

ПРОГРАММА
Коррекционно-развивающей работы
с подростками

«ФЕНИКС»

Составители:

Педагог-психолог Бабалова М.Г.

Педагог-психолог Липов В.Н.

Принято на педагогическом совете

МУ Центр «Доверие»

«2» сентября 2016 г.

Ярославль
2016

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Непрекращающийся рост преступности, особенно среди молодежи, характеризует современную российскую действительность. Применение многочисленных амнистий не спасает, а лишь усугубляет ситуацию, вызывая очередную волну преступности. Тревожит тот факт, что неуклонно растет детская и подростковая преступность, причем, растет число тяжких и особо тяжких преступлений.

Подростковый возраст – это один из самых переломных периодов в жизни человека. У подростков не выработаны механизмы самоконтроля, а эмоции, напротив, бушуют с большой силой. У них слаба способность эмпатии к другим людям, способность чувствовать чужую боль. Для них другой человек – закрытая книга, иной мир. Свои обиды подросток чувствует очень остро и болезненно. Подростки – крайне неуверенные в себе люди, у них сильна жажда самоутверждения, они постоянно сравнивают себя с другими по статусу, положению.

Преступность несовершеннолетних обусловлена взаимным влиянием отрицательных факторов внешней среды и личности самого несовершеннолетнего. Чаще всего преступления совершают так называемые «трудные» подростки. Многие исследователи отмечают, что для подростков-правонарушителей характерен низкий уровень развития познавательных и общественных интересов. Отличительные черты таких подростков проявляются в неумении прогнозировать последствия своих действий, в желании испытать новые ощущения.

Преступность несовершеннолетних отличается от преступности взрослых и включает в себя следующие факторы:

- Отсутствие интереса и заботы о других;
- Импульсивность;
- Злость и неуравновешенность;
- Слабо развитые навыки объяснения и убеждения;
- Зависимость от алкоголя и наркотиков;
- Наличие ограниченных и закрепощенных взглядов;
- Наличие родственников, имеющих преступное прошлое;
- Глубоко укоренившаяся враждебность и неприятие власти.

1.2. Основные требования к организации работы по программе.

Работа с несовершеннолетними правонарушителями имеет свою специфику. Одним из важных принципов в деятельности специалиста, работающего с такими подростками в групповой форме, является оказание эмоциональной поддержки и положительного подкрепления. Рекомендуются при проведении психологического тренинга с подростками строить занятия с обращением к позитивным сторонам личности подростков, не акцентировать внимания на негативных аспектах.

Основные задачи специалиста, ведущего занятия с подростками, можно сформулировать следующим образом:

- *Принятие подростков такими, какие они есть.* Однако, избегание оценивания не означает ни пассивной позиции ведущего, ни устранения оценки вообще, тем более, что на определенных этапах развития группы подростки нуждаются в «обратной связи». Предполагается, что участники группы, обсуждающие информацию о себе и своем поведении, сами в состоянии давать оценки, внося при необходимости коррекцию в уже сложившиеся представления.
- *Работа на протяжении всего курса на положительном подкреплении и выявлении ресурсов.* Здесь имеется ввиду использование только положительной обратной связи и

акцентирование на позитивных качествах. Это помогает повысить самооценку подростка, способствует снятию тревожности и напряжения.

- *Работа с подростками в ролевой позиции “взрослый - взрослый”*. Этот принцип предполагает, в первую очередь, равенство психологических позиций тренера и участников группы. Здесь следует отметить, что позиция ведущего «над» для подростков с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию.
- *Эталонное поведение* - способность ведущего тренинга воспроизводить любые техники и игры, быть эталоном социально-одобряемого поведения.
- *Поиск и предоставление информации для работы группы* - умение ведущего обратить внимание на наиболее значимые моменты работы группы.
- *Использование подсказки и различных технических и игровых средств для стимуляции спонтанной активности*.
- *Резюмирование сути происходящего на занятии*.

При проведении психологических тренингов с подростками-правонарушителями роль ведущего в тренинге, главным образом, состоит в создании благоприятного климата в группе, способствующего поведенческим изменениям. На наш взгляд этого можно добиться, выполняя принципы работы с подростками, которые были приведены выше.

Адресат:

Программа предназначена для подростков, состоящих на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, находящихся на испытательном сроке в связи с условным осуждением за совершенное правонарушение.

Содержание программы представлено несколькими модулями, которые названы следующим образом:

1. Групповой психологический тренинг

2. Индивидуальное консультирование.

Консультация психолога заключается в построении психологического портрета клиента с помощью различных методик, направленных на диагностику социального интеллекта, агрессии, акцентуаций характера; склонности к противоправному поведению; межличностных отношений.

Консультации юриста направлены на повышение уровня правовой грамотности подростков, знаний о своих правах и обязанностях

Профориентационная работа в рамках реализации программы «Феникс» проводится по индивидуальному запросу участников группы, реализуется при участии психолога и социального педагога Центра.

1.3. Цели, задачи и ожидаемые результаты

Программа направлена на развитие у условно осужденных несовершеннолетних навыков самоопределения, постановки жизненных целей и их достижения, путем формирования адекватной самооценки, обучения навыкам адаптивного поведения, развитие ценностно-смысловой сферы и принятия на себя ответственности за свою жизнь.

Основная цель программы – создание условий для формирования социально адаптивной личности несовершеннолетних правонарушителей, развитие у них навыков самоконтроля и контроля проявления агрессивных тенденций, планирования своей жизненной перспективы и преодоления стрессовых ситуаций

Задачи программы:

1. Создание безопасной социально-психологической среды для самораскрытия и самореализации подростков
2. Развитие навыков понимания своего эмоционального состояния и адекватной оценки своих способностей и личностных качеств.
3. Развитие навыков эффективного общения. В том числе развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
4. Развитие навыков эффективного поведения в преодолении стрессовых ситуаций.
5. Развитие толерантного отношения подростков друг к другу.
6. Повышение уровня рефлексивности подростков и контроля негативных эмоциональных состояний.
7. Обучение методам планирования своей жизненной перспективы.

Ожидаемые результаты:

- 1) осознание несовершеннолетними последствий своих действий;
- 2) приобретение самостоятельности в принятии решений, ответственности за свою жизнь;
- 3) профессиональное самоопределение, расстановка жизненных приоритетов;
- 4) постановка жизненных целей и построению путей к их достижению;
- 5) снижение риска повторных правонарушений среди условно осужденных подростков;
- 6) создание механизма межведомственного взаимодействия с целью содействия решению проблем несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

1.4. Этапы организации работы по программе

Программа предполагает последовательность этапов в организации работы:

1. Подготовительный.

На нем происходит изучение актуальности запроса на проведение данной программы, определение путей и способов решения имеющегося комплекса проблем и предполагаемых результатов.

На этом этапе возможно использование следующих методов:

- анализ общего контекста изучаемой ситуации, в которой находятся участники группы
- определение плана мероприятий по работе с группой.

2. Этап первичной диагностики:

Основными задачами этапа могут быть:

- 1) Психологическая диагностика личностных особенностей подростка, уровня его психического развития.
- 2) Оценка готовности участников к тренинговой работе по программе.

Выполнение этих задач достигается через такие методы:

- проведение индивидуальной диагностики подростков
- анализ данных, полученных в ходе диагностики

3. Этап корректировки и уточнения работы по программе.

Содержание этого этапа может быть посвящено подбору наиболее адекватных поставленным задачам процедур, корректировке первоначальных планов занятий.

Основой для работы является анализ полученных диагностических данных индивидуальных особенностей, личностных ресурсов, мотивации подростков.

4. Этап реализации основных мероприятий программы.

