



Министерство труда и социального развития
Новосибирской области

Государственное автономное учреждение Новосибирской
области «Центр социальной помощи семье и детям
«Семья»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор Центра
_____ О.П. Бугай
«15» мая 2015 год

**Развивающая психолого – педагогическая программа
«Формирование конструктивного самоутверждения
воспитанников социально – реабилитационных центров»**

Составители-исполнители программы:
Рыбка Светлана Владимировна,
педагог–психолог высшей
квалификационной категории;
Коржова Елена Владимировна,
педагог – психолог

Новосибирск, 2015

Содержание

1.	Паспорт программы.....	3
2.	Пояснительная записка:.....	5
	- введение.....	5
	-актуальность.....	6
	- новизна.....	7
	-тип программы.....	8
	- цель и задачи программы.....	8
	- целевая группа и её особенности.....	8
	- нормативно – правовая база.....	9
	- основные принципы.....	10
	- формы и методы работы.....	12
3.	Структура программы.....	13
4.	Этапы реализации программы.....	13
5.	Ресурсы, необходимые для реализации программы:.....	15
	- требования к специалистам, реализующим программу.....	15
	- материально – техническое обеспечение.....	15
	- программно – методическое обеспечение.....	17
6.	Условия реализации программы.....	17
7.	Структура занятия (тренинга).....	18
8.	Ожидаемые результаты реализации программы.....	18
9.	Система реализации внутреннего контроля за реализацией программы.....	19
10.	Оценка эффективности.....	19
11.	Содержание программы.....	19
12.	Методическое сопровождение. Конспекты занятий.....	21
13.	Глоссарий.....	40
14.	Список использованной литературы.....	43
15.	Сведения о практической апробации программы на базе Центра.....	45
16.	Приложения.....	59

Паспорт психолого – педагогической программы «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров»

Таблица № 1

Паспорт программы

Наименование раздела	Содержание пункта раздела
1	2
Наименование программы	«Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров».
Исполнители программы	Рыбка Светлана Владимировна, педагог-психолог высшей квалификационной категории. Коржова Елена Владимировна, педагог – психолог.
Нормативно-правовая база программы	Конституция РФ; Конвенция ООН о правах ребенка; Семейный кодекс РФ; Федеральный закон от 24.07.98 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»; Федеральный закон от 24.06.99 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений»; Федеральный закон от 21.07.14 №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»; Закон Новосибирской области от 12.05.03 №111-ОЗ «О защите прав детей в Новосибирской области»; Постановление Правительства Новосибирской области от 31.07.13 №322-п «Об утверждении государственной программы Новосибирской области «Развитие системы социальной поддержки населения и улучшение социального положения семей с детьми в Новосибирской области на 2014-2019 г».
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	Формирование конструктивного самоутверждения у воспитанников социально – реабилитационных центров.
Задачи программы	1. Сформировать конструктивное самоутверждение, навыки самопознания у воспитанников Центра. 2. Способствовать повышению внутреннего потенциала несовершеннолетних через осознание эгоидентификации, развитие адекватной

	<p>самооценки, ценностного отношение к себе и другим.</p> <p>3. Обучить воспитанников эффективным техниками саморегуляции, рефлексии</p> <p>4. Стимулировать у несовершеннолетних эффективную коммуникацию, волевую регуляцию.</p> <p>5. Способствовать развитию ценностно – смысловой сферы, навыков целеполагания у воспитанников Центра.</p>
Целевая группа	<p>1. Несовершеннолетние в возрасте от 10—18 лет (ранний подростковый возраст — 10—14 лет; поздний подростковый возраст — 15—18 лет), находящиеся на реабилитации в Центре.</p> <p>2. Родители, законные представители и ближайшее окружение несовершеннолетних, проходящих реабилитацию в Центре</p>
Ожидаемые конечные результаты	<p>1. Несовершеннолетние умеют самостоятельно и осознанно ставить цель, анализировать и оценивать личностные возможности при ее достижении, а так же планировать последовательность действий.</p> <p>2. Воспитанники научились навыкам управления своим эмоциональным состоянием, снизился уровень тревожности, умеют применять методы релаксации и визуализации, снижать психоэмоциональное напряжение.</p> <p>3. Подростки обладают навыками конструктивной коммуникации, научились сдерживать негативные импульсы.</p> <p>4. У воспитанников повышен уровень собственной значимости и ценности, сформирована адекватная самооценка.</p> <p>5. У воспитанников изменено представление о собственных ресурсах и их реализации, а также активизации процесса самопознания, сформировано конструктивное самоутверждение.</p>

Пояснительная записка.

Введение.

Подростковый возраст называют временем рождения Личности, поскольку именно в этом возрасте происходит формирование базовых механизмов самоутверждения в пространстве социального взаимодействия. Самоутверждение – это поведение, направленное на утверждение собственной значимости, установление права на самовыражение и достижение желаемого социального статуса. Это потребность, стимулирующая тот или иной тип поведения. Мотивы самоутверждения определяются стремлением к улучшению материального благополучия, карьере, приобретению авторитета. Кроме того, это инструмент познания самого себя, взаимодействия с окружающими.

Теория самоутверждения личности основана на том, что каждый человек испытывает потребность в ощущении собственной ценности. Эта потребность имманентно присуща «Я», и особенно актуальна в ситуациях угрозы потери идентичности и в периоды ее изменения. Причиной постоянной актуализации потребности в самоутверждении является системное изменение идентичности в процессе взросления. Замедленное формирование чувства взрослости, ответственности за свои поступки, отсутствие навыков рефлексии и самоанализа нередко приводят к конфликтам с взрослыми и социальной дезадаптации.

Наряду с идентичностью и развитием способностей несовершеннолетних к адаптации в социуме усиливается стремление к самореализации, самопрезентации и самоутверждению. Самореализация проявляется в построении и корректировке, перестройке «концепции Я», включая «идеальное Я», картины мира и жизненного плана, осознании результатов предшествующей деятельности (формирование концепции прошлого). Последствия проявления деструктивного самоутверждения в том, что стремясь уйти от реальности, подростки пытаются изменить свое психическое состояние и поведение. Это дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия, нередко посредством приема психоактивных веществ (ПАВ) и девиантным поведением.

Формирование конструктивного самоутверждения несовершеннолетних обусловлено социальными факторами: семейной атмосферой, психосоциальной депривацией, референтной группой, стилем поведения, отношением к делам и обязанностям, коммуникативными способностями. Практика работы ГАУ НСО "ЦСПСД "Семья" (далее - Центр) показывает, что на реабилитацию в учреждение попадают несовершеннолетние, у которых процесс идентификации нелегок. Зачастую это дети из

неблагополучных семей, которые пережили многочисленные психологические травмы, что деформирует не только эмоциональную сферу ребёнка, самооценку, процессы идентификации и самоутверждения, но общее нарушение восприятия окружающего мира, т.е. личность в целом.

Развивающая психолого – педагогическая программа «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров» групповой психологической работы с воспитанниками Центра имеет несколько уровней наполнения психологическим содержанием:

1. Работа направлена на эмоционально-волевую сферу личности, и призвана снизить напряженность, возникшую в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях. В случае дефицита родительской любви у подростка часто тормозится психосоциальное развитие, фиксируются инфантильные формы поведения. Общение с психологом способно частично восполнить недостающее внимание к личности ребенка, повысить его фрустрационную устойчивость.
2. Подросткам предлагаются приемы саморегуляции: происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими.
3. Работа направлена на формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, навыков целеполагания, на осмысление собственного социального статуса. Этот уровень направлен на индивидуализацию и осознание собственного «Я» в нормативном поле социокультурной системы.

Идея данной программы заключается в самоисследовании, самопрезентации и самосознании воспитанников для предупреждения психоэмоциональных нарушений и коррекции деструктивного самоутверждения на основе изменений личностных и поведенческих паттернов.

Актуальность.

Особенно актуальной проблема конструктивного самоутверждения личности становится в подростковом возрасте.

Движущей силой в период взросления служит внутреннее противоречие между растущими потребностями и реальными возможностями их удовлетворения. Ведущая потребность в признании связана со стремлением подростка быть замеченным другими людьми и ценным для них. Они желают, что бы с ними считались, признавали их «особость», «самость», «личность». Если в это время подросток не

встречает взаимопонимания от близких, педагогов и других окружающих людей, то это может способствовать формированию дисгармоничности в развитии личности, деструктивному самоутверждению, социальной дезадаптации, проявлению негативно – протестных реакций, агрессивности, подозрительности.

Стремление подростков реализовать свой потенциал сталкивается с отсутствием необходимых знаний и должного опыта конструктивного самоутверждения, способностей управлять интрапсихическими конфликтами и своим поведением.

Одним из возможных способов разрешения данного противоречия является психологическая поддержка в период взросления личности.

В реализации программы «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров» неизменно учитывается самооценку каждого воспитанника, так как у несовершеннолетнего еще нет достаточных ресурсов (внешних и внутренних). И поэтому помощь педагогов-психологов строится на оказании психоэмоциональной поддержки и активизации его личностных ресурсов. С одной стороны, педагоги - психологи сопровождают воспитанника, помогая решать ему внутриличностные и межличностные проблемы, с другой стороны – повышают его шансы на жизненный успех, тем самым обеспечивая его становление конструктивного типа самоутверждения и гармоничное развитие личности.

Новизна программы.

Разработанная программа «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров» является комплексом занятий, направленных на развитие интрапсихической и интерпсихической регуляции личности, эгоидентификации, адаптации, индивидуализации, социального и культурного развития личности. Увеличение потенциала личности из-за внутренней динамики ядра личности и его взаимодействия с окружением (то есть качественных изменений, происходящих изнутри) приводит к личностному росту.

Процесс самопознания и самоутверждения воспитанников Центра происходит благодаря фактору рефлексивности, который отражает уровень самоуправления интерактивного взаимодействия воспитываемой личности с развивающей, проекции личностно – характерологических особенностей и самонаблюдения межличностных отношений.

Посредством групповых занятий социальные и личностные диспозиции, поведенческие паттерны воспитанников становятся

адаптивными в каждой новой ситуации, помогая формировать осознание собственного «Я» и позволяет непрерывно находиться в процессе дальнейшего формирования конструктивного самоутверждения.

Тип программы: модифицированная.

Модифицированная программа «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров» опирается на теоретический материал и практический опыт в исследованиях Л.С.Выготского, А. Маслоу, Н.Е. Харламенковой, Е. П. Никитина, А.А. Андреева, И.В. Дубровина, Т.А. Дубовицкой, Е.А. Киреевой, И.А. Фурмановой, Е.В. Руденского и др.

Цель программы: Формирования конструктивного самоутверждения у воспитанников социально – реабилитационных центров.

Для реализации поставленной цели требуется выполнение таких задач:

1. Сформировать конструктивное самоутверждение, навыки самопознания у воспитанников Центра.
2. Способствовать повышению внутреннего потенциала несовершеннолетних через осознание эгоидентификации, развитие адекватной самооценки, ценностного отношения к себе и другим.
3. Обучить воспитанников эффективным техниками саморегуляции, рефлексии.
4. Стимулировать у несовершеннолетних эффективную коммуникацию, волевою регуляцию.
5. Способствовать развитию ценностно – смысловой сферы, навыков целеполагания у воспитанников Центра.

Процессуальная характеристика: реализация программы рассчитана на 3 месяца, распределенных на 12 занятий.

Целевая группа

1. Несовершеннолетние в возрасте от 10—18 лет (ранний подростковый возраст — 10—14 лет; поздний подростковый возраст — 15—18 лет), находящиеся на реабилитации в Центре.
2. Родители, законные представители и ближайшее окружение несовершеннолетних, проходящих реабилитацию в Центре.

Особенности целевой группы.

Для воспитанников Центра характерен низкий уровень социальной адаптированности, и высокая степень отчуждения от важных малых

социальных групп. Необходимо также отметить деформацию сознания у таких несовершеннолетних. Наблюдается эмоциональная неуравновешенность, аффективность, депрессия, тревожность, аутоагрессия, отказ от самореализации, саморазвития, пассивно-безразличное поведение, потеря смысла жизни, низкая самооценка, часто отмечаются отрицательные изменения воли и волевых качеств. Незрелость нравственных представлений, озлобленность, как против сверстников, так и против окружающих взрослых, неумение находить выход из трудных ситуаций, отсутствие стремления избегать конфликтов и неумение согласовать возникшие противоречия – это результат влияния окружающей среды на несовершеннолетних до поступления в Центр.

Психическое, интеллектуальное и культурное развитие ребенка во многом определяет стиль воспитания и социально-психологический климат в семье. В особенно сложных социально-психологических условиях оказываются дети в семьях, находящихся на грани развода, неполных семьях, семьях, где родители ведут асоциальный образ жизни. Фактором риска таких семей является снижение полноценной реализации воспитательных функций со стороны родителей. В результате нарушаются психологические связи между детьми и родителями, что приводит к уходу несовершеннолетних из семьи, росту детского бродяжничества, нарастают психопатологические реакции на внешние воздействия. Поэтому в настоящее время педагоги – психологи Центра большое внимание уделяют вопросам повышения педагогической и психологической компетентности родителей. Посредством выездных семинаров, тренингов, индивидуальных консультаций близкое окружение воспитанника получает профессиональную помощь с целью обеспечения адекватной среды для личностного развития детей в семье, их эмоциональной поддержки, укрепления детско-родительских отношений (*приложение 1*).

Нормативно-правовая база программы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Семейный кодекс РФ;
- Федеральный закон от 24.07.98 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Федеральный закон от 24.06.99 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений»;
- Федеральный закон от 21.07.14 №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

- Закон Новосибирской области от 12.05.03 №111-ОЗ «О защите прав детей в Новосибирской области»;
- Постановление Правительства Новосибирской области от 31.07.13 №322-п «Об утверждении государственной программы Новосибирской области «Развитие системы социальной поддержки населения и улучшение социального положения семей с детьми в Новосибирской области на 2014-2019 г».

