 20 предложений. Подчеркните среди них то, что могут многие люди».

Затем психолог предлагает зачитать вслух свои «Могущки».

Обсуждение. Психолог предлагает порассуждать о том, что такое могущество. «Оно происходит от слова «могу» и его основу составляют умения. Могущественный человек – это человек, который многое умеет. Мы не всегда осознаём всю силу своего могущества, поэтому дома самостоятельно продолжайте этот список. Постепенно он может значительно разрастись».



ГБУ «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края
г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1
тел. +7(861) 992-66-73
<http://cdik-center.ru/>
эл. почта: diagn.omo@bk.ru