Основными задачами этапа является проведение тренинговых занятий с подростками, индивидуальных консультаций со специалистами Центра.

На этом этапе возможно также осуществление таких видов работ как:

- осуществление индивидуального психологического консультирования
- выработка психологических рекомендаций

5. Этап итоговой диагностики.

- проведение индивидуальных диагностических обследований
- общий анализ результативности работы по программе

Эффективность работы по программе зависит от следующих факторов:

- Четкой организации деятельности в целом и тренинговых занятий в частности;
- Глубины понимания основ и разнообразия форм практической деятельности;
- Создание на занятиях психологически благоприятной атмосферы;
- Выполнение необходимых требований к позиции и личности ведущего;

1.5. Оценка результативности программы

Для оценки результативности проводится количественная и качественная оценка через методы и формы психолого-педагогического инструментария:

- Тесты,
- Наблюдения,
- Интервью, беседа,
- Психологический анализ совместной деятельности подростков,
- Обратная связь участников,
- Собственная рефлексия ведущего.

По итогам текущего и итогового мониторинга могут быть зафиксированы следующие показатели результативности работы по программе:

- Активная заинтересованность подростков, их включенность в происходящий тренинговый процесс.
- Создание на занятиях психологически комфортной атмосферы.
- Появление поддержки в отношении участников друг к другу.
- Удовлетворенность участников группы.
- Наличие запроса на продолжение работы в режиме индивидуальной консультативной работы с подростками.

Психологическая диагностика личностных особенностей подростка, уровня его психического развития. Для повышения объективности измерения результативности целесообразно применять стандартизированные и модифицированные психодиагностические методики: цветовой тест отношений (ЦТО), опросник Кэттелла, методику «Несуществующее животное», диагностика состояния агрессии (опросник Баса-Дарки), патохарактерологический опросник для подростков (ПДО).

2. Обеспечение деятельности

2.1. Методические основы проведения занятий

Работа по данной программе определяется принятыми методическими требованиями к организации групповых занятий, основными социально-психологическими закономерностями работы с группой подростков. Вместе с тем отличается и рядом методических особенностей, определяемых, в основном, содержанием и спецификой проведения тренинговых занятий.

Основные методы и формы работы по программе:

- тренинг,
- групповая дискуссия, обсуждение,
- психодиагностические (наблюдение, тесты, интервью, обратная связь),
- арт-терапевтические методы.

Для эффективной реализации поставленных задачи качестве основной выбрана **тренинговая форма работы**. Такая форма имеет ряд преимуществ:

- предполагает включение всех компонентов личности ее участников (когнитивного, эмоционального, поведенческого)
- стимулирует участников к рефлексии (на доступном уровне), как саморефлексии, так и процессов происходящих в группе;
- учитывает индивидуально-психологические особенности подростков.

Структура занятий состоит из трех частей:

1. Разминка, назначением которой является включение участников в активную работу, создание положительного настроения в группе.
2. Основная часть, определяется содержанием занятий.
3. Заключительная часть, предполагает подведение итога (осознание результата - личного и группового).

Продолжительность и этапы реализации программы:

Программа предусматривает 9 групповых и по 3 индивидуальных консультации психолога с подростками, которые проводятся 1 раз в месяц во время контрольных посещений подростками комиссии по делам несовершеннолетних. Также по индивидуальному запросу подростков проводится профориентационная работа и консультации с юристом Центра.

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения работы по программе необходимо специальное помещение, где созданы условия для успешной коммуникации и взаимодействия членов группы:

- наличие отдельных стульев и места для создания возможности поставить их в «большой тренинговый круг»
- наличие достаточного пространства для проведения упражнений, предполагающих двигательную активность-

Тематический план групповых занятий

<i>Занятие</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
<i>1</i>	<i>«Знакомство»</i>	<i>2</i>
<i>2</i>	<i>«Тренинг эффективного общения»</i>	<i>2</i>
<i>3</i>	<i>«Разговор о конфликтах»</i>	<i>2</i>
<i>4</i>	<i>«Время»</i>	<i>2</i>
<i>5</i>	<i>«Метафорический автопортрет. Познай себя»</i>	<i>2</i>
<i>6</i>	<i>«В поисках целей»</i>	<i>2</i>
<i>7</i>	<i>«Я выбираю!»</i>	<i>2</i>
<i>8</i>	<i>«Перекресток»</i>	<i>2</i>
<i>9</i>	<i>«Подводя итоги»</i>	<i>2</i>
<i>Всего часов:</i>		<i>18</i>

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: Знакомство с целями программы; развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.

Ход занятия.

1. Приветствие.

. «Основная цель предстоящих занятий - научиться общаться, лучше понимать других и себя, ставить перед собой цели и достигать их. Обычно на тренинговых занятиях все участники сидят в кругу лицом друг к другу. Мы тоже будем придерживаться этого принципа. У тренинговых занятий есть свои правила. Сейчас я вам их расскажу, а затем мы повесим их на видное место. Соблюдение этих правил обязательно для всех участников группы. Если вы с чем-то будете не согласны, какое-то правило вам не понравится, сразу скажите об этом, мы обязательно это обсудим и сформулируем правила так чтобы они устраивали всех.

Правила группы:

1. *“Искренность и открытость”*. Чем более откровенными будут рассказы каждого участника группы о том, что действительно его волнует и интересует, какие чувства он испытывает, тем более успешной будет работа группы в целом.

2. *Принцип “Я”*. Каждый говорит только за себя, от своего имени. Запрещается использовать рассуждения типа: ”мы считаем”, “у нас мнение другое”, “он думает, что...” и т. д.

3. *“Активность”*. Это правило предполагает активное участие всех участников группы в происходящем на тренинге и право всех участников высказываться. Позиция пассивного наблюдателя со стороны не приемлема в тренинге.

4. *“Все в круг”*. Это правило подразумевает, что все высказывания, комментарии и т. п. говорятся в круг, всем участникам группы, а не сообщаются какому-нибудь одному участнику (например, своему соседу).

5. *“Здесь и теперь”*. В группе обсуждается не то, что происходило или произойдет “Там и тогда”, а то, что происходит “здесь и теперь”. Т. е. рассказывая о какой-то значимой проблеме, жизненной ситуации, главным будет то, что вы чувствуете сейчас рассказывая об этом.

6. *“Конфиденциальность”*. Все, о чем говорить в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы. Психологические знания, конкретные приемы, игры могут использоваться вне группы - в повседневной жизни, в общении и т. д. Запрещается выносить за пределы группы информацию о личностных особенностях, о переживаниях конкретных участников группы.

Знакомство.

Теперь, когда вы знаете цель и правила наших занятий, я предлагаю познакомиться. Чтобы быстрее запомнить имена друг – друга напишите имена на бейджах.

После того, как все прикрепили бейджи ведущий предлагает по кругу всем представиться (имя, возраст, хобби и т.д.), кратко рассказать о своих ожиданиях от этих занятий. Остальные, могут задать вопросы представляющемуся, если захотят что-то узнать о нем поподробнее.

Психогимнастическое упражнение “Поменяться местами”.

Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство и немножко размяться. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала, если нет желающих, им могу быть я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: ”Пересядьте все те, у кого есть сестры”, - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто остается в

центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге. Признаки по которым мы будем меняться местами могут быть следующими: особенности характера, предпочтение в музыке, особенности внешности (темные волосы, светлые глаза), элемент одежды и т. д.

Упражнение «Никто не знает».