Основные принципы программы

1. Принцип взаимоуважения - восприятие воспитанника как личности, уважение к его взглядам, чувствам.
2. Принцип конфиденциальности – материал, полученный в процессе работы на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению вне согласованных условий и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни клиента, ни психолога.
3. Принцип системности – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога (профилактики, диагностики, коррекции).
4. Принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и т.д. проявлений. Целостное видение проблемы и комплексный подход к ее решению, обуславливающий последовательное решение связанных между собой проблем, возникающих на разных уровнях.
5. Принцип целесообразности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия.
6. Принцип причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.
7. Принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

Данные принципы позволяют осуществлять деятельность в соответствии с признанием права несовершеннолетнего и его семьи на индивидуальный подход и безопасность в отношениях с педагогами - психологами Центра.

8 Принцип индивидуальности - что при схожести проблем, каждый воспитанник - индивидуальность, неповторимая личность. Это является основой для разработки индивидуальной программы реабилитации для каждого несовершеннолетнего.

9. Принцип семейно – центрированного подхода предполагает обязательное включение в реабилитационный процесс ближайшего окружения несовершеннолетнего и является обязательным условием успешной реализации программы реабилитации.

10. Принципы групповой работы, который предполагает:

- добровольное участие. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы. Принудительно позитивная личностная динамика, как правило, не происходит, поэтому не следует добиваться этого от участников авторитарными методами:

- диалогизацию взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу;

- самодиагностику - рефлексии и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем;

- безопасность - гарантирует защищенность каждого члена группы, сохранение конфиденциальности их информации. Все, что осуществляется на занятии, не выносится за пределы группы. Он предусматривает ограничение обсуждения событий, проблем, вопросов лишь в рамках занятий. Он ориентирует участников тренинга на то, чтобы предмет их анализа постоянно были процессы, которые происходят в группе в конкретный момент;

- открытость - предусматривает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предполагается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с собой настоящим;

- партнерские отношения - реализация субъект-субъектного взаимодействия между психологом и несовершеннолетними. В процессе занятий психолог должен организовать такое общение участников, при котором учитываются интересы, чувства, эмоции и переживания всех и каждого члена группы. Данный принцип гарантирует равные права каждого участника на высказывание собственной точки зрения, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения;

- обязательную активность всех участников и принятие каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника в создании условий для самосовершенствования средств организации коммуникативного взаимодействия

Формы и методы работы

1. Индивидуальная работа:

- диагностика;
- консультирование;
- индивидуальные психокоррекционные занятия.

2. Групповая работа:

- подгрупповые психокоррекционные занятия
- тренинговые занятия.

Основными диагностическими методами являются беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.

Методические средства, используемые на групповых (тренинговых) занятиях:

- анкетирование, диагностика, как средство контроля эффективности тренинга;
- информирование как средство подготовки к выполнению упражнений для раскрытия в доступной форме некоторых психологических понятий, заданий;
- психогимнастические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния воспитанников, для активизации групповой динамики, сплочения группы, развития навыков самопрезентации и самопознания;
- анализ проблемных ситуаций как средство повышения компетентности воспитанников в области коммуникации, рефлексии, поведенческих стереотипов, ответственности;
- элементы музыкотерапии как музыкальный фон для создания необходимой атмосферы в группе, для помощи в осмыслении личностных переживаний;
- ролевые игры как средство выражения и отреагирования эмоций, отработки новых навыков, стилей поведения, конструктивного общения и самоутверждения и получения обратной связи;
- упражнения на межгрупповое взаимодействие как средство активизации групповой динамики, формирования чувства доверия друг к другу, более глубокого раскрытия личностного потенциала воспитанников

В качестве методических приемов используются упражнения – дискуссии; упражнения на визуализацию, релаксацию; дыхательная гимнастика; психологические игры; элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, методика «Эбру»); проективный рисунок; чтение и анализ метафор, притч; ТРИЗ; метод «кейсов»; эмоционально-символическое выражение.

Все используемые методы и приемы, работают на гармонизацию психоэмоционального, психомоторного состояния и нивелируют потребности воспитанников Центра в деструктивном самоутверждении, уменьшая их личностную и ситуативную тревожность, страхи, снимая психический дискомфорт, изменяя поведение, отношение к себе и другим людям. Это и есть процессы самопознания, самовоспитания и развития конструктивного самоутверждения.

Формы организации работы предполагают проведение занятий с элементами тренинга. Организация групповой деятельности с несовершеннолетними учитывает возрастные, коммуникативные, ценностные ориентации, жизненный опыт. Работа начинается с диагностики и индивидуальной консультации, где педагогом - психологом предварительно определяется роль и место ребенка в процессе будущего группового взаимодействия.

Структура программы

Развивающая психолого – педагогическая программа состоит из пяти блоков:

1. Блок «Самоутверждение»
2. Блок «Самопознание»
3. Блок «Эмоции и чувства»
4. Блок «Саморегуляция»
5. Блок «Рефлексия»

В программе развития конструктивного самоутверждения включаются три взаимосвязанных и взаимодополняющих сфер: эмоциональная, когнитивная, поведенческая, которые прорабатываются на каждом занятии посредством различных заданий и упражнений.

Этапы реализации программы

1 этап - диагностический

Цель: проведение первичной диагностики развития личностно-характерологических особенностей несовершеннолетних; выявление тревожных, агрессивных подростков, а так же причин, обуславливающих

психоэмоциональную нестабильность и деструктивное самоутверждение (наблюдение, анкетирование, тестирование, проективные методики).

Используемый педагогами-психологами Центра вариативный диагностический пакет позволяет разобраться в причинах деструктивных изменений воспитанников и наметить дальнейшую работу с ними.

Изучая личностно-характерологические особенности несовершеннолетних используются тесты-опросники и проективные методики: опросник социально-психологической адаптации К.Роджерс, Р. Даймонд (вар. Снегиревой); «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера); «Поведение в конфликтных ситуациях» Томаса – Килменна; «Опросник Басса-Дарки»; модифицированный восьмицветовой тест Люшера (Л.Н.Собчик); оценка школьной мотивации (по Лускановой Н.Г.); авторская методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева); тест самооценки личности (Демо-Рубинштейн); методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич); проективные тесты: «Рисунок человека», «Рисунок семьи», «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное» и другие психологические рисуночные тесты (по А.Л. Венгер).

На диагностическом этапе идет разработка индивидуальной программы реабилитации несовершеннолетнего, которая создается на основе полученных данных психологического обследования, личностных характеристик, изучения его жизни в семье и анализа всей доступной информации (состояние его физического и психического здоровья, степень образовательной подготовки и т. д).

2 этап – Основной -развивающий

Цель: гармонизация и оптимизация эмоционально-личностной и ценностно-смысловой сферы воспитанника, формирование конструктивного самоутверждения, навыков самопознания.

На этом этапе посредством проведения тренинговых занятий по программе «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационных центров» осуществляется реализация мероприятий по устранению выявленных проблем в личностном (эмоциональном, когнитивном, поведенческом) развитии воспитанника Центра.

3 этап – Аналитико-оценочный

Цель: определение эффективности проведенных мероприятий (итоговая диагностика), написание рекомендаций родителям, опекунам, специалистам.

Оценивается результативность программы посредством анкетных, проективных, экспериментальных и других методов. Изучается динамика в

личностном развитии воспитанников. Составляется аналитический отчет по итогам реализации программы, определяются основные вопросы и направления деятельности, на которые необходимо обратить внимание при дальнейшей работе с несовершеннолетними.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

1. Требования к специалистам, реализующим программу

Занятия по формированию конструктивного самоутверждения проводят педагоги – психологи Центра с высшим психологическим образованием, имеющим опыт работы с несовершеннолетними более 10 лет. Педагоги - психологи владеют основными принципами групповой работы, современными технологиями, методами и методиками, разрабатывают коррекционные и развивающие программы для детей и подростков, проходящих социально – психологическую реабилитацию в Центре.

2. Материально-техническое обеспечение.

Ресурсным обеспечением реализации программы является имеющаяся материально-техническая база Центра (*приложение 2*).

Помещения, оснащены современным инновационным оборудованием для проведения как подгрупповых занятий, тренингов (кабинет психологической разгрузки, кабинет инновационных технологий), так для индивидуальных коррекционных занятий и консультаций (кабинет психолога). Технические характеристики всех кабинетов отвечают требованиям, предъявляемым к использованию различных электроустановок (проекторов, персональных компьютеров, светильников и т.д.), т.е. соответствуют всем требованиям противопожарной безопасности и Санитарным правилам и нормам (СанПиН 2.4.3259-15).

В кабинете инновационных технологий на тренинговых занятиях используется интерактивный стол «SMART», имеющий доступ в интернет и рассчитанный на одновременную работу 8 человек в возрасте. Это позволяет воспитанникам быть более самостоятельными на занятиях и способствует не только развитию мыслительных процессов, а так же становлению личностно-важного компонента: умению планировать, прогнозировать, повышает интеллектуальные возможности ребёнка, активизирует межполушарные связи.

Активно используется в работе световой стол для аква-анимации, который позволяет применить в работе арт-терапевтическую технику рисования по воде «ЭБРУ». Воспитанники целиком отдаются процессу и погружаются в мир чувств и эмоций. Рисунки получаются сами собой,

появляются звезды, цветы, птицы и невиданные узоры, в дальнейшем рисунки используются для визуализации, создания психотерапевтических сказок и историй. Данный метод работает на снижение потребности несовершеннолетних в деструктивном выражении чувств, поведения, уменьшает их личностную и ситуативную тревожность, страхи, снимает психический дискомфорт.

Оборудование кабинета психологической разгрузки, помогает создать среду, воздействующую на зрительные, слуховые, тактильные рецепторы человека. Благодаря этому происходит более глубокая релаксация, погружение во внутренний мир чувств и визуализация. Идея заключается в самоисследовании и осознании своего внутреннего мира и физиологических реакций организма. Обретая способность погружаться в себя и в свои переживания, воспитанники открывают целый мир новых чувств, они начинают воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояние своего собственного «я». Для снятия стрессового состояния и психоэмоционального напряжения кабинет оборудован массажными креслами в количестве 5 штук, музыкальным центром, 2 пуфика-кресла с гранулами, сенсорными проекторами, LED – панелями, телевизором. Для развития творческого мышления, тактильного восприятия, повышения самооценки и самопринятия, снижения психоэмоционального напряжения используется интерактивный стол для рисования песком с подсветкой. В кабинете имеется детский подвесной цилиндр, который применяется для отреагирования агрессивных побуждений.

В помещении кабинета психологической разгрузки было выделено место для организации «Уголка уединения». Воспитанники осознают и начинают соблюдать («защищать») не только свои личностные границы, но и чужие.

При индивидуальной психокоррекционной работе к методам профилактики деструктивного самоутверждения в нашем Центре педагоги – психологи включили систему игрового биоуправления «Бос - пульс», в основе которого лежит универсальный принцип биологической обратной связи. Обучение искусству управлять своими эмоциями помогает достичь значительного контроля над своим эмоциональным состоянием, привычками, работоспособностью, повышает самооценку и познавательную мотивацию. Умение понимать свои эмоции и поведенческие реакции значительно облегчает общение воспитанников с окружающими.

Для демонстрации рабочего материала специалисты применяют мультимедийное оборудование, фотоаппарат. Для выполнения ряда упражнений используется бумага формата А4, LED - панели, ватманы, ручки, карандаши, фломастеры, подготовленные бланки для заданий, тексты рассказов, притч, клей, ножницы, мяч, надувные шары, мягкие модули.

3. Программно-методическое обеспечение.

В Центре собрана методическая библиотека по психологической литературе для повышения научно – технического уровня и профессиональной компетенции педагогов - психологов по вопросам дидактики, новых педагогических технологий, семейного консультирования, проектирования и анализа педагогической деятельности. Активно используются интернет – ресурсы: <http://www.test-psy.ru/2893/3247>, <http://psylist.net/praktikum/00351.htm>, psyoffice.ru, www.dissercat.com и др. В наличии есть медиатека, которая позволяет быстро получить интерпретацию результатов тестирования. Имеется программа компьютерной обработки блока тестов «Диагностика личностных отклонений подросткового возраста» версия 1.0 научно-производственной фирмы «Амалтея», Комплекс компьютерных психодиагностических и развивающих методик Effekton Studio (электронная книга под ред. И.А. Тугого).

Условия реализации программы

Количественный состав групп: оптимальное количество участников 5-7 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой плотностью взаимодействия, но и возможностью контролировать и управлять действиями участников со стороны педагога-психолога.

Качественный состав группы: при комплектовании группы учитываются психологические особенности и возраст несовершеннолетних. В зависимости от этого модифицируется программа тренинга (может быть усилен или ослаблен один из блоков, входящих в программу).

Режим работы группы: группа работает в открытом режиме, постепенно пополняясь новыми членами, что обусловливается спецификой данной программы. Программа рассчитана на 12 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

Структура занятия (тренинга)

1. Вводная часть:

- приветствие - оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- разминка - данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности.

2. Работа по теме занятия:

- основная часть занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь:

- рефлексия занятия – оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Воспитанники делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»).

4. Ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Ожидаемые результаты реализации программы

- не менее 80 несовершеннолетних, поступающих в Центр, ежегодно примут участие в программе по формированию конструктивного самоутверждения;
- несовершеннолетние умеют самостоятельно и осознанно ставить цель, анализировать и оценивать условия возможности при ее достижении, а так же планировать последовательность своих действий;
- воспитанники научились навыкам управления своим эмоциональным состоянием, снизился уровень тревожности, умеют применять методы релаксации и визуализации, снижать психоэмоциональное напряжение;
- подростки обладают навыками конструктивной коммуникации, научились сдерживать негативные импульсы;
- у воспитанников уровень собственной значимости и ценности, сформирована адекватная самооценка, позитивное самоотношение;
- у воспитанников изменено представление о собственных ресурсах и их реализации, а также активизации процесса самопознания, сформировано конструктивное самоутверждение.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль за реализацией программы формирования конструктивного самоутверждения у несовершеннолетних проводится заведующими отделением социальной профилактики и психолого – педагогической помощи, отделением по организационно – методической работе. Открытые занятия по программе проводятся для воспитателей, методиста, педагогов – психологов Центра.