Мы будем бросать этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу “Никто из вас не знает, что я ... (или у меня ..., или мне...)” Например, “никто из вас не знает, что я люблю гулять по городу” или “никто из вас не знает что я хочу получить водительские права...” и т. п. Будем внимательны что бы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз. Участники упражнения могут задавать дополнительные вопросы человеку с мячом. Например: “никто из вас не знает, что я увлекаюсь рок музыкой”, у кого-то может появиться дополнительный вопрос: “А какая твоя самая любимая группа?”

Обсуждение упражнения: было ли трудно, почему, что было интереснее говорить о себе или слушать и т. п.

Рефлексия.

Итак, наше первое занятие подходит к концу. Сядьте так, чтобы вам было удобно, вспомните все, что мы делали сегодня, что обсуждали, о чем говорили. Вспомнили? Теперь, пожалуйста, поделитесь своими ощущениями от этого занятия. Расскажите что понравилось, что не понравилось, что узнали нового, полезного, интересного для себя?

Занятие 2. «Тренинг эффективного общения»

Цель:повышение мотивации у подростков принимать активное участие в тренинговых занятиях, положительный настрой на предстоящий курс, а также развитие общих коммуникативных способностей.

Ход занятия

1. Приветствие.

Пусть каждый участник по кругу скажет о своем настроении, о своих ожиданиях от сегодняшнего занятия, а затем мы поздороваемся необычным способом.

“+” Качества

Поскольку цель наших занятий научиться лучше общаться я хочу задать вопрос, что такое, на ваш взгляд, общение? (идет обсуждение).Итак общение - это сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми. Основной принцип, залог эффективного общения - понимание другого человека. Однако, чтобы понимать других людей, прежде всего надо понять себя. Осознать свои “-” и “+” качества, осознать качества, которые приятны в других людях, а которые наоборот не нравятся. А как вам кажется, с каким человеком приятно общаться, хочется общаться? Какими качествами он должен обладать? (Обсуждение качеств, можно сделать совместный портрет идеального партнера по общению).

Упражнение “Самое ценное качество”

Сейчас я предлагаю каждому подумать над тем, а какое качество он больше всего ценит в людях. После того, как вы выберете самое ценное для вас качество, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, сказку или какую-то ситуацию из вашей жизни, которые бы рассказали нам о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ, остальные участники группы должны понять о каком качестве идет речь. Основное условие - выбранное вами качество не должно называться в рассказе.

После каждого рассказа идетобсуждение почему участник группы выбрал именно это качество, чем оно для него ценно.

Вернемся к основной теме сегодняшнего занятия – это общение. Общение начинается с установления контакта. Умение устанавливать контакты совершенно необходимо для приятного и продуктивного общения. Под контактом понимается наличие симпатии между собеседниками, желание взаимодействовать, доверие и искренность. По-другому это можно назвать личным обаянием, умением понравиться собеседнику. Одной из важнейших составляющих способности нравиться людям является умение продемонстрировать им свое уважительное, доброжелательное отношение. Одобрение собеседника вовсе не обязательно подразумевает согласие с его поведением или высказываниями. Помните, что мнения и чувства собеседника могут не совпадать с вашими. Стремитесь уважать право другого человека на свои взгляды, так же как вы хотите, чтобы уважали ваши. Итак, можно выделить следующие правила установления контакта:

- Прежде всего, это уважение к собеседнику, так называемая “положительная установка”
- Приветствие.
 - а) улыбка - является демонстрацией доброжелательного отношения к человеку (какое это средство общения?);
 - б) обращение к собеседнику по имени (отчеству). Имя - самое важное, звук собственного имени - самый приятный звук для человека. Если вы забыли имя, нужно извиниться и переспросить (какое это средство общения?);
 - в) рукопожатие - мужчины здороваются за руку, рукопожатие с женщиной только если она сама протянула руку;
- Установление контакта глаз.

Для эффективного общения необходимо смотреть партнеру в лицо. Люди, избегающие контакта глаз, оцениваются окружающими скорее негативно или воспринимаются как неуверенные в себе. Взгляд в глаза нужно дозировать порциями по 5-7 сек., т.к. взгляд больше 5-7 сек. расценивается собеседником как вызов или агрессия. Если сложно смотреть в глаза собеседнику - то можно смотреть на его переносицу.
- Дистанция общения

У каждого человека есть персональное пространство, которое ему необходимо, чтобы чувствовать себя комфортно. В среднем от 45 см - оптимальное жизненное пространство, которое надо соблюдать, если не предполагается интимного общения. Выделяется 4 типа расстояния между людьми в зависимости от ситуации общения:

 - интимное расстояние 0-45 см. Подразумевается тесное общение, но не обязательно позитивное (например, выяснение отношений)
 - персональная дистанция 45-120 см. Оптимальная дистанция для разговора, беседы
 - социальная дистанция 120-400 см. Официальные встречи и т. п.
 - публичная дистанция 400-750 см. Общение формальное, обычно с несколькими людьми: выступления перед аудиторией, официальные мероприятия и т. п.

Упражнение на установление контакта.

Продолжая работать над проблемой установления контакта, я сейчас предлагаю выполнить такое упражнение: Пусть кто-нибудь, (кто именно, мы решим позже) выйдет из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников (один или несколько) готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Сделать вывод о наличии желания установления контакта или о его отсутствии надо после того, как вы посмотрите на человека. Кто хотел бы начать работу? (можно предложить конкретному участнику). Вызвавшийся выходит из комнаты, а остальные определяют участника (или участников), которому надо будет вступить в контакт. Остальные должны демонстрировать нежелание, отсутствие готовности это сделать. Затем приглашается ожидающий за дверью участник, и он, последовательно подходя к каждому, определяет готовность участников вступить с ним в контакт.

Рекомендуется в последний тур этого упражнения всем изъяснить желание вступить в контакт.

Обсуждение упражнения: легко ли было определить кто хотел вступить в контакт, по каким признакам догадался и т.д.

Для того чтобы лучше понять собеседника важно уметь его слушать.

Правила активного слушания

- Полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращайте внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жесты, интонации.
- Не давайте советов, если собеседник об этом не просит.
- Не давайте оценок.
- Запрашивайте дополнения, разъяснения, чтобы точно понять намерения и интересы собеседника.
- Проверяйте, правильно ли вы поняли слова собеседника.

Упражнение «Катастрофа» Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего). Ведущий дает группе следующую инструкцию: С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы. Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут. *Список предметов:*

1. Охотничий нож
2. Карманный фонарь
3. Летная карта окрестностей
4. Полиэтиленовый плащ
5. Магнитный компас
6. Переносная газовая плита с баллоном
7. Охотничье ружье с боеприпасами
8. Парашют красно-белого цвета
9. Пачка соли
10. Полтора литра воды на каждого
11. Определитель съедобных животных и растений
12. Солнечные очки на каждого
13. Литр водки на всех
14. Легкое полупальто на каждого
15. Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общее групповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень навыка организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

О чем заставила задуматься игра? Что вы чувствовали во время игры? Какая атмосфера царила во время игры в микрогруппах? Кто оказал более сильное влияние на вас? Какие качества вы проявили в игре? /Обмен впечатлениями, анализ хода игры/.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры.

3.Рефлексия.

Итак, наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю каждому подумать, что сегодня на занятиях больше всего понравилось, запомнилось, что было легко, что трудно, что было интересно, а что не очень (на это дается 1-2 минуты). А теперь подумайте, что больше всего на сегодняшнем занятии понравилось, запомнилось, что было легко, что трудно, что было интересно, а что не очень вашему соседу справа (на это дается 1-2 минуты). Кто хочет начать и первым скажет соседу о своих предположениях. Тренер спрашивает у того, о ком говорят, согласен ли он с говорящим, хочет ли что-нибудь добавить и т. п.