Оценка эффективности

Результативность данной программы можно увидеть по входящей и итоговой диагностике личностно – характерологических особенностей воспитанников, для проведения которой используются следующие методики (*приложение 3*):

- авторская методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева);
- тест на исследование тревожности (опросник Спилбергера);
- методика «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.);
- опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»;
- методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

Также реализуется наблюдение за поведением несовершеннолетних в Центре, отслеживается их учебная деятельность.

Содержание программы

Таблица № 2

Тематический план программы

№	Тема	Цель	Кол-во занятий	Оснащение
Блок «Самоутверждение»				
1	Я умею, я могу.	Формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, развитие навыков самопознания.	1	Видеоролик, листы бумаги, ручки, LED-панели, массажные кресла, мягкие модули, световые проекторы, музыкальное сопровождение.

2	Как меня видят другие.	Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.	1	Видеоролик, листы бумаги, ручки, карточки с именами участников, мягкие модули, музыкальное сопровождение.
3	Я могу сказать нет!	Формирование установки на ЗОЖ, осознанию проблематики из-за употребления ПАВ, а также помочь осознать подросткам, что ПАВ это не способ самоутверждаться.	1	Видеоролик, мяч, листы бумаги, LED-панели, ручки, текст рассказа, музыкальное сопровождение.
Блок «Самопознание»				
4	Мои ценности.	Стимулирование обращение к собственной ценностно-смысловой сфере, осознание и согласование личных и семейных ценностей.	1	Видеоролик, бланки с заданиями и зашифрованными пословицами, листы бумаги, ручки, магнитно-маркерная доска, мягкие модули, музыкальное сопровождение.
5	Жизненный успех.	Развитие навыков рефлексии, способности к оценке собственных возможностей, актуализация ресурсного состояния.	1	Видеоролик ,листы бумаги, ручки, карандаши, журналы, ножницы, ватман, клей-карандаш, световые проекторы, фоновая музыка.
6	Мой мир.	Формирование адекватной самооценки, развитие навыков самопознания, новые модели взаимодействия с окружающей средой.	1	Листы бумаги, ручки, цветные карандаши, LED-панели, массажные кресла, мягкие модули, световые проекторы, музыкальное сопровождение.
Блок «Эмоции и чувства»				
7	Чувство обиды.	Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.	1	Видеоролик, мяч, интерактивный стол SMART, листы бумаги, ручки, карандаши, банк с заданием, музыкальное сопровождение.

8	Как справиться с плохим настроением.	Углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.	1	Видеоролик, картинки с эмоциями, массажные кресла, световые проекторы, мягкие модули, краски «ЭБРУ», музыкальное сопровождение.
Блок «Саморегуляция»				
9	Гнев.	Снижение психомоторного напряжения, развитие навыков волевой регуляции поведения.	1	Видеоролик, картинки с эмоциями, воздушные шары, массажные кресла, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.
10	Как не быть агрессивным?	Отреагирование негативных эмоциональных состояний, обучение техникам релаксации снижения напряжения.	1	Видеоролик, листы бумаги, ручки, карандаши, LED-панели, массажные кресла, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.
11	Мое будущее в моих руках.	Развитие навыков волевой регуляции поведения, обучение осознанному выбору.	1	Видеоролик, листы бумаги, ручки, карандаши, текст притчи, музыкальное сопровождение.
Блок «Рефлексия»				
12	К вершинам звезд.	Повышение уверенности в достижении жизненных целей, развитие навыков целеполагания и рефлексии, актуализация положительного эмоционального состояния.	1	Мяч, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.

Методическое сопровождение программы. Конспекты занятий

Занятие №1.

Тема: «Я смогу, я сумею»

Цель: формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, развитие навыков самопознания.

Необходимые материалы: видеоролик, листы бумаги, ручки, LED-панели, массажные кресла, мягкие модули, световые проекторы, музыкальное сопровождение, мяч.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

Создание общих правил для групповой работы.

2. Разминка.

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

3. Основная часть.

1) Упражнение «Хорошо или плохо»

Цель: развитие умения анализировать отказ от самоутверждения, конструктивные и деструктивные способы самоутверждения

Участники тренинга записывают на листах бумаги различные способы самоутверждения.

Например:

Конструктивные способы самоутверждения: олимпиады, конкурсы, хорошая учеба, поступление в ВУЗ, саморазвитие, самообразование, самосовершенствование, занятие спор-том, соревнования, творчество, помощь окружающим людям, самостоятельность, сотрудничество, альтруизм и т.п.;

Деструктивные способы самоутверждения: агрессия, хулиганство, воровство, предательство, убийство, терроризм, высокомерие, курение, наркомания, алкоголизм, подлость, зависть и т.п.

Способы отказа от самоутверждения: замкнутость, изоляция от других, депрессия, самоуничижение, игнорирование мнения других их достижений, отказ от развития, отказ от самосовершенствования, пассивность, безразличие к происходящему.

Затем вытягивают один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном способе самоутверждения. Первый раз свое высказывание начинает словами «Хорошо быть, потому что..». Второй раз начинает со слов «Плохо быть (способ), потому что...» и т.д. попеременно.

Рефлексия: Как определить конструктивный или деструктивный способ самоутверждения использует человек?

2) упражнение «Ладонка»

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяйне ладошки. Листки необходимо пописать. Когда ладошка вернется к хозяину, все ребята благодарят друг друга.

3) *упражнение «Мои сильные и слабые стороны»*

Участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное, что хочется сделать это, а способ всегда найдется.

4) *Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...»*

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья - это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

Рефлексия: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

5). *Упражнение: «В лесу»*- направленно на снятие психомышечного напряжения и визуализацию, под расслабляющую музыку. Текст: «Закройте глаза и представьте лес, ощутите запах леса, посмотрите на всю эту красоту лесных просторов. Вы идете через весь лес и увидели лесную полянку на

ней много красивых цветов, почувствуйте запах этих цветочков. Сядьте, а можете даже лечь на этой полянке, пусть теплые лучики солнышка погреют вас. Вот и пришло время возвращаться нам в нашу комнату, потихоньку открываем глаза и улыбнулись друг другу»

5. Подведение итогов (рефлексия состояния).

6. Прощание.

Занятие №2.

Название: Как меня видят другие.

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

Необходимые материалы: видеоролик, листы бумаги, ручки, карточки с именами участников, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1.Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2.Разминка.

Упражнение «Свой способ приветствия»

Ведущий говорит: «Будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар «встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом.»

3.Основная часть.

1) Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»

Подросток садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

2) Упражнение «Ответы за другого»

Ведущий говорит: «Давайте проверим, насколько хорошо вы знаете друг друга. Для этого я предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите лист бумаги и разделите его на три столбца. В первом столбце вы пишете свое имя, во втором – имя соседа, сидящего слева от вас, в третьем – соседа, сидящего справа от вас. Вам предстоит ответить на вопросы, которые я буду

задавать, не только за себя, но и за людей, которые находятся рядом с вами. Вопросы: любимый цвет; любимое домашнее животное; самая неприятная черта человеческого характера; самое ценное для вас человеческое качество; хобби, или увлечение.

По окончании упражнения участникам предлагается сравнить ответы. Рефлексия на круге.

3) Упражнение «Рекламный ролик»

Ведущий говорит: «Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы помногу раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление о том, какими разными могут быть способы презентации того или иного товара. Поскольку мы все — потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача — представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, вызвать к нему интерес. Все — как в обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано игровое имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя.

Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и — истинные — достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика — не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие №3.

Название: Я могу сказать нет!!!

Цель: Формирование установки на ЗОЖ, осознанию проблематики из-за употребления ПАВ, а также помочь осознать подросткам, что ПАВ это не способ самоутверждаться.

Необходимые материалы: Видеоролик, мяч, листы бумаги, LED-панели, ручки, текст рассказа, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2.Разминка.

Упражнение «Приветствие».

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

3. Основная часть.

1) Упражнение «Апельсин»

Психолог предлагает подросткам начертить круг на листе бумаги и разделить круг на 4 части.

После этого попросить подростков заполнить данный круг отвечая на вопрос «Кто Я?». После того как все ответили на данный вопрос психолог берет работу любого участника и на примере разбирает как ПАВ влияет и как разрушает личность человека (обсуждаются работы всех участников)

2) Упражнение «Большое приключение Теда и Джейн» (обсуждаем рассказ).

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие №4.

Тема: Мои ценности.

Цель: Стимулирование обращение к собственной ценностно-смысловой сфере, осознание и согласование личных и семейных ценностей.

Оснащение: Видеоролик, бланки с заданиями и зашифрованными пословицами, листы бумаги, ручки, магнитно-маркерная доска, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2.Разминка.

Упражнение: «Приветствие».

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно

передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.(Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание. Какое состояние появлялось у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день? Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?)

3. Основная часть.

1) *Упражнение:* «Прочитай пословицу». Используя код, прочитай пословицу. Объясни ее смысл.

2,4,9,1,5,3

18,7,6,8,10

12,17,5,11

13,1,10,16,2,5

1,10

14,6,15,5

КОД:1-н,2-д,3-й,4-у,5-о,6-и,7-т,8-ц,9-р,10-е,11-ё,12-с,13-г,14-м,15-л,16-з,17-в,18-п.

Расшифровка: «Дурной птице свое гнездо не мило».

(мотивировать детей на то, что дом это очень важно для каждого человека, мы там чувствуем себя безопасно, комфортно, у нас там много вещей, игрушек, хороших воспоминаний и самое главное любящие нас люди. Когда ребенок уходит из дома, о чем ребята это говорит?(натолкнуть детей на мысль, что он себя лишает безопасности, хороших воспоминаний, и что самое главное это не норма для любого человека).Ребята: «Что важно для каждого человека? Конечно же иметь семью, которая вас всю вашу жизнь будет поддерживать»

2) *Упражнение:* «Что нам дорого?».

Большое значение имеют цели в жизни человека. Они просто "питают" человека, двигают его вперед. Кажется, что может быть проще: ставь цель и двигайся к её осуществлению....

Но, оказалось не так просто ставить цель, кажется хочется так много, а как коснется и нечего написать...

Итак, давайте все дружно поделимся опытом и знаниями про цели, что для вас значат цели, как вы их ставите и какой результат в конце получаете.

Ребята мы с вами выполняя предыдущее занятие поняли, что для нас очень важна семья, а давайте подумаем, что для нас еще важно в жизни. (Ребята говорят ценности, и каждый подходит к доске и записывает свою ценность)

3) *Упражнение:* «Наши ценности».

Ребятам предлагает психолог подумать, что для них очень важно в жизни, без чего они не представляют свою жизнь. На предварительно проранжированных листочках написать 5 ценностей. После этого психолог

просит всех ребят отдать 5 ценность, потом 4, потом 3, потом 2 (при этом после каждой отдаваемой ценности идет обсуждения, осознавать при этом, как вам без этого живется, ребята делятся своими чувствами, что они переживают когда отдаю свою ценность. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности). После того как 4 ценности отданы психолог предлагает ребятам отдать 1 ценность на обмен всех остальных (после этого идет обсуждение согласны ли дети отдать эту ценность, как правило это самое дорогое ,что осталось у ребенка).

4.Рефлексия.

Про что вы сегодня ребята узнали?

Помогло ли сегодня наше занятия определить ваши ценности?

Вы поняли, что для вас значат ваши ценности?

4.Упражнение: «Расставание»- подарим друг-другу улыбку.

Занятие №5.

Название: Жизненный успех.

Цель: развитие навыков рефлексии, способности к оценке собственных возможностей, актуализация ресурсного состояния.

Необходимые материалы: видеоролик, листы бумаги, ручки, карандаши, журналы, ножницы, ватман, клей-карандаш, световые проекторы, фоновая музыка.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Мои качества».

Назовите ваши положительные и отрицательные качества на первую букву своего имени.

3. Основная часть.

Создание коллективного коллажа «Успех»

Участникам предлагается создать коллективный коллаж, на котором они отразят желаемый для себя результат. То, в чем они хотели бы добиться успеха.

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие №6.

Тема: «Мой мир»

Цель: формирование адекватной самооценки, развитие навыков самопознания, новые модели взаимодействия с окружающей средой.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши, LED-панели, массажные кресла, мягкие модули, световые проекторы, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

Создание общих правил для групповой работы.

2. Разминка.

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

3. Основная часть.

1) упражнение «Ладонка»

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо пописать. Когда ладошка вернется к хозяину, все ребята благодарят друг друга.

2) упражнение «Мой сосед слева»

Ведущий предлагает участникам посмотреть на соседа слева и назвать то, что у него хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

3) упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное, что хочется сделать это, а способ всегда найдется.

- 4). *Упражнение: «В лесу»*- направленно на снятие психомышечного напряжения и визуализацию, под расслабляющую музыку. Текст: «Закройте глаза и представьте лес, ощутите запах леса, посмотрите на всю эту красоту лесных просторов. Вы идете через весь лес и увидели лесную полянку на ней много красивых цветов, почувствуйте запах этих цветочков. Сядьте, а можете даже лечь на этой полянке, пусть теплые лучики солнышка погреют вас. Ну вот пришло время возвращаться нам в нашу комнату, потихоньку открываем глаза и улыбнулись друг другу»
4. Подведение итогов (рефлексия состояния).
5. Прощание.

Занятие № 7.

Название: Чувство обиды.

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Необходимые материалы: видеоролик, мяч, листы бумаги, ручки, карандаши, банк с заданием, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Антоним».

Ведущий говорит: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

3. Основная часть.

1) Упражнение «Детские обиды»

Ведущий говорит: «Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте, или опишите)? Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и

«сейчас». Обсуждение. Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т. д.

2) *Упражнение «Обиженный человек».*

Ведущий говорит: «Закончите предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

3) *Упражнение «Копилка для обид».*

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой. Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Обсуждение.

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие № 8.

Название: Как справиться с плохим настроением.

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

Необходимые материалы: видеоролик, картинки с эмоциями, массажные кресла, световые проекторы, мягкие модули, краски «ЭБРУ», музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Приветствие».

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

3. Основная часть.

1) Показ видеоролика.

2) Упражнение «Наши эмоции»

Ребята делятся на 2 группы, ведущий показывает одной группе картинку с изображением эмоции, а другая группа должна догадаться.

Потом обсуждаем данную эмоцию.

3) Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остrokонечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на

ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

Упражнение «Рисование настроения». Под музыкальное сопровождение участники тренинга рисуют красками по воде «Эбру» свое настроение.

5. Прощание.

Занятие № 9.

Название: Гнев.

Цель: снижение психомоторного напряжения, развитие навыков волевой регуляции поведения

Необходимые материалы: ватман с нарисованной радугой, листы бумаги, ручки, карандаши, воздушные шарики, массажные кресла, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Коллективный счет»

Дети стоят в кругу, опустив головы и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок.

3. Основная часть.

1) Упражнение «Рассерженные шарики».

Данная техника помогает детям понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека. Подросток может увидеть и то, как можно выражать это чувство более безопасным, «дозированным» образом.

Для работы требуются надувные шарик. Попросите каждого подростка надуть шарик и завязать его. Объясните детям, что шарик может символизировать тело, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения и гнева. Спросите детей (после того, как они завяжут шарик), может ли сейчас воздух входить в шарик и выходить из него и что случается, когда эти чувства переполняют человека. А если человек переживает раздражение и гнев, может ли он оставаться спокойным и мыслить трезво? Предложите детям прыгнуть на шарик, чтобы шарик взорвался. Спросите их, можно ли такой способ выражения гнева рассматривать как вполне безопасный, а если нет, то почему. Некоторые дети пугаются, когда шарик взрывается. Обсудите с ними, что может означать этот страх. Объясните детям, что если шарик — это человек, то взрывающиеся шарик могут означать какой-либо агрессивный поступок, например нападение на другого человека. Спросите их, можно ли считать такой способ выражения гнева «безопасным». Предложите детям надуть еще один шарик. На этот раз они не должны его завязывать; они лишь крепко держат шарик, не давая воздуху выходить наружу. Шарик по-прежнему символизирует человека, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева. Предложите детям выпустить из шарика немного воздуха и затем вновь крепко его зажать. Обратите внимание детей на то, что шарик уменьшился. «Взорвался ли он, когда вы выпускали из него воздух? Можно ли такой способ выражения чувства гнева считать более безопасным? Остался ли в результате этого шарик целым? Следует подчеркнуть тот факт, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не испугал. Подобным же образом, когда мы выражаем гнев контролируемым способом, он никому не причиняет вреда. Предложите детям продолжить понемногу сдувать шарик до тех пор, пока в нем совсем не останется воздуха. Вновь объясните, что воздух внутри шарика — это чувства раздражения и гнева. Говоря о том, что вызывает в нас эти чувства, и, находя способы их адекватного выражения, мы можем избежать возможных осложнений.

2) Упражнение «Конструктивные способы выражения гнева».

Участникам предлагается обсудить безопасные способы выражения гнева. Ведущим представляется ватман с нарисованной радугой. В каждой из полос участники записывают выбранные способы.

3) Релаксационное упражнение «Думай о дыхании».

Участники удобно садятся. Им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как дышим. Но сейчас поучимся контролировать этот процесс. Сначала сконцентрируйте внимание на том, как вы дышите, когда вдыхаете и выдыхаете. А теперь начинайте дышать медленно, и как можно глубже.

Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь, как он медленно выходит. Сделайте семь таких плавных вдохов и выдохов».

Подросткам поясняется, что данное упражнение позволяет снять напряжение и расслабиться.

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие № 10.

Название: Агрессивное поведение. Пути выхода.

Цель: отреагирование негативных эмоциональных состояний, обучение техникам релаксации, снижения напряжения.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, карандаши, LED-панели, массажные кресла, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. Основная часть.

1) Упражнение «Что такое агрессия?»

Ведущий говорит: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако, разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию называют конструктивной. Другие – чтобы уничтожать и разрушать, и тогда их агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, упрямство, самообвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, важно

распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда другим».

Обсуждение. В каких случаях агрессивная энергия помогала участникам группы, а каких мешала? Какие способы они используют для того, чтобы справиться с ней, направив в нужное русло?

2) Упражнение «Приручи своего дракона».

Агрессивную энергию можно представить в виде дракона, который живет внутри каждого человека. Он остается безобидным лишь до определенного времени, и пока мы не научимся управлять им, он будет управлять нами.

Подросткам предлагается нарисовать своего «дракона». После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они приручат своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа, или сценария к фильму. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

3) Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остrokонечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие № 11.

Название: Мое будущее в моих руках.

Цель: развитие навыков волевой регуляции поведения, обучение осознанному выбору.

Необходимые материалы: Видеоролик, листы бумаги, ручки, карандаши, текст притчи, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Я знаю, что у тебя».

Участники стоят в кругу, бросают друг другу мяч и произносят: «Я знаю, что у тебя...». Например, «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение, потому что тебе поставили пятерку по английскому». Мяч должен побывать у каждого.

3. Основная часть.

1) упражнение «Должен, или выбираю?»

Ведущий говорит: «Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее. Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий. Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор. Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

2) упражнение «Художественный фильм»

Ведущий говорит: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь. Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами — и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше — внимание! Очень важный момент — надо нарисовать на бумаге свой портрет — портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня. Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть фильм

про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей». Представление сценария на группе.

3) представление притчи «Лягушка».

Как-то, летним жарким днем две маленькие лягушки попали в два кувшина с молоком. Им долго пришлось барахтаться, чтобы не утонуть, но силы покидали их, и все сложнее приходилось бедным маленьким лягушкам. Одна из них подумала «Мне все равно не выбраться, так зачем тратить силы?». Она перестала бороться и утонула в молоке. Другая думала иначе: «Я не перестану бороться, пока во мне есть силы и вера». Она продолжала дергать лапками, и когда сил почти совсем не осталось, почувствовала твердость под лапками. Она из последних сил толкнулась и выпрыгнула из кувшина. Оказалось, что борясь за жизнь, лягушка сбила из молока масло.

Обсуждение притчи.

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Занятие № 12.

Название: К вершинам звезд.

Цель: повышение уверенности в достижении жизненных целей, развитие навыков целеполагания и рефлексии, актуализация положительного эмоционального состояния.

Необходимые материалы: мяч, листы бумаги, ручки, карандаши, мяч, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Разминка.

Упражнение «Я знаю, что у тебя».

Участники стоят в кругу, бросают друг другу мяч и произносят: «Я знаю, что у тебя...». Например, «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение, потому что тебе поставили пятерку по английскому». Мяч должен побывать у каждого.

3. Основная часть.

1) Упражнение «Дотянись до своей звезды»

Упражнение проводится под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывает вас с желанием, мечтой, или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотронуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите с неба и положите в карман. Можете сорвать несколько звезд.

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда вы положили ее в карман? Так и в жизни, когда мы достигаем чего-то, мы чувствуем себя счастливыми.

3) Упражнение «Мои герб»

Подросткам предлагается подумать, и ответить на вопросы касающихся его предпочтений, планов и семьи. Что может им помочь в достижении тех целей. Чем они уже обладают, чтобы достичь своих целей. Можно изобразить свои качества в виде символов. Это личные ресурсы каждого.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода затруднения возникли у подростков во время поиска.

3) Упражнение «Чемодан в дорогу»

Каждому участнику предлагается собрать чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить то, что они узнали на занятиях, то, чему научились. После этого «чемодан» сдается в багаж – передаются тренеру.

4. Подведение итогов (рефлексия состояния).

5. Прощание.

Глоссарий

1. *Аутоагрессия* (автоагрессия, аутодеструкция, поворот против себя, от ауто- + агрессия) — активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Аутоагрессия проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении)

2. *Девиантное поведение* — это, с одной стороны, поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или

фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам, а с другой — социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам.

3. *Депрессия* (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). К дополнительным симптомам депрессии могут относиться сниженная самооценка, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации, расстройства сна и аппетита и суицидальные тенденции.

4. *Деструктивное самоутверждение* - это переживание субъектом самооценности (удовлетворенности собой) в процессе «разрушительной» реализации своего потенциала.

Деструктивное самоутверждение может выражаться в различных формах унижения достоинства и принижения достижений других людей, в разрушительной деятельности, негативно оцениваемой окружающими, вызывающей их возмущение, негодование или страдания. Это могут быть агрессия, отрицание значимости другого, подавление его личности. Такое поведение также может вызывать у его субъекта чувство удовлетворения, а негативная оценка окружающих побуждает субъекта в целях поддержания собственной самооценки еще больше отстаивать право на заявленное им поведение

5. *Идентификация* (лат. *identificāre* — отождествлять) — частично осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку или группе людей.

6. *Конструктивное самоутверждение* - это переживание субъектом самооценности (удовлетворенности собой) в процессе продуктивной реализации своего потенциала.

7. *Образ Я* – представление индивида о самом себе.

8. *Отказ от самоутверждения* - это переживание субъектом своей самооценности за счет отчуждения от других, игнорирования и неприятия их мнения и достижений. Отказ от самоутверждения может проявляться в форме игнорирования предъявляемых требований, депрессии, аутоагрессии, отказа от самореализации и саморазвития, в низком уровне достижений, в самоуничижении, самоотрицании, пассивно-безразличном поведении, в утрате поиска смысла жизни.

9. *Потенциал личности* - способность человека к умножению своих внутренних возможностей, в первую очередь - способность к развитию. Потенциал личности - возможность жить богатой внутренней жизнью и эффективно взаимодействовать с окружением, быть продуктивным, эффективно влиять, успешно расти и развиваться. В личностный потенциал входит: здоровье психическое, душевное, личностное и психологическое; смысловое наполнение жизни (интересы и стимулы жить, смыслы жизни, любимое дело); интеллект общий и эмоциональный.
10. *Психосоциальная депривация* – недостаточность психологического и социального взаимодействия, контактов, опыта и др., которая может повлечь у детей клинически значимое отставание умственного, эмоционального и личностного развития.
11. *Рефлексивность* – означает способность индивида выйти за рамки своего «я», размышлять, анализировать и делать выводы, сравнивать свое «я» с другими. Это уникальная возможность критически посмотреть на себя со стороны.
12. *Саморегуляция* — свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне. Методы психологической саморегуляции применяются для самостоятельного управления человеком своим психическим состоянием. Эмоциональная саморегуляция (эмоциональная регуляция, ЭР) — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. Её можно описать как совокупность процессов наблюдения, оценки и модификации эмоциональных реакций, которые осуществляют усиление или ослабление эмоций. Эмоциональная саморегуляция принадлежит к более широкому классу процессов регуляции эмоций, включающих как контроль над собственными чувствами, так и воздействие на чувства других людей в процессе межличностного общения. Она является необходимым условием для социализации и зависит как от культуры общества, так и от социального контекста ситуации. Рефлексивная саморегуляция - произвольное управление своим собственным психическим состоянием, основанное на способности субъекта осознавать процесс реализации действий и согласованности внутренних психических актов и состояний (А.В. Воцинин).

13. *Тревожность* - психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека. Тревожность может выступать как ситуативное, т.е. временное, состояние человека и как устойчивая черта его личности. Соответственно, различают ситуативную и личностную тревожность.
14. *Целеполагание* — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека.
15. *Ценностно-смысловая сфера* представляет собой центральное ядро структуры личности, определяющее ее направленность, являясь при этом высшим уровнем регуляции социального поведения личности.
16. *«Я-концепция»* – это относительно устойчивая совокупность представлений индивида о самом себе, интегральная характеристика, на базе которой индивидом строится отношение к себе и взаимодействие с другими людьми.

Список литературы

1. Алексеева Л.С., Меновщиков В.Ю. Социальный патронат семьи в системе социального обслуживания: Научно-методическое пособие. М.: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2000.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005.
4. Выготский Л.С. Собрание соч. М.: АПН СССР, 1982. Т. 5. С. 305.
5. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
6. Дубровина И.В, Рузская А.Г. Психическое развитие воспитанников детского дома. – М.: Педагогика, 1990.
7. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Психологический словарь 2-е изд., прераб. и доп. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ: ООО «Транзиткнига», 2004.

8. Карабанова О. А. Психология семейных отношений: Учебное пособие. — Самара: Издательство СИОКПП, 2001.
9. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. №2.
10. Логинова И. О. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. /Красноярск: Версо, 2012.
11. Мажирина К.Г., Первушина О.Н., Джафарова О.А. // Изменение стратегий поведения человека в ситуации неопределенности в курсе игрового компьютерного биоуправления/ Вестник НГУ. Серия: «Психология» – 2007.
12. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.- СПб.: Речь, 2007.
13. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2006.
14. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. Издательство: Флинта: Наука, 2010.
15. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.
16. Петровская Л.А. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи. Введение в практическую социальную психологию. М.: Смысл, 1996.
17. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕРЗ СЭ, 2005.
18. Руденский Е.В. Психология ненормативного развития личности. – Новосибирск: ГЦРП, 2000.
19. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
20. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. «Психология развития человека». Изд. Православного Свято – Тихоновского гуманитарного университета, 2013.
21. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Питер, 2006.
22. Столин В.В. Психологические основы семейной терапии. Вопросы психологии, № 6. 1982.
23. Широкова Г.А. «Развитие эмоций и чувств у детей». - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
24. Штарк М.Б. Игровое биоуправление и стресс-зависимые состояния// Бюл.СО РАМН.2002.