Занятие 3 «Разговор о конфликтах»

Цель: формирование адекватного реагирования на возникновение конфликтной ситуации

Ход занятия

1.Приветствие.

Упражнение «Настроение»

Инструкция. «Каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник»

«Притча о самообладании»

Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек.

И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору: "Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры".

Информационная часть «Конструктивный и деструктивный конфликт»

Обсуждается что такое конфликт, как мы себя ведем в конфликтной ситуации.

Ведущий просит каждого вспомнить какой-либо конфликт в котором ему приходилось участвовать. Затем обсуждается однозначно ли конфликт – это плохо. Как правило, подростки говорят, что конфликт это всегда плохо.

Ведущий объясняет, что конфликты в зависимости от конкретной ситуации, могут иметь как разрушительные последствия, вплоть до физического уничтожения (дуэль, вооруженное столкновение), так и созидательное, развивающее влияние на участников конфликта. (профессиональные конфликты, “В споре рождается истина”, “Милые бранятся, только тешатся”).

Таким образом, в ходе обсуждения делается вывод, что конфликт может пойти на пользу, стимулировать переход отношений на новый этап, но для этого необходимо иметь и использовать навыки эффективного поведения в конфликте.

Ведущий рассказывает, что конфликты могут быть деструктивными, которые ведут к разрушению, а также конструктивными если они разрешаются цивилизованными методами. Приводятся примеры конструктивных и деструктивных конфликтов. Предлагается подумать о позитивных сторонах конфликта. Ведущий подводит итог, выделяя позитивные функции конфликтов

1. Конфликт- источник развития. Конфликты вскрывают и разрешают противоречия и тем самым способствуют развитию.

2. Конфликт - сигнал к изменению. Они сигнализируют об объективных противоречиях жизненных отношений. Можно провести аналогию с болью. Боль есть сигнал о том, что в организме что-то не так. Игнорируя или заглушая боль успокоительными таблетками, мы остаемся с болезнью. Конфликт, подобно боли, выполняет сигнальную функцию, сообщая нам о том, что что-то не в порядке в наших отношениях или в нас самих.

3. Конфликт - возможность сближения.

4. Конфликт - это возможность разрядки напряжения.

Делается вывод, что для того, чтобы конфликт пошел на пользу, необходимо решать его цивилизованными способами.

«Межличностные конфликты»

К самым распространенным психологическим конфликтам относятся межличностные конфликты. Они охватывают практически все сферы человеческих отношений. Любой конфликт так или иначе сводится к межличностному. Даже в межгосударственных конфликтах происходят столкновения между лидерами или представителями государств(много примеров по телевизору).

С межличностными конфликтами мы сталкиваемся довольно рано. Как зарубежные, так и отечественные исследователи относят их появление к возрасту одного-двух лет (японские воспитатели, например, предлагают начинать работу по обучению эффективному поведению в конфликтах именно с этого возраста).

Далее обсуждается почему некоторые люди постоянно конфликтуют, всегда с кем-то ссорятся и т.п. Ведущий объясняет, что существуют так называемые «конфликтные личности».

В психологии выделены несколько групп черт характера, создающих предрасположенность к конфликтным отношениям с другими людьми:

- неадекватная (завышенная или заниженная) оценка своих возможностей;
- стремление к власти, доминированию, навязыванию своего мнения;
- тенденция к формированию “образа врага”, обвинению окружающих; (прим. - в транспорте - черные понаехали)
- прямолинейность и излишняя принципиальность, несдержанность в высказываниях и суждениях;
- избыточная критичность, неприятие иного взгляда, мнения, позиции;
- консерватизм, застойность мышления, привязанность к устаревшим традициям, убеждениям, концепциям.

- недобросовестность, стремление переложить свои обязанности на других, нежелание помочь коллегам;
- определенный набор эмоциональных качеств личности - тревожность, агрессивность, упрямство, раздражительность, страх перед будущим, корыстолюбие, эгоизм.

Указанные черты характера могут стать основой для межличностной несовместимости. Эти черты характерны для конфликтных личностей. Различия в манерах поведения, в ценностных ориентациях, образовании, возрасте, социальной и этно-конфессиональной принадлежности могут увеличить возможность возникновения межличностного конфликта.

Обсуждаются эти качества, подросткам предлагается проанализировать, присутствуют ли данные качества у них, у их близких, знакомых. Ведущий просит вспомнить примеры, когда данные качества спровоцировали конфликт.

В конце занятия предлагается тест на определение тактики поведения в конфликте (приложение). Результаты тестирования обсуждаются (узнал ли что-то новое о себе, ожидал ли подобные результаты или они оказались неожиданными и т.п.).

«Эффективные модели поведения в конфликтной ситуации»

Ведущий занятия рассказывает, что в конфликте разные люди ведут себя по-разному. Подросткам предлагается вспомнить примеры, как в одной и той же ситуации разные их близкие, знакомые или они сами по-разному себя вели.

В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника (“Что я выиграю?”, “Какое значение имеет предмет спора для моего соперника?”. “Что я потеряю?”). На основе такого анализа выбирается определенная стратегия поведения. Часто бывает так, что отражение интересов происходит неосознанно, и тогда поведение в конфликтном взаимодействии насыщено мощным эмоциональным напряжением и носит спонтанный характер.

Уровень направленности на собственные интересы или интересы соперника зависит от трех обстоятельств:

- 1) содержания предмета конфликта
- 2) ценности межличностных отношений
- 3) индивидуально-психологических особенностей личности

Таким образом, выделяют пять типов поведения в конфликте:

1. Избегание (уход). Эта стратегия отличается стремлением уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

2. Приспособление (уступка) Человек, придерживающийся этой стратегии, так же стремится уйти от конфликта, но причины “ухода” в этом случае иные. Человек, принимающий стратегию приспособления, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

3. Конкуренция (соперничество, борьба). Тот кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего, исходит из оценки своих интересов как высоких, а интересов соперника как низких. Выбор этой стратегии в конце концов сводится к выбору: либо интерес борьбы, либо взаимоотношения.

4. Компромисс. Эта стратегия характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Иначе ее можно назвать стратегией взаимной уступки. Эта стратегия не портит межличностные отношения, более того, она способствует их положительному развитию.

5. Сотрудничество. Эта стратегия характеризуется высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных

отношений. Являясь одной из самых сложных стратегий, стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

Каждый человек может в какой-то степени использовать все эти стили, но обычно имеет приоритетные. Кроме того, некоторые стили могут быть наиболее эффективными для разрешения конфликтов определенного типа.

По каждому типу поведения в конфликте ведущий приводит пример, а также просит подростков вспомнить ситуации из жизни, которые могут проиллюстрировать перечисленные стратегии поведения.

В конце занятия можно предложить тест Томаса на выявление типа поведения в конфликте. Результаты тестирования обсуждаются (узнал ли что-то новое о себе и о других, ожидал ли подобные результаты или они оказались неожиданными и т.п.).

Рефлексия. Обсуждение результатов занятия.

Занятие 4 «Время»

Цель: осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.

Ход занятия

1. Приветствие.

Упражнение «Ассоциации с встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. Например: «Если бы наша встреча была бы природным явлением, то это был бы теплый летний дождь»

Упражнение «Чувство времени»

Цель. Осознание течения собственного времени.

Материал. Секундомер.

Содержание: участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение времени по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза. Далее ведущий оглашает результаты.

Обсуждение упражнения:

От чего зависит личное ощущение времени? Как влияет настроение и личностные свойства человека на течение времени?

В каких общих случаях время тянется как «резина», а в каких летит как ракета?