Сведения о практической апробации программы на базе Центра

Педагогами-психологами ГАУ НСО ЦСПСД «Семья» на протяжении 2015 – 2018 годов осуществлялась апробация развивающей психолого – педагогической программы «Формирование конструктивного самоутверждения несовершеннолетних в социально – реабилитационных центрах». Отслеживание динамики результативности работы с воспитанниками осуществлялось посредством входящей и итоговой диагностики личностно – характерологических особенностей воспитанников. Для проведения тестирования использовались следующие методики:

- авторская методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева);
- тест на исследование тревожности (опросник Спилбергера);
- Методика «Самооценка личности старшеклассника»(опросник Казанцевой Г.Н.);
- опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»;
- методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

За время апробации программы

- за 2015год прошли 88 воспитанников (54 семьи);
- за 2016год – 87 человек (48 семьи);
- за 2017 год – 85 воспитанников (50 семей);
- за 6 месяцев 2018года – 43 человека (31 семья).

Итого: 303 несовершеннолетних и 183 семьи.

Основным принципом, на котором строилось проведение тренингов, являлся принцип самодиагностики, который предполагал рефлекссию и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем и жизненных установок. Благодаря непринужденной атмосфере занятий, воспитанники становились более активными и открытыми, высказывали собственную точку зрения, проявляли свои чувства, выражали аргументировано протест, вносили предложения. Воспитанники научились учитывать интересы, эмоции и переживания окружающих, брали на себя ответственность за результаты деятельности группы. Знания и умения несовершеннолетних формировались с помощью специальных упражнений, сочетающих в себе когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент.

Авторская методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева) позволила определить ведущий тип самоутверждения несовершеннолетних, находящихся в Центре.

Таблица № 3

**Количество воспитанников по типам самоутверждения n=303
(n- количество воспитанников, проходивших реабилитацию)**

	до курса реабилитации	после реабилитации
Деструктивное самоутверждение (ДС)	157	61
Конструктивное самоутверждение (КС)	112	233
Отказ от самоутверждения (ОС)	34	9

На диаграмме № 1 видно, что при поступлении несовершеннолетних в Центр (n=303) 52% воспитанников имели деструктивный тип самоутверждения.

Диаграмма № 1

Процентное соотношение типов самоутверждения воспитанников при поступлении

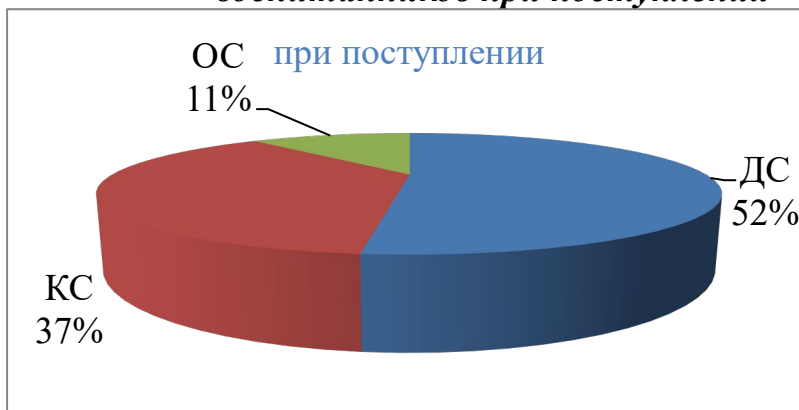
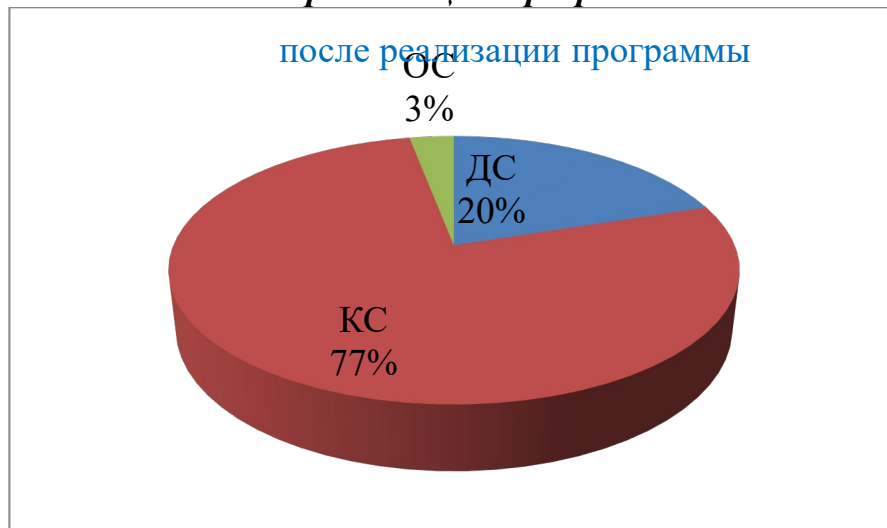


Диаграмма № 2

Процентное соотношение типов самоутверждения воспитанников после реализации программы



Реализация разработанной программы позволила существенно снизить уровень деструктивного самоутверждения с 52% до 20% у

подростков и повысить уровень конструктивного самоутверждения с 37% до 77%. Можно сделать вывод, что, посредством проведенных развивающих занятий, воспитанники изменили свои иррациональные установки и овладели навыками конструктивного самоутверждения.

Для определения динамики уровня тревожности был использован тест на исследование тревожности (опросник Спилбергера).

Таблица № 4

**Результаты исследования ситуативной тревожности n=303
(n-количество воспитанников, проходивших реабилитацию)**

Первичная диагностика			Повторная диагностика		
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
83чел	118чел	102чел	40чел	206чел	57чел

Диаграмма № 3

Результаты первичной диагностики уровня ситуативной тревожности у воспитанников в процентном соотношении



Диаграмма № 4

Результаты вторичной диагностики уровня ситуативной тревожности у воспитанников (в процентном соотношении)



Анализируя показатели уровня ситуативной и личностной тревожности, можно увидеть положительную динамику в снижении процента воспитанников с высоким и низким уровнем тревожности свидетельствующую о стабилизации психоэмоционального состояния детей, что существенно улучшает их адаптивные возможности (Таблица 4, диаграмма 3, 4, 5, 6).

Как видно (по диаграммам 3 - 4) у 43, у воспитанников снизился высокий уровень ситуативной тревожности, после прохождения курса данной программы. Произошло также снижение показателей низкого уровня тревожности с 34% до 19%. В связи с этим, процентное соотношение среднего уровня ситуативной тревожности возросло с 39% до 68%, что свидетельствует о более адекватном восприятии фрустрационных ситуаций.

Таблица № 5.

**Результаты исследования личностной тревожности n=303
(n-количество воспитанников, проходивших реабилитацию)**

Первичная диагностика			Повторная диагностика		
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
132чел	75чел	96чел	53чел	212чел	38чел

Диаграмма № 5

Результаты первичной диагностики уровня личностной тревожности у воспитанников (в процентном соотношении)



Диаграмма № 6

Результаты вторичной диагностики уровня личностной тревожности у воспитанников (в процентном соотношении)



Как видно (из таблицы 5), 132 воспитанника обладают высоким уровнем личностной тревожности (43%); 75 человек имеют оптимальный уровень тревожности (25%), 96 несовершеннолетних показали низкий уровень личностной тревожности (32%) (диаграмма № 5).

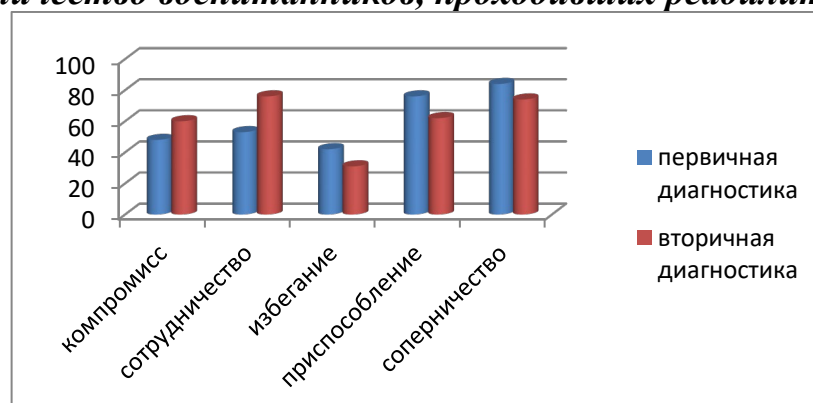
После проведения тренинговых занятий оптимальный уровень личностной тревожности стал выше на 55%. Данные высокого уровня тревожности снизились на 26%, а низкого уровня на 19% (диаграмма № 6).

По результатам полученных данных можно сказать, что на основе проведенной программы у воспитанников повышается стрессовая и кризисная толерантность, снижается агрессивность, ситуативная и личностная тревожность, формируется адекватная самооценка.

Для изучения стиля поведения в конфликте у воспитанников Центра был применен опросник К. Томаса. Проведенное первичное исследование и наблюдение за поведением и за коммуникацией воспитанников показало, что уровень конфликтности в период адаптации достаточно высок.

Диаграмма № 7.

Результаты исследования ведущих стратегий выхода из конфликтной ситуации n=303 (n-количество воспитанников, проходивших реабилитацию)



Преобладающими стратегиями поведения при конфликтной ситуации являются (диаграмма № 7):

- соперничество, наблюдалось у 84 несовершеннолетних (28%);
- приспособление у 76 человек (25%)

У 48 воспитанников (16%) отмечался стиль поведения – компромисс; избегание выявлено у 42 (14%) , а сотрудничество применяют 53 воспитанника (17%) (рисунок 7).

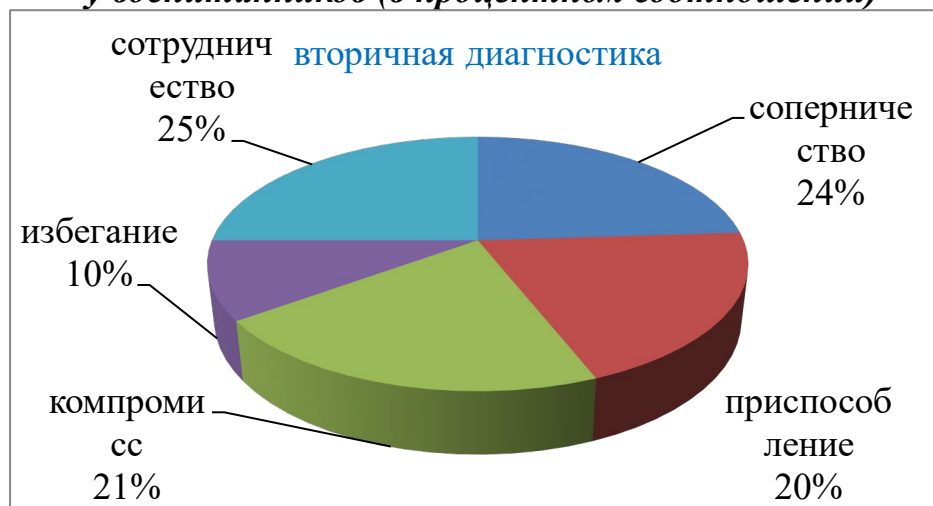
Диаграмма № 8

**Результаты первичной диагностики ведущих стратегий
выхода из конфликтной ситуации
у воспитанников (в процентном соотношении)**



Диаграмм № 9

**Результаты вторичной диагностики ведущих стратегий
выхода из конфликтной ситуации
у воспитанников (в процентном соотношении)**



После прохождения тренинговых занятий по программе, отмечается положительная динамика в развитии коммуникативных навыков воспитанников Центра. По результатам психологического обследования (на диаграмме № 9) можно увидеть, что воспитанники стали способны к конструктивному выходу из конфликта, легче идут на сотрудничество (25%) и компромисс (21%).

При наблюдении за поведенческими реакциями воспитанников наибольшие изменения произошли в снижении агрессивных реакций в конфликтной ситуации, снижение уровня установки на конфликт. Подростки научились планировать конструктивные пути выхода из конфликтной ситуации. Расширился диапазон применяемых стратегий поведения подростков в конфликтной ситуации.

В подростковом возрасте конструктивное самоутверждение и самооценки взаимосвязаны. Чем успешнее становятся подростки в обучении и коммуникации, чем ниже личностная тревожность, тем выше они оценивают себя, свои способности. Психологическое обследование самооценки воспитанников проводилось по методике «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.)

Сравнительный анализ показателей самооценки до реализации программы и после представлен на нижепредставленных диаграммах.

По результатам видно, что число подростков с низкой самооценкой снизилось на 25 % (с 62% на этапе констатации до 37% на этапе повторного обследования), со средним уровнем самооценки – повысилось на 21% (с 24% до 55%); с высоким – снизилась на 6 % (с 14% до 8%).