Упражнение «Рисунок времени»

Материалы. Бумага, ручка, карандаши, фломастеры.

Содержание:

Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого им дается задание нарисовать этот объект, обозначив на рисунке прошлое, настоящее, будущее и точку времени, в которой они находятся на момент создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Обсуждение.

Какие ощущения вы испытываете, смотря на свой рисунок? Объясните, почему время ассоциируется именно с этим предметом? Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов? Чтобы исполнить задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

Дискуссия «Невыполненное обещание»

Цель: Понимание значимости влияния на отношения к человеку невыполнения данных обещаний.

Содержание.

Ведущий «Вспомните случаи, когда вы подвели кого-то, не выполнив обещанное из-за «нехватки времени». Изменились ли ваши отношения с этими людьми? Что вы чувствовали в этой ситуации? Как вам кажется, способны ли вы что-то сделать сами чтобы в будущем предотвратить эти случаи?»

Информационная часть «Основы тайм-менеджмента».

Цель: Развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Содержание.

Ведущий «Время-характеристика нашего физического мира. Следовательно, когда происходят неполадки с выделением времени на что-либо, это свидетельствует о том, что выне находитесь здесь и сейчас, а где-то витаете. Каждый раз, когда речь идет о нехватке времени, подразумевается неуверенность в собственных силах. Чтобы не происходило неприятностей с окружающими, нужно правильно и реально распределять свое время.

Существуют правила гармоничного распределения времени. Если вы начнете применять их в жизни, вы обязательно увидите результат.

Первое правило. Определение относительной важности дела, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20% времени, вы получите 80% удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге вы получите 20% удовлетворения.

Второе правило. Умение адекватно рассчитывать свои силы и время

Подавляющее число людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для решения задачи. Определить величину заблуждения можно, если X единиц времени умножить на 3.

Например, если вы считаете, что написать сочинение вы можете за 30 минут, умножьте это число на 3 и получите точные временные затраты. Приведите примеры, когда вы не успевали сделать задуманное. Обсуждение.

Третье правило. Умение давать обещания. Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу сначала необходимо ответить: «Подожди, я подумаю, смогу ли я выполнить, что ты просишь.» затем нужно проанализировать ситуацию и только после этого дать ответ.

Нужно запомнить следующие правила:

- 1. Не торопись соглашаться в ситуациях психологического давления.*
- 2. Принимай решения только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.*
- 3. Честно говори «нет», если не сможешь справиться с чем-либо.*
- 4. Предлагай компромисс, бери на себя посильную часть проблемы.*
- 5. Говори себе «Молодец», если сдержал слово.*

Занятие 5 «Метафорический автопортрет»

Ход занятия

1. Приветствие.

Упражнение «Пожелания»

Инструкция. «Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому вы бросили мяч, в свою

очередь ,бросает его следующему,высказывая ему пожелание на сегодняшнее занятие .будем внимательны,чтобы мяч побывал у всех,и постараемся никого не пропустить».

2.Основная часть. «Арт-терапия, как способ познания себя. Метафорическая автопортрет»

Арт-терапия направлена на акцентирование внимания человека на своих чувствах и эмоциях; создание наиболее комфортных условий, при которых можно настроиться на свои чувства и мысли, которые человек привык держать в себя; помощь в поиске наиболее приемлемого выхода позитивных и негативных эмоций.

1. Рисунки на тему:

После завершения рисунка написать 5 качеств

- Я-ЖИВОТНОЕ
- Я-ПОСУДА
- Я-МЕБЕЛЬ
- Я-ЮВЕЛИРНОЕУКРАШЕНИЕ
- Я-МУЗЫКАЛЬНЫЙИНСТРУМЕНТ
- Я-ЧАСТЬЛАНДШАФТА
- Я-АРХИТЕКТУРНОЕСООРУЖЕНИЕ
- Я-ТЕХНИКА
- Я-ЧАСТЬЗДАНИЯ
- Я-ЛИТЕРАТУРНЫЙГЕРОЙ

2. Оформление коллажа с рисунками

3. Дать название или девиз .

4. Обсуждение

Рефлексия. Обсуждение результатов деятельности.

Занятие 6 «В поисках целей...»

Цель: Ориентация подростков на поиск истинных целей жизни,формирование позитивного настроения.взгляда в будущее.

Ход занятия

1.Приветствие

Упражнение «Ассоциации с встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей.Например: «Если бы наша встреча была природным явлением,то это был бы теплый дождь...»

Дискуссия «В поисках смыслов жизни»

Цель: Выявление подростками своих истинных целей жизни,наиболее актуальных проблем настоящего,которые могут отразиться на из будущем.

Ведущий:«Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение.Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос- для чего я живу? В чем смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда,в каждом событии жизни.Сейчас мы предлагаем вам ответить на следующие вопросы(подростки могут отвечать на вопросы письменно) :

- 1.Что я даю жизни(творчество,учеба,труд)?
- 2.Что я беру от жизни(ценности,переживания,опыт)?
- 3.Как я отношусь к тому,как я живу?

4. Хотелось бы мне что-то поменять в своей жизни?»

«Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они не совпадают с мыслями большинства ребят. Как вы думаете, почему?»

Упражнения «События моей жизни»

Цель: Наглядное представление своего жизненного пути, анализ значимости событий.

Материалы. Бумага, разноцветные фломастеры или карандаши для каждого участника.

Содержание:

Подросткам предлагается нарисовать «линию жизни». Ребята отмечают на ней более значимые события своей жизни (это могут быть события положительные, так и отрицательные) и возраст в котором это событие произошло.

Обсуждение. Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь?

Упражнение «Формула удачи»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Материал. Магнитофон, запись медитативной музыки.

Содержание. Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду - это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высокие горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт «восхождения», теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не исчезает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется посадить в этом саду свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами сделали его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от своей работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение. Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Рефлексия.

Подростки делятся своими впечатлениями о занятии.

Занятие 7. «Я выбираю !»

Цель: Развитие навыков свободного выбора.

Ход занятия

1. Приветствие.

Упражнение «Прогноз погоды»

«Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, солнечно и ясно.

Ведущий: «С детства мы слышим от других людей слово «должен» настолько часто, что оно звучит в нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому «должен» но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном «долженствованием», значит, хозяин

положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например. В вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят. Что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день заставляя себя идти в школу, но без явного желаяния. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба эти способа реагирования, в свою очередь, подводят вас к негативным моментам в отношениях .например, мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждение, предполагающее ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений приведенных в таблице.

Я должен	Я хочу
Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители.	Я хочу учиться в школе ,для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни.
Я должен помогать родителям в домашних делах	Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме.
Я должен вечером пойти на тусовку со сверстниками	Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями- сверстниками.

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вас не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Психогимнастическое упражнение “Баржа”

Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом - будем грузить баржу. Делать это мы будем следующим образом: я первая погружу что-то на баржу и кину кому-нибудь мяч. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, на которую заканчивается предыдущее слово и отправляет мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: айсберги, воздух, дождь, материка и т. п. Экспертом, разрешающим спорные ситуации буду я.

«Желания и препятствия»

Группа делится на 2 – 3 подгруппы. Каждой группе необходимо обсудить и записать то, к чему стремиться молодежь, чего она хочет добиться в жизни, какие у нее потребности.

По окончании дается следующее задание: «Теперь группам необходимо обсудить и записать препятствия, которые могут возникать на пути достижения целей и реализации этих стремлений.»

Последнее задание: «Заканчивая работу в группах, отметьте на ватмане 3 наиболее важных для каждого из вас устремления, желания и 3 наиболее существенных препятствия. И приготовьтесь к презентации ваших идей».

По итогам работы один представитель от каждой группы представляет результаты. Затем происходит общее обсуждение упражнения.

Занятие 8. «Перекресток»

Цель: Актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Такое вот кино»

Содержание: Подросткам предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить, что они находятся в зрительном зале, на экране которого демонстрируют фильм про них самих же, но в будущем, например через 20 лет. В этом фильме они уже взрослые, имеют семьи, друзей увлечения, работу. Что-то уже достигнуто в их взрослой жизни, что-то еще предстоит сделать.

Обсуждение.

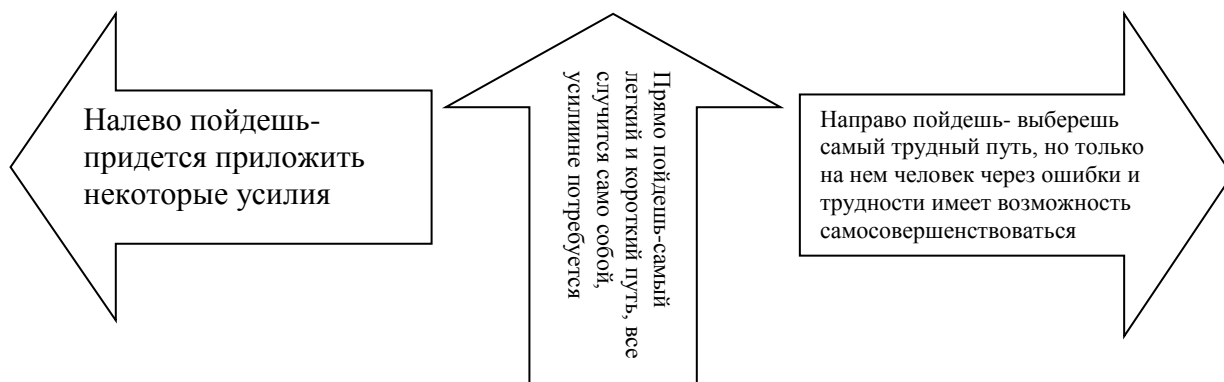
Что вы увидели в своем «кино»? Понравились ли вы сами себе? Чего вы достигали в жизни? А может быть, кому-то из вас, что-то хочется изменить в сценарии?

Упражнение «Перекресток»

Цель: Определение участниками путей достижения жизненных целей.

Содержание:

На середину комнаты ставится стул с прикрепленными указателями:



Подросткам предлагается подойти к «камню» на перекрестке и выбрать, в какую сторону они пойдут.

Правильного и неправильного выбора здесь нет, каждый решает, какая дорога для него наиболее привлекательна. В результате выбора образуется три группы. Каждой группе дается задание обосновать свой выбор.

Обсуждение.

Ребята рассказывают, почему они выбрали именно такой путь, что ими управляло: желание легко добиваться успехов, приложить определенные усилия или пройти достаточно тяжелой дорогой, но при этом самосовершенствоваться?

Групповая дискуссия «Чем нужно обладать, чтобы достигнуть желаемого?»

Цель: Актуализация представлений о личностных чертах, навыках и знаниях, необходимых для достижения намеченных целей.

Содержание:

Участникам предлагается обсудить следующие темы:

1. Нужно ли ставить перед собой какие-либо цели или можно жить без них?
2. Какими личностными качествами нужно обладать, чтобы достигнуть желаемого?
3. Какие знания необходимы для продвижения к намеченной цели?

4. Зависит ли результат от помощи и поддержки других людей?

Упражнение «Хочу, могу, умею»

Цель: Развитие навыков самоопределения.

Содержание:

Ведущий: «Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке целей и определять свои способности к их достижению. (Подросткам раздаются бланки для заполнения)».

Хочу	Могу	Умею

Обсуждение.

В колонке «Хочу» нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке «Могу» напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: : «уверен», «несколько неуверен», «не уверен». В колонке «Умею» напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть

Упражнение «Запрещенные желания».

Цель: Развитие умения отказываться от желаемого без ущерба для себя.

Содержание:

Ведущий «Наверное, у каждого из вас в колонке «Хочу» было какое-то желание, которое неисполнимо на данный момент. А может, у кого-то были желания, о которых они не написали и никогда никому не говорили. Люди обычно испытывают разочарование, если не могут достигнуть желаемого. Но иногда все же нужно отказываться от того, что в настоящее время недоступно.

Сейчас у нас появится шанс понять для себя, что следует делать с такими мечтами.

Вообразите, что в конце комнаты на стуле находится ваше «запрещенное» желание. Подойдите к нему и сделайте с ним все, что захотите. Не бойтесь, мы поддержим вас, если вы испытаете затруднение.

Что вы ощущали, когда были один на один со своим желанием? Поняли ли вы, что нужно сделать, чтобы достичь своей мечты? Как вы теперь ее будете добиваться?»

Упражнение «Тропинка к мечте».

Цель: Развитие навыков реализации планов.

Содержание:

Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы- те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть,. Тропинка может оказаться и без ям- значит, к цели будет двигаться легко.

Обсуждение.

Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: Развитие способностей находить ресурсы для достижения поставленной цели.

Содержание:

Подросткам предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении той мечты, которую они обозначили в предыдущем упражнении. Чем они уже обладают для исполнения намеченного? Можно изобразить свои качества в виде символом-это личные ресурсы.

Обсуждение.

Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

Занятие 9. «Подводя итоги»

Цель: Актуализация знаний и умений полученных на занятиях, подведение итогов.

Ход занятия

1. Приветствие.

Ведущий: «У каждого человека есть свои затаенные мечты о его будущей жизни, каждый хочет чего-то достичь. Кто-то прикладывает максимум усилий, но его мечта не исполняется, так как он поставил перед собой недостижимые цели. А кто-то ничего не предпринимает для достижения своей мечты, потому что привык плыть по течению и не имеет представления о своих целях.»

Коллаж «Мечты имеют свойство сбываться».

Для упражнения потребуется большой лист плотной бумаги, ножницы по количеству участников группы, клей, фломастеры, карандаши, различные открытки, плакаты, журналы с иллюстрациями и т.п., магнитофон.

Ведущий предлагает группе сделать коллаж на тему «Мои мечты и планы»

Упражнение сопровождается легкой музыкой без слов.

Участникам группы предлагается, просмотреть журналы, открытки, плакаты, выбрать иллюстрации, которые больше всего отражают их внутренний мир, затем каждый их наклеивает на бумагу. В этом упражнении проявляется полная свобода творчества.

После того как общий коллаж у каждого участника готов, по кругу рассказывает что он хотел отразить, почему выбрал эти иллюстрации и т.п.

Притча «Три мудреца»

Однажды три мудреца поспорили о том, что важнее для человека — прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

— Именно прошлое делает человека, тем, кто он есть. Всем своим умениям, я научился в прошлом.

— Не согласен! — воскликнул другой. — Человека формирует будущее: какими бы знаниями и умениями я ни обладал сегодня, я буду приобретать новые — те, которых потребует от меня будущее. Мои поступки продиктованы стремлением стать тем, кем я хочу быть.

— Вы упустили из виду, — вмешался третий, — что прошлое и будущее существует лишь в наших помыслах. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. Но любой поступок совершается вами в настоящем и только в настоящем. И только сегодняшний день определяет, какими вы войдете в будущее и не станет ли сегодня последней точкой в вашем прошлом.

Не пренебрегайте днем сегодняшним, от которого столько зависит!

Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: Актуализация знаний и навыков полученных на занятиях.

Материал. Бумага,ручка.