Диаграмма № 10

Результаты первичной диагностики уровня самооценки у воспитанников (в процентном соотношении)



Диаграмма № 11

Результаты вторичной диагностики уровня самооценки у воспитанников (в процентном соотношении)



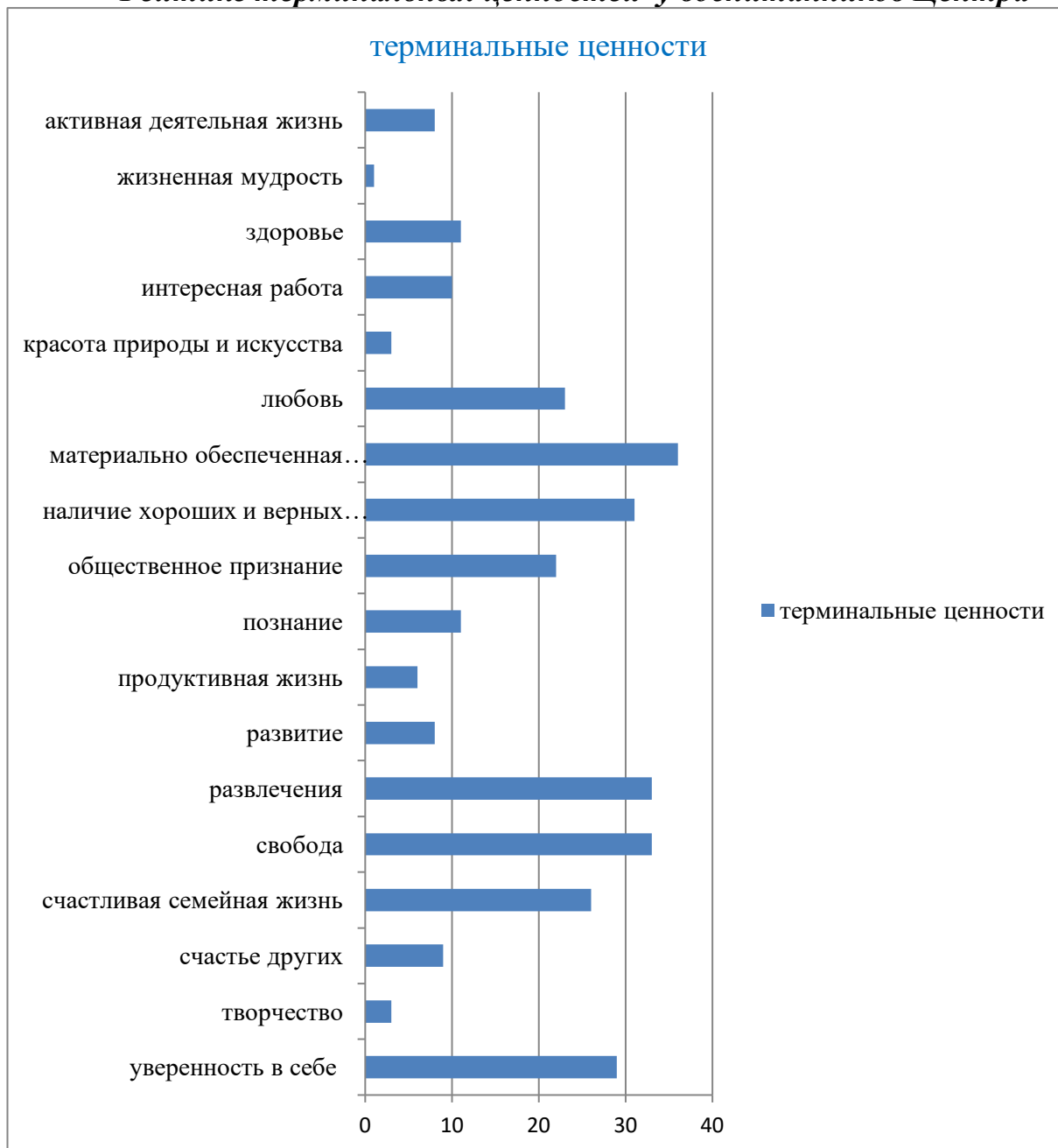
Качественный анализ результатов свидетельствует о том, что у несовершеннолетних после прохождения развивающей программы «Формирование конструктивного самоутверждения несовершеннолетних в социально – реабилитационных центрах» наблюдается тенденция к повышению уровня позитивной самооценки (у многих подростков появилось чувство уверенности в себе, сформировались навыки общения, нивелировалась тенденция к негативной оценке своей личности). Тем не менее, динамика результатов свидетельствует о необходимости дальнейшей работы с подростками по формированию положительного отношения к себе, своим возможностям.

Для определения характерного содержания системы ценностей воспитанников Центра была использована методика М. Рокича, которая основана на прямом ранжировании списка ценностей:

- а) Терминальные - убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться.
- б) Инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. У несовершеннолетних, поступающих в Центр не сформировано общее ценностное поле, их ценностные ориентации и предпочтения достаточно разнообразны и противоречивы.

Диаграмма № 1 2.

Рейтинг терминальных ценностей у воспитанников Центра



По полученным данным (диаграмма №12) можно сказать, что высокое значение отдается воспитанниками таким терминальным ценностям как:

- материально обеспеченная жизнь;
- свобода;
- развлечения;
- наличие хороших и верных друзей;
- уверенность в себе.

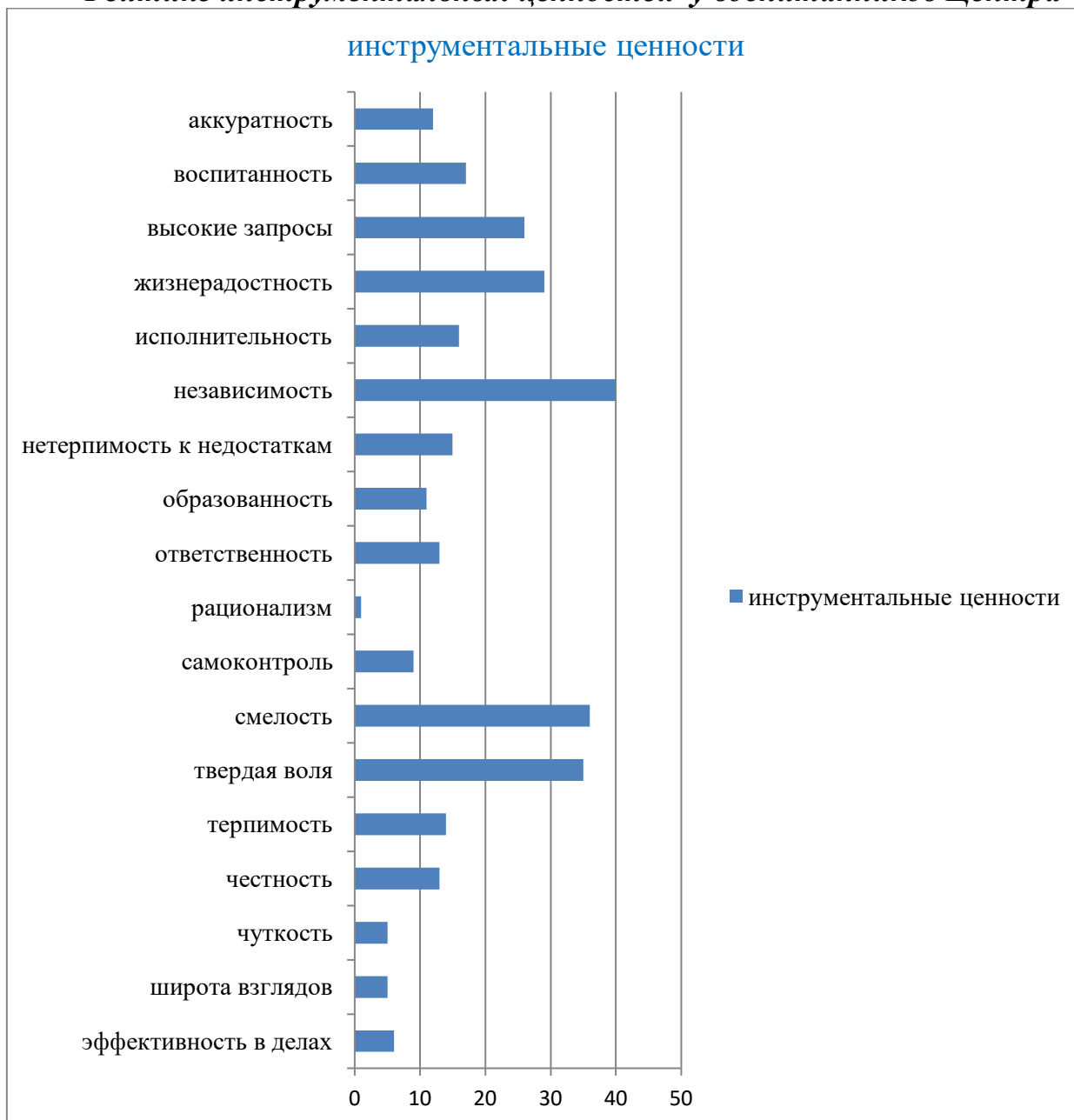
На последнем месте значимости:

- жизненная мудрость;
- красота природы и искусства;

- творчество.

Диаграмма № 13.

Рейтинг инструментальных ценностей у воспитанников Центра



Анализируя полученные данные инструментальных ценностей наиболее значимыми для воспитанников являются (диаграмма № 13):

- независимость;
- смелость;
- твердая воля;
- жизнерадостность;
- высокие запросы.

При повторном психологическом тестировании наблюдаются изменения в рейтинге ценностных ориентаций, как терминальных, так и инструментальных (диаграмма № 14).

Диаграмма № 14.
Рейтинг ценностных ориентаций у воспитанников Центра (без
разделения по видам ценностей)



Анализ терминальных ценностей показал, что наиболее важными терминальными ценностями после прохождения реабилитационного курса для воспитанников являются: счастливая семейная жизнь (45); материально обеспеченная жизнь (35); здоровье (34), наличие хороших и верных друзей (31) и уверенность в себе (28). Незначимыми для себя воспитанники отметили такие ценности: красота природы и искусства (1), продуктивная жизнь (2) и творчество (4).

Полученные данные инструментальных ценностей показали (диаграмма № 14), что наиболее значимыми являются: самоконтроль (38), жизнерадостность (34), исполнительность (30), чуткость (26), ответственность (25). Не имеет высокого уровня значимости для наших воспитанников такие ценности, как рационализм (1), нетерпимость к недостаткам (4), широта взглядов (7).

Изучение ценностных ориентаций подростков дает возможность выявить степень их адаптации к новым социальным условиям и инновационный потенциал.

Срок апробации программы, пролонгированный с 2015 г., применяется педагогами-психологами по настоящее время. В этот период осуществляется непосредственная деятельность специалистов с родителями, ближайшим окружением и законными представителями воспитанников Центра, проходящих реабилитацию.

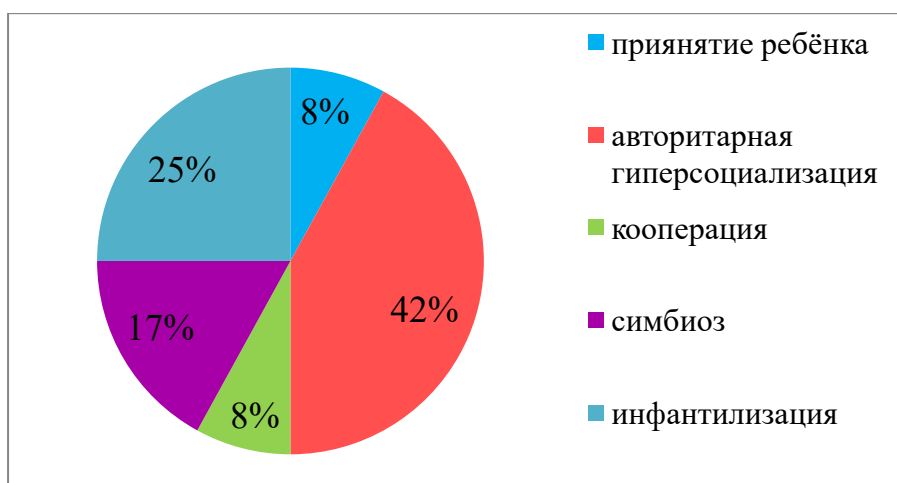
В представленной программе «Формирование конструктивного самоутверждения несовершеннолетних в социально – реабилитационных центрах» практикуются выездные семинары, тренинги и индивидуальные консультации, которые направлены на повышение психолого–педагогической компетентности родителей, восполнение ресурсного состояния семей, на коррекцию детско-родительских отношений и обучение тактике разрешения проблем (*приложение 4*).

В соответствии с разработанной технологией комплексной реабилитационной работы с семьёй, на начальном этапе проводилась вводная консультация и первичная диагностика, прояснение и формулировка запроса, определение ресурсного потенциала семьи. Всего за период с мая 2015 года по июнь 2018 года в программе участвовали 183 семьи.

При изучении особенностей родительского отношения в семьях был применен тест - опросник родительского отношения А.Я Варга, В.В. Столин (*приложение 5*). В результате первичного тестирования получены следующие результаты: чаще всего встречается тип родительского отношения авторитарная гиперсоциализация (*Диаграмма № 15*), о чем свидетельствуют высокие баллы по шкале «контроль».

Диаграмма № 15

Типы родительского отношения в семьях несовершеннолетних

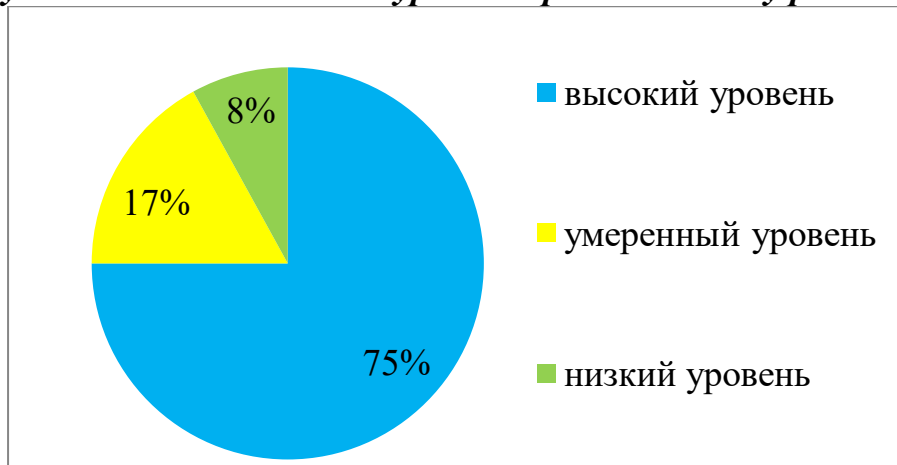


Как правило, родители требуют от ребенка безоговорочного послушания, задавая строгие дисциплинарные рамки. Также отмечаются высокие баллы по шкале «маленький неудачник» (выявлено у 25%), что говорит о стремлении инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Чаще всего родители видят ребенка младше по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

При обработке результатов теста Спилбергера было обнаружено, что у большинства родителей высокий уровень ситуативной и внутриличностной тревожности (*диаграмма № 16*), что обуславливает предрасположенность к амбивалентному типу привязанности в отношениях с ребёнком.