Содержание:

Ведущий: «Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений- «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге»

Обсуждение результатов.

3. Рефлексия.

Цель: Завершение цикла занятий, подведение итогов, получение обратной связи.

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните все, что вы делали на занятиях в нашей группе в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее все, что происходило с вами в течении наших занятий. Когда вы в своих воспоминаниях дойдете до самого начала первого занятия открывайте глаза. Теперь каждый выскажется о том, что ему больше всего запомнилось, какие знания и навыки он будет применять в повседневной жизни, что пригодится, что было особенно интересно. Остальные могут задавать высказывающемуся вопросы.

Мы завершаем нашу работу. Во время занятий мы все помогали друг другу. Сейчас у каждого есть возможность обратиться к остальным участникам группы с благодарностью и высказать что ему запомнилось в их работе, чем они помогли, что не успел сказать в течении занятий (можно использовать мяч для этого упражнения).»

Список используемой литературы

1. Бабаев М.М., КрутерМ.С. Молодежная преступность. М., 2006
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2004
3. ДебольскийМ.Г. Проведение социально-психологических тренингов в уголовно-исполнительной системе. М., 1998.
4. Кривцова С. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
5. КрутерМ.С. Молодежная преступность // Философские науки 2002. № 2. с. 81 – 94.
6. КунигельТ.В. Тренинг «активизация внутренних ресурсов подростка». СПб., 2006.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. СПб.: Речь, 2003.
8. ПищелкоА.В. Психолого-педагогические основы ресоциализации личности осужденных. М., 1995.
9. ПодсухинаТ.В. Преступность несовершеннолетних: социальные детерминанты и проблемы профилактики: диссертация на соискание степени канд. социол. наук. Нижегородский государственный университет им. Лобачевского. Нижний Новгород, 2003.
10. Социальная работа: теория и практика. Учебное пособие / под ред. ХолостовойЕ.И., Сорвиной А.С. М., 2002.
11. ТорошихинаЕ.Тренинг развития жизненных целей.СПб.; Речь, 2002.
12. ЦерковниковаН.Г., ЗеерЭ.Ф. Деформация морального сознания как одна из причин девиантного поведения подростка // Образование и наука 2003. № 5. с. 91-99.
13. Пакет психодиагностических методик для рабочего места педагога-психолога общеобразовательного учреждения. Ярославль, 2009

Методика «Несуществующее животное». Описание методики и техника проведения

Тест «Несуществующее животное», разработанный М.З. Дукаревич - один из наиболее информативных рисуночных тестов. Она позволяет получить описание как общих интеллектуальных, личностных и эмоциональных особенностей человека, так и его отношения к разным жизненным сферам: социальной, межличностной, семейной.

По своему характеру этот тест относится к числу проективных, результат анализа может быть представлен в описательных формах.

Инструкцию к каждому тесту перед началом рисования нужно воспроизводить дословно, без видоизменений и дополнений. По окончании рисования выражают одобрение, независимо от достигнутого результата. Затем полезно обсудить с обследуемым получившийся рисунок. Некоторые вопросы, которые рекомендуются при обсуждении, приведены ниже. В отличие от первоначальной инструкции, последующая беседа не должна быть формализованной, ее проводят в свободной форме. Возможно видоизменение предлагаемых вопросов и введение дополнительных.

Процесс рисования отражают в протоколе. На каждом листе с рисунками и на каждом листе протокола пишут имя и фамилию обследуемого (или его шифр) и дату обследования. На первом листе указывают возраст, состав семьи, причины обращения, анамнестические данные.

В протоколе отмечают:

- темп выполнения заданий, паузы и перерывы в работе;
 - последовательность, в которой делались разные части изображения;
 - вопросы и высказывания обследуемого;
- краткое содержание последующей беседы.

Проведение тестирования:

Рисунок выполняется простым, отточенным карандашом (мягкий или твердо-мягкий, марки «В» или «НВ») на стандартном листе бумаги (формат А4). Лист бумаги кладется перед обследуемым горизонтально.

Инструкция: «Я хочу посмотреть, насколько у Вас развиты воображение, фантазия (как ты умеешь фантазировать, воображать). Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было, и которого до Вас никто не придумал — ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах».

Если обследуемый говорит, что не знает, как рисовать, не умеет, не может ничего придумать и т.п., то надо ободрить его, объяснить, что для этого задания не нужно ничего уметь. Поскольку требуется нарисовать животное, которого на самом деле нет, то совершенно все равно, каким оно получится. Если обследуемый долго думает, не приступая к рисованию, то следует посоветовать ему начать рисовать, как получается, а дальше придумывать по ходу рисования.

Когда обследуемый кончает рисовать, его просят придумать животному название. Его записывают в протоколе. Если придумывание названия вызывает очень большие затруднения, то эту часть задания опускают. При необходимости выясняют, какой части тела (или какому органу) соответствуют те или иные детали изображения.

Бывает, что вместо несуществующего животного изображают обычное, известное, что отражается в его названии (заяц, осел и т.п.). В этом случае нужно попросить сделать еще один рисунок, нарисовав на этот раз животное, которого на самом деле не бывает. Инструкцию при этом полностью повторяют. Если и повторный рисунок представляет собой изображение реального животного, то эту работу прекращают. Если вид нарисованного животного вполне обычен (например, явно изображен заяц), но названо

оно необычно (например, сказано, что это «волшебный заяц»), то задание считается успешно выполненным и повторять его не нужно.

Выяснив название животного, проверяющий говорит: «Теперь расскажите про него, про его образ жизни. Как оно живет?». Рассказ записывают, по возможности, дословно. При обследовании подростка или взрослого человека можно предложить ему написать рассказ об образе жизни придуманного животного самостоятельно.

Если в рассказе нет достаточных сведений о животном, то по окончании работы задаются дополнительные вопросы:

- Чем оно питается?
- Где живет?
- Чем обычно занимается?
- Что любит делать больше всего?
- А чего больше всего не любит?
- Оно живет одно или с кем-нибудь?
- Есть у него друзья? Кто они?
- А враги у него есть? Кто? Почему они его враги?
- Чего оно боится, или оно ничего не боится?
- Какого оно размера?

Затем обследуемому предлагают представить, что это животное встретило волшебника, который готов выполнить любые три его желания, и спрашивают, какими могли бы быть эти желания. Все ответы записывают в протоколе. Беседа о придуманном животном может варьироваться в зависимости от особенностей обследуемого и от целей обследования.

Приведённый выше список вопросов – не обязательный, а ориентировочный.

Протокол проведения теста «Несуществующее животное»

ФИО _____

Возраст _____

Состав семьи _____

Дата обследования _____

Причины обращения _____

Темп выполнения заданий, паузы и перерывы в работе: _____

Последовательность, в которой делались разные части изображения: _____

Перерисовка, исправления (да / нет) _____

Вопросы и высказывания обследуемого: _____

Ответы на вопросы:

1. Чем оно питается? _____

2. Где живёт? _____

3. Чем обычно занимается? _____

4. Что любит делать больше всего? _____

5. Чего больше всего не любит делать? _____

6. Оно живёт одно или с кем-нибудь? _____

7. Есть у него друзья? Кто они? _____

8. А враги у него есть? Кто они? Почему они его враги? _____

9. Чего оно боится? Или оно ничего не боится? _____

10. Какого оно размера? _____

Ж-1 _____

Ж-2 _____

Ж-3 _____

Краткое содержание последующей беседы, описание животного _____

Сводный список тестовых показателей

В списке приведены признаки, наиболее часто встречающиеся в рисуночных тестах [1]. Разные варианты интерпретации отделены друг от друга точкой с запятой. В одних случаях справедливы несколько интерпретаций одновременно, в других — только одна из них. Менее вероятные интерпретации указаны после слова *иногда*. При необходимости даны возрастные границы, за пределами которых данный показатель не подлежит интерпретации.

ФОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

НАЖИМ НА КАРАНДАШ — показатель психомоторного тонуса:

• *Слабый нажим*, местами линия едва видна - астения; пассивность; иногда депрессивное или субдепрессивное состояние.

• *Сильный нажим*, карандаш глубоко продавликает бумагу — эмоциональная напряженность; ригидность; импульсивность.

• *Сверхсильный нажим*, карандаш рвет бумагу — конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность; острое возбуждение, пограничное или психотическое состояние.

• *Нажим сильно варьирует* — эмоциональная лабильность.

• *Колебания нажима особо сильны* — эмоциональная неустойчивость; иногда острое состояние.

ОСОБЕННОСТИ ЛИНИЙ

• *Штриховые линии* — тревожность как черта личности.

• *Множественные линии* — тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность.

• *Эскизные линии*: сначала проводятся слабые линии, затем наиболее удачная наводится более жирной — стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

• *Промахивающиеся линии*, не попадающие в нужную точку — импульсивность; органическое сопровождение мозга; иногда — гиперактивность.

• *Линии, не доведённые до конца* — астения, иногда — импульсивность.

• *Искажение формы линий* — органическое поражение мозга; импульсивность; иногда — психическое заболевание.

РАЗМЕР РИСУНКОВ

• *Увеличенный размер*: рисунок несуществующего животного занимает весь лист — тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда — импульсивность, гиперактивность.

• *Уменьшенный размер*: рисунок занимает менее 1/3 листа по высоте — депрессия, низкая самооценка.

• *Размер рисунка сильно варьирует* — эмоциональная лабильность.

РАСПОЛОЖЕНИЕ РИСУНКА НА ЛИСТЕ

• *Смещён вверх*, расположен в верхней половине листа, но не в углу — иногда — повышение самооценки (возможно, компенсаторное); стремление к высоким достижениям.

• *Смещён вниз*, расположен в нижней половине листа — иногда — снижение самооценки.

• *Смещён вбок* — иногда — органическое поражение мозга.

• *Выходит за край листа* — импульсивность; острая тревога; иногда — пограничное, невротическое или психотическое состояние.

• *Помещён в углу листа* — иногда — депрессия или субдепрессия.

ТЩАТЕЛЬНОСТЬ И ДЕТАЛИЗИРОВАННОСТЬ РИСУНКОВ

• *Большое количество разнообразных деталей* – демонстративность, живое воображение, творческая направленность.

• *Повышенная тщательность, большое количество однотипных деталей* – ригидность; тревожность; иногда – органическое поражение мозга.

• *Малое количество деталей, схематичность* – астения; импульсивность; низкая эмоциональность, негативизм; отрицательное отношение к обследованию; иногда депрессия или субдепрессия; шизоидная акцентуация; сниженный уровень умственного развития.

• *Небрежность* – импульсивность; низкая мотивация; иногда органическое поражение мозга; негативизм; отрицательное отношение к обследованию.

• *Тщательность и детализированность рисунков сильно варьирует* – эмоциональная лабильность; разное эмоциональное отношение к разным изображаемым персонажам:

- *увеличение числа и разнообразия деталей* — положительное отношение;

- *увеличение числа однообразных деталей* — напряженное отношение;

- *бедность деталей, схематичность, небрежность* — отрицательное отношение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РИСУНКОВ

• *Стирание и исправление линий* – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; эмоциональная напряжённость; тревожность, неуверенность в себе; иногда перфекционизм.

• *Штриховка рисунка простым карандашом* – тревожность как личностная черта; тревога как состояние на момент обследования; иногда художественный приём у людей, обучающихся или обучавшихся рисованию (в этих случаях не интерпретируется!):

- *размашистая штриховка, местами выходящая за контур рисунка* — острая тревога; импульсивность;

- *особо тщательная штриховка* — тревожность, неуверенность в себе; ригидность; иногда перфекционизм;

- *штриховка с сильным нажимом*: зачернение всего рисунка или его части — эмоциональная напряженность; острая тревога; иногда пограничное или психотическое состояние.

• *Отклонение от вертикали* — органическое поражение мозга; иногда ощущение своей психологической неустойчивости, плохой приспособленности к жизни или неустойчивого невротического состояния; нарушения умственного развития.

• *Нарушения симметрии* — органическое поражение мозга; импульсивность; иногда негативизм; острое состояние.

• *Распад формы, неопределенный, часто незамкнутый контур* — интеллектуальное нарушение; органическое поражение мозга; пограничное невротическое состояние; психическое заболевание.

• *Не относящиеся к основному сюжету линии и штрихи, заполняющие весь лист* — импульсивность, острая тревога; пограничное невротическое состояние; иногда психотическое возбуждение.

• *Грубое искажение формы и/или пропорций* — интеллектуальное нарушение; органическое поражение мозга; негативизм; сниженная конформность, нарушения социализации; пограничное невротическое состояние; психическое заболевание.

ТИП ЖИВОТНОГО

• *Реально существующее* — интеллектуальное или эмоциональное нарушение; острая тревога; иногда психическое заболевание.

• *Существовавшее раньше* (например, динозавр) *или существующее в культуре* (например, дракон) — бедность воображения; низкий общекультурный уровень; иногда педагогическая запущенность.

• *Сконструированное из частей разных животных, соответствующее стандартной схеме животного* — рационалистический, нетворческий подход к задаче.

• *Целостное, построенное по стандартной схеме* с головой, туловищем, конечностями — художественный, но в целом стандартный подход к задаче.

• *Построенное по оригинальной схеме*, не напоминающее обычных животных — творческий подход к задаче; низкая конформность.

• *Сверхоригинальное, вычурное* — демонстративность; шизоидность.

• *Человекообразное* — высокая неудовлетворенная потребность в общении; типично для подросткового возраста.

• *Механическое*, угловатое, машинообразное или включающее отдельные механические детали — интровертность; аутизация; иногда шизоидность.

• *С конечностями, направленными вовне* — экстравертность.

• *Замкнутое, без конечностей или с конечностями, направленными к телу* — интровертность.

ДЕТАЛИ

• *Избыток органов чувств* — тревожность.

• *Глаза:*

- *отсутствуют* — аутизация; астения; субдепрессия; иногда шизоидность;

- *пустые, без радужки и зрачков* - астения; аутизация; иногда асоциальность; страхи;

- *большие зачернённые или с зачернённой радужкой* — страхи;

- *форма грубо искажена* — невротическое состояние; асоциальность; иногда психическое заболевание.

• *Уши, подчеркнутые нажимом или особо большие* — тревожность; иногда подозрительность, настороженность.

• *Зубы* — вербальная агрессия.

• *Голова:*

- *голова отсутствует* (на рисунке, в целом соответствующем схеме животного) — импульсивность; иногда психическое заболевание;

- *форма головы грубо искажена* — органическое поражение мозга; иногда психическое заболевание;

- *две или более головы* — иногда внутренний конфликт, противоречивые желания.

• *Толстый хвост* — высокая значимость сексуальной сферы.

• *Чешуя, панцирь* — потребность в защите, боязнь агрессии.

• *Иглы, шипы и т.п.* — защитная агрессия.

• *Острые рога, когти, клыки (вылезавшие из рта), острые наросты* — агрессивность.

• *Ноги:*

- *отсутствие ног, их недостаточное количество или явная слабость* на рисунке, в целом соответствующем схеме животного или человека — низкая бытовая ориентация, пассивность или неумелость