Диаграмма № 16

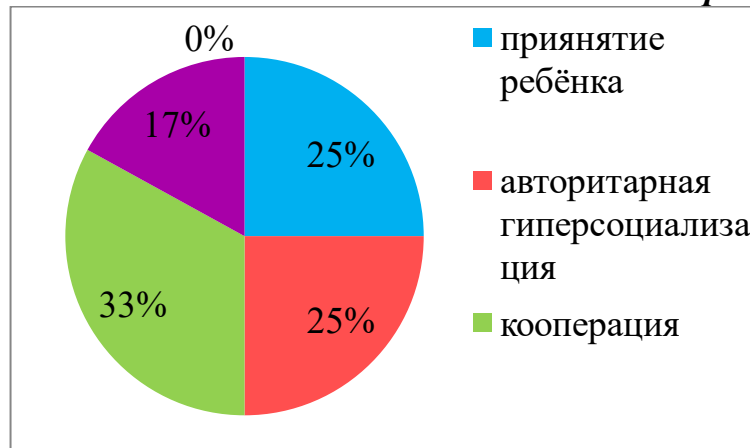
Результаты диагностики уровня тревожности у родителей



Важнейшим достоинством проведенной работы стало то, что в процессе выездных мероприятий произошли качественные изменения взаимоотношений в системе "родитель-ребенок", с появлением новой позиции «на равных». Проходя курс тренингов, родители сами становились участниками реабилитационного процесса, это дало показательный результат: сократилась эмоциональная дистанцированность между членами семьи, родители смогли увидеть непоследовательность и противоречивость в своём воспитательном процессе; в семейной коммуникации появились общие интересы, отмечается позитивная динамика внутрисемейных взаимодействий. Тип взаимодействия в семье, чаще меняется на «сотрудничество» (33%) (*диаграмма № 17*).

Диаграмма № 17

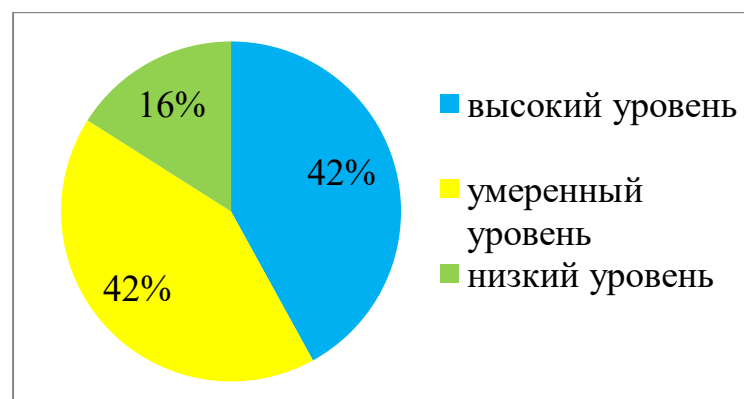
Динамика родительского отношения в семьях несовершеннолетних



Новые отношения характеризуются гибким распределением ролей в зависимости от стадии жизненного цикла семьи, от конкретной ситуации, от индивидуальных особенностей членов семьи, взаимной поддержкой и взаимопомощью, высоким уровнем эмпатии, готовностью вместе решать конфликты. Наблюдается улучшение эмоционального климата в семье в целом и эмоционального статуса каждого члена семьи: снижение тревоги, страхов, напряженности (Диаграмма № 18):

Диаграмма № 18

Результаты вторичной диагностики уровня тревожности у родителей



Жизненный потенциал родителей и ближайшего окружения несовершеннолетних с деструктивным самоутверждением нуждается в поддержке. Вследствие мониторинговых исследований мероприятий было отмечено, что своевременное оказание психопрофилактической помощи родителям и другим членам семьи, а также подключение их к реабилитационному процессу ребенка, оказывает воздействие не только на воспитанника Центра, но и на всю семейную систему в целом - улучшаются детско-родительские отношения, что является одним из главных факторов в конструктивном самоутверждении несовершеннолетнего.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ С СЕМЬЁЙ

Технология комплексной реабилитационной работы с семьёй представляет собой целостную систему.

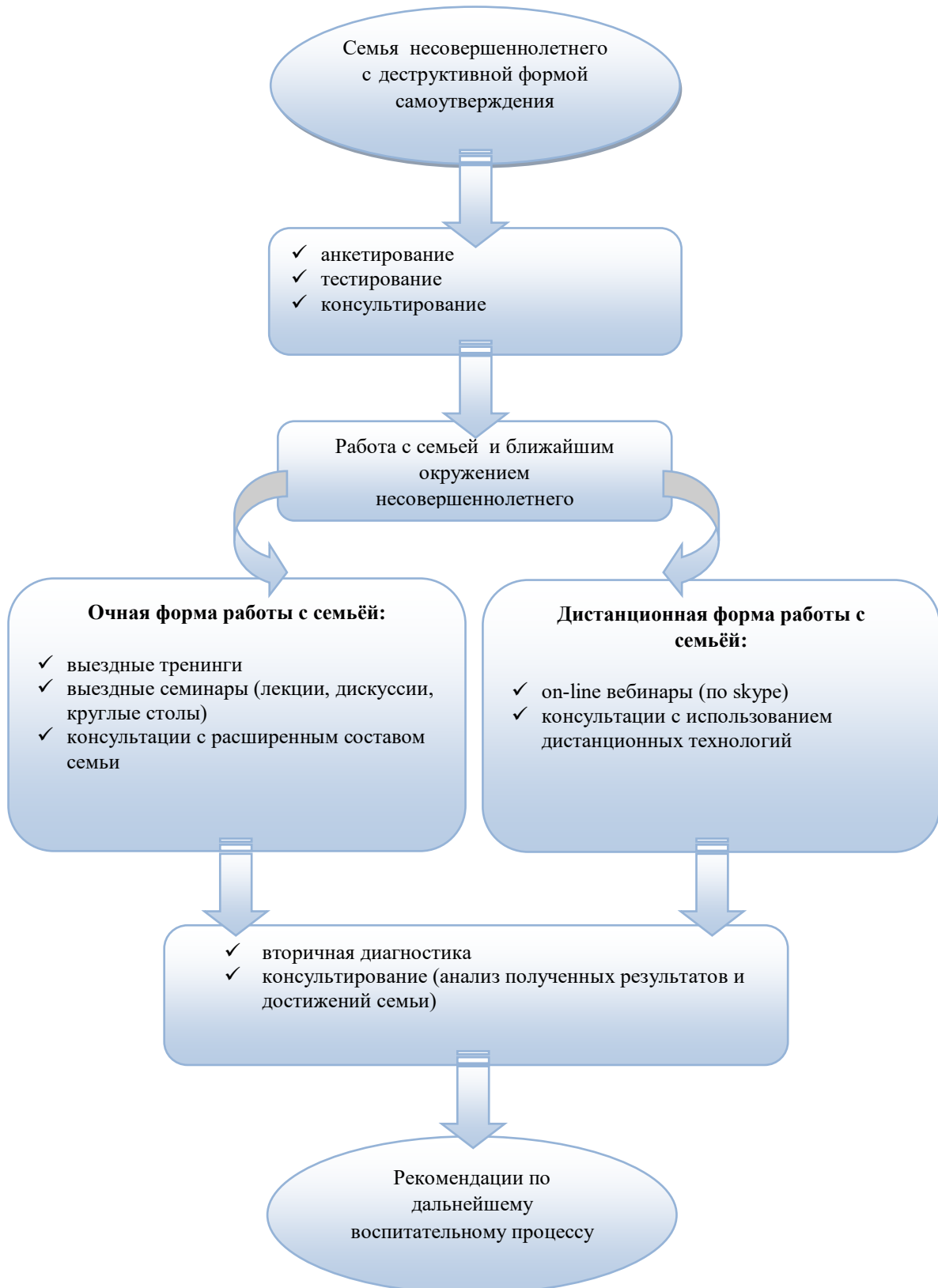


Рисунок № 1.
Алгоритм работы с семьёй

**Темы выездных мероприятий с родителями, законными
представителями и ближайшим окружением несовершеннолетних
(первый квартал 2016 г).**

1. Выездной семинар по теме: «Формирование представлений об основных психологических проблемах детей»

Цель: развитие родительской компетентности.

Задачи:

- расширить знания родителей о психологии ребенка;
- повысить сензитивность к ребенку и его проблемам;
- проанализировать конкретные воспитательные ситуации.

2. Выездной тренинг «Формирование эмоционально-чувственного и поведенческого компонента родительской любви».

Цель: совершенствование родительских позиций, установок, поведения.

Задачи:

- реконструировать формы эмоционального реагирования и стереотипов поведения;
- осознать эмоциональные особенности речи;
- развить эмоциональную выразительность;
- расширить диапазон невербальных поведенческих паттернов и навыков невербальной коммуникации;
- развить навыки саморегуляции;
- повысить самооценку родителей.

3. Выездной тренинг «Основы эффективной коммуникации в детско-родительских отношениях».

Цель: развитие толерантности в детско-родительских отношениях.

Задачи:

- сформировать воспитательную уверенность родителей;
- развить рефлексивность;
- закрепить представления об эффективном общении;
- научиться отреагированию страхов, мешающих субъект-субъектным детско-родительским отношениям;
- расширить границы самовыражения;
- разработать модели конструктивного поведения родителя и ребенка.

Приложение № 2
Таблица № 6

Перечень оборудования психологической службы Центра

Оборудование	Описание	Применение
1	2	3
Настенное небьющееся зеркало «Отражение»	Безопасное акриловое зеркало для создания оптического эффекта расширения пространства и усиления воздействия световых установок, в паре используется как зеркальный уголок	Способствует развитию визуального восприятия собственного тела, мимики при различном освещении
Музыкальный центр	Проигрыватель кассет и CD-дисков с двумя колонками	Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации
Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей	В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся разноцветные фигурки, подталкиваемые пузырьками воздуха	Позволяет расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой
Зеркальный шар с мотором, профессиональный источник света к зеркальному шару «Зебра-50»	Луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество “зайчиков”, которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет	В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки, героем которой вы стали
Прибор динамической заливки света «ПЛАЗМА-250»	Прибор, который создает на противоположной стене световое пятно с плавными переливами всевозможных изменяющихся красок и узоров	Волшебное зрелище, напоминающее северное сияние привлекает внимание, создаёт поэтическое настроение, способствует релаксации и развитию фантазии

Продолжение таблицы 6

1	2	3
Проектор светозффектов “Солнечный” с ротатором колес в комплекте с колесами светозффектов	Прибор, проецирующий на противоположной стене картинку движущихся форм и цветов различной тематики (животные, растения, природа, облака, подводный мир, далекий космос и т. д.)	Расширяет знания об окружающем мире, развивает избирательность восприятия, стимулирует зрительные ощущения и воображение
Звукоактивированный проектор светозффектов «Русская Пирамида»	Позволяет создать 4 или 8 разных по рисунку и тону световых “пятна”, движущихся по стенам и полу, останавливающихся и меняющих направление в такт музыки или громкого звука (например, хлопков)	Способствует развитию произвольности в ходе идеомотрных действий, способствует взаимодействию зрительного и слухового восприятия
Безопасный оптиковолоконный пучок “Звездный дождь” с гребнем	Гребень позволяет расстелить светооптические волокна по стене, создавая эффект красивого водопада	Волокна можно перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать на них. Переливающиеся цвета привлекают внимание и успокаивают
Панно “Звездное небо” (настенное)	Оптические волокна, вплетенные в ворс черной ткани, завораживают эффектом мерцания с постоянным изменением цветов. Летящие кометы и целые галактики переносят наблюдателя в далекий космос, в мир неведомых звезд и планет. Размер ковра: 1,5 x 1,5м	Стимуляция тактильновизуальных ощущений, формирование пространственных представлений, развитие восприятия, воображения, фантазии, концентрации внимания
Настенный ковер «Млечный путь»	Фиброоптические волокна на фоне черного ночного неба образуют созвездия. Различная яркость звезд максимально приближена к реальности.	
Панно «Бесконечность»	Светящиеся лампочки под стеклом, образующие круг	Вызывает ощущение тайны, завораживает, привлекает внимание
Сухой бассейн	Квадратный, с мягкими стенками бассейн, наполненный пластмассовыми шариками	Для релаксации и для активных игр
Маты напольные и настенные	Прямоугольные мягкие маты, закреплённые на стене и на полу, образуют вместе мягкую зону	Обеспечивают комфорт и безопасность
LAD-панель	Тонкая интерактивная панель, меняет цвета	На поверхности панели можно рисовать, писать, развитие сенсорного восприятия

Продолжение таблицы 6

1	2	3
<i>Детский подвесной цилиндр</i>	Мягкий цилиндр, закреплённый на потолке	Отреагирование агрессивных побуждений
<i>Сухой душ</i>	Разноцветные атласные ленты спокойных тонов спускаются вниз, словно струи воды	Стимулирует тактильные ощущения, способствует развитию зрительного восприятия пространства и себя в нём, можно использовать как уголок для уединения
<i>Интерактивный модуль «Малыш»</i>	Световой модуль (встроенные лампочки меняют цвет в зависимости от степени продолжительности контакта)	При помощи данного модуля можно рисовать различные световые фигуры на поверхности стола, линия гаснет не сразу, а постепенно, образуя шлейф. Снижает психоэмоциональное напряжение
<i>Профессиональный генератор звуков природы</i>	Портативный прибор, воспроизводит звуки живой природы, шар меняет цвет в зависимости от цели использования	Позволяют воздействовать на человека звуком и светом
<i>Гидромассажер для ног</i>	Прибор с функциями подогрева, пузырькового массажа и инфракрасного излучения	Для усиления эффекта релаксации
<i>Сенсорная тропа для ног</i>	Ковролиновая дорожка, к которой с помощью липучек крепятся круглые «кочки-мешочки» с различными наполнителями	Развитие тактильного восприятия, координации движений
<i>Пуфик-кресло с гранулами</i>	Сидение, наполненное пенополистирольными гранулами	Для расслабления, удобного положения тела, способствует тактильной стимуляции
<i>Мастер сказок Зинкевич-Евстигнеевой</i>	Набор 50 карточек с архетипическими сюжетами	Используется в индивидуальной работе для проработки внутриличностных проблем с подростками (составление архетипических сюжетов)
<i>Шкатулка доброго волшебника</i>	Психологическая игра для взрослых и детей старше 10 лет (набор из 50 карточек)	Составление сказок в индивидуальной работе

Продолжение таблицы 6

1	2	3
<i>«Из сундука прошлого» – метафора детских переживаний</i>	Набор метафорических карт	Карты используются в консультировании при групповой и индивидуальной работе, позволяют проработать проблемы и травмы, возникшие в детском возрасте
<i>Набор Монтессори 13 комплектов</i>	Набор различных фигур, изготовленных из натуральных природных материалов	Тренируется мелкая моторика пальцев, поощряется нестандартное мышление, развивается логика, стимулируется воображение, ребёнок наглядно наблюдает некоторые физические законы
<i>Оборудование для недирективной игровой терапии</i>	Пластилин, краски, карандаши, фломастеры, бумага, набор игрушек «животные», транспортная техника, куклы, набор «доктор», набор «инструменты», фрукты и овощи, детская посуда, трафареты для рисования, пирамиды с кольцами	Развитие адаптивных способностей, повышение интеллектуального потенциала, снижение тревожности, приобретение способности «отыгрывать» внутренние конфликты в игре, повышение способности к самоконтролю, снижение риска формирования отклонений в развитии, повышение познавательной активности
<i>Программно - аппаратный комплекс «БОС – ПУЛЬС»</i>	Компьютерные игры «Вира!», «Гребной канал», Магические кубики», «Ралли», «Магистраль» с использованием адаптивной обратной связи	Управление своим эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях, для повышения своих возможностей и ресурсов, умения контролировать свое поведение
<i>Интерактивный стол для рисования песком</i>	Деревянный стол с подсветкой, имеет ящик для хранения песка	Развивает творческое мышление, повышает познавательную активность, тактильное восприятие, повышение самооценки и самопринятия
<i>Песочница</i>	Деревянный ящик с песком и набором игрушек	Создание игровых сюжетов на основе подхода К.Г. Юнга

Диагностический инструментарий

I. Методика диагностики типа самоутверждения

Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая

Методика состоит из 18 утверждений, отражающих различные жизненные ситуации, касающиеся отношения к себе, другим людям, к учебе, любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов.

Испытуемым предлагается оценить, какая личностная позиция подходит им больше всего и меньше всего. При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются 0 баллов, ответы «больше всего» - 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл.

Инструкция. Возможны два варианта проведения исследования (с бланком ответа и без него), каждому из которых соответствует своя инструкция. Содержание методики

1. Что Вы думаете о себе:

- А) «Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие»;
- Б) «Я не достоин признания и уважения»;
- В) «Я достоин признания и уважения так же, как и многие другие».

2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:

- А) Другие люди значительно лучше, чем Вы;
- Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;
- В) В других людях больше хорошего, чем плохого.

3. Ваше отношение к материальному благополучию:

- А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;
- Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;
- В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.

4. Ваше отношение к семейной жизни:

- А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;
- Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;
- В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.

5. Как Вы относитесь к успеху?

- А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;

Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;

В) Успех необходим для того, чтобы Вами восхищались, завидовали.

6. Как Вы относитесь к учебе?

А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;

Б) Учусь потому, что заставляют родители и учителя;

В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.

7. Если Вы узнаете, что какие-либо из ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:

А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;

Б) Измените свое поведение, образ жизни;

В) Ничего не будете менять, так как Вы сами вправе решать, что полезно, а что вредно для Вас.

8. Как Вы относитесь к дружбе:

А) Лучший друг человека – собака (никогда не предаст);

Б) Лучший друг – это тот, для кого я являюсь авторитетом;

В) Лучший друг – это человек, который меня понимает.

9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то вы:

А) Добиваетесь этого любыми средствами;

Б) Учитываете интересы других людей;

В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.

10. Когда кто-то против Вас, то Вы:

А) Сильно расстраиваетесь, не знаете, что делать;

Б) Анализируете, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать;

В) Готовы идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.

11. Ваше отношение к любви: А) Быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;

Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);

В) Любовь – это хорошо, особенно когда любимый дает вам все, что нужно.

12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:

А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;

Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;

В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.

13. Какое утверждение больше всего подходит вашей жизненной позиции:

А) Жизнь - сплошные разочарования и неудачи;

Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;

В) Главное в жизни - это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.

14. Если Вы находитесь в компании, то чаще всего Вы:

- А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;
- Б) Молчите, держитесь в стороне;
- В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.

15. Вы относитесь к людям, которые

- А) Считают себя хуже других;
- Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;
- В) Стремятся быть достойными уважения.

16. Вам нравится,

- А) Когда, Вас никто не беспокоит;
- Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.

17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:

- А) Были умными и интересными людьми;
- Б) Поддерживали Вас, или хотя бы не обижали;
- В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.

18. Вы хотели бы быть похожим на тех,

- А) Кому завидуют; кого боятся; с чьим мнением считаются;
- Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;
- В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным другим.

Бланк ответов

Пол: _____ *Возраст:* _____ *Дата:* _____

—

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1			10		
2			11		
3			12		
4			13		
5			14		
6			15		
7			16		
8			17		
9			18		

Обработка результатов

Ответы испытуемого, обозначенные как «Больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «Меньше всего», оцениваются в 0

баллов, оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Подсчитывается сумма баллов, набранная в соответствии с ключом, по каждому типу самоутверждения. Определяются доминирование и распределение по баллам различных видов самоутверждения.

«КЛЮЧ» для обработки результатов

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения		Отказ от самоутверждения (ОС)	
1А	10В	1В	10Б	1Б	10А
2Б	11В	2В	11А	2А	11Б
3Б	12Б	3А	12А	3В	12В
4А	13Б	4В	13В	4Б	13А
5В	14В	5Б	14А	5А	14Б
6В	15Б	6А	15В	6Б	15А
7В	16В	7Б	16Б	7А	16А
8Б	17В	8В	17А	8А	17Б
9А	18А	9Б	18Б	9В	18В

Более высокие показатели по шкале КС свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, в соответствии с которым ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Более высокие показатели по шкале ДС свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный уровень самоуважения; ожидают отрицательное отношение к себе со стороны других людей.

Более высокие показатели по шкале ОС свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Такие лица часто проявляют депрессию, аутоагрессию, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничужение, самоотрицание, пассивно-безразличное

поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных целей на будущее, при потере смысла жизни.

II. Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

Тест Спилбергера-Ханина — это единственная методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

Этот тест поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4

3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4

13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии

определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

III. Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению). Затраты времени — не более 15-20 мин.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делает акцент на следующих аспектах: исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей; какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение. Для описания типов поведения

людей в конфликтных ситуациях автор применяет двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. компромисс
4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Инструкция: В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.
 - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
 - Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
- 3.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
- 4.
- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
- 5.
- А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
- 6.
- А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
 - Б. Я стараюсь добиться своего.
- 7.
- А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
 - Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
- 8.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- 9.
- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
 - Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
- 10.
- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
 - Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 12.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
 - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.
- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.
- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
 - Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
 - Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.
- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
 - Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
- 21.
- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
 - Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.
- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

- Б. Я отстаиваю свои желания.
- 23.
- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
 - Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.
- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
 - Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25.
- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
 - Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- 26.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27.
- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
 - Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
- 29.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
- 30.
- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничест во	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

- **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- **Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
- **Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

IV. Методика «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6.	Я беспокоюсь					

	за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12.	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14.	Я слишком скромн					
15.	Моя жизнь бесполезна					
16.	У многих неправильное мнение обо мне					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня очень					

	многого					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					
23.	Я часто волнуюсь и напрасно					
24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27.	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30.	Как жаль, что я					

	не так общителен					
31.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

очень часто – 4 балла;

часто – 3 балла;

иногда – 2 балла;

редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

26-45 баллов – средний уровень самооценки;

46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

- При *высоком уровне* самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.
- При *среднем* он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.
- При *низком уровне* самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности»

V. Методика М.Рокича «Ценностные ориентации»

Описание теста Рокича

Методика Рокича Ценностные ориентации. (Тест Милтона Рокича. / Исследование ценностных ориентаций М. Рокича. / Опросник ценностей

по Рокичу) позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни".

Теория Рокича

М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

Природа человеческих ценностей по Рокичу:

1. общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно не велико;
2. все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в различной степени;
3. ценности организованы в системы;
4. истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, и личности;
5. влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные:

- Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;
- Инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств.

Процедура проведения

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Терминальные ценности	ранг	Инструментальные ценности	ранг
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимальное полное использование своих возможностей, сил и способностей)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	

Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Обработка результатов

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

VI. Шкалы теста Рокича

В результате проведения методики М. Рокича выявляется выраженность 36 показателей – ценностных ориентаций двух типов:

Терминальные ценности:

1. АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ
2. ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ
3. ЗДОРОВЬЕ

4. ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА
5. КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА
6. ЛЮБОВЬ
7. МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ
8. НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ
9. ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ
10. ПОЗНАНИЕ
11. ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
12. РАЗВИТИЕ
13. РАЗВЛЕЧЕНИЯ
14. СВОБОДА
15. СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ
16. СЧАСТЬЕ ДРУГИХ
17. ТВОРЧЕСТВО
18. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Инструментальные ценности:

1. АККУРАТНОСТЬ
2. ВОСПИТАННОСТЬ
3. ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ
4. ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ
5. ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ
6. НЕЗАВИСИМОСТЬ
7. НЕТЕРПИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ
8. ОБРАЗОВАННОСТЬ
9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
10. РАЦИОНАЛИЗМ
11. САМОКОНТРОЛЬ
12. СМЕЛОСТЬ
13. ТВЕРДАЯ ВОЛЯ
14. ТЕРПИМОСТЬ
15. ЧЕСТНОСТЬ
16. ЧУТКОСТЬ
17. ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ
18. ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ

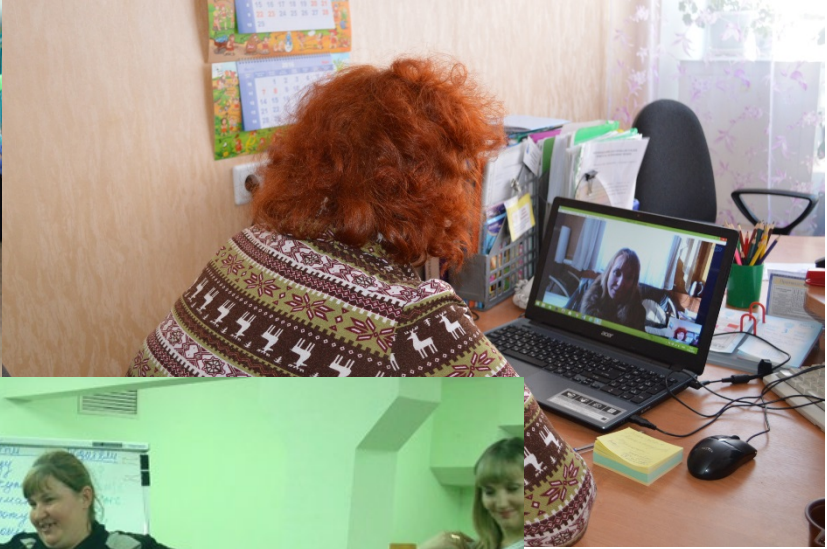
Интерпретация результатов

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);

- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.



Приложение № 5

**Тест - опросник родительского отношения
(А.Я Варга, В.В. Столин)**

Тест – опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения в семье.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Структура опросника

Опросник состоит из 5 шкал.

1. *«Принятие – отвержение»*. Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. *«Кооперация»* - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных.

3. *«Симбиоз»* - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так – родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным.

4. «*Авторитарная гиперсоциализация*» - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отлично просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенок сурово наказывают.

5. «*Маленький неудачник*» - отражает особенности воспитания и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неспешность и неумелость.

В результате факторизации данных общей выборки испытуемых было получено 4 значимых фактора: «принятие-отвержение», «кооперация», «симбиоз», «авторитарная гиперсоциализация». В экспериментальной и контрольной группах также были получены значимые факторы: 3 - в экспериментальной, 4 - в контрольной и 2 - в подвыборке лиц, обратившихся за психологической помощью - «маленький неудачник». На основе значимых факторов общей выборки и максимально дискриминативного фактора была построена структура настоящего опросника.

Ключ к опроснику

1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Порядок подсчета тестовых баллов

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «верно». Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение,
- социальная желательность,

- симбиоз,
- гиперсоциализация,
- инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы приводятся в виде таблиц процентированных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам.

1 шкала: «принятие-отвержение»

«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7	8
процентильный ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
«сырой» балл	9	10	11	12	13	14	15	16	17
процентильный ранг	31,0	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
«сырой» балл	18	19	20	21	22	23	24	25	26
процентильный ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
«сырой» балл	27	28	29	30	31	32			
процентильный ранг	100	100	100	100	100	100			

2 шкала

«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
процентильный ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93

3 шкала

«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7
процентильный ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65

4 шкала

«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6
процентильный ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76

5 шкала

«сырой» балл	0	1	2	3	4	5	6	7
процентильный ранг	14,55	45,57	70,25	84,19	93,04	96,83	99,37	100

Текст опросника

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает себя все дурное как «губка».
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется у успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немножко стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу все свое свободное время с ребенком.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я часто интересуюсь жизнью своего ребенка.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка – сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо делать самостоятельно, а если и сделать, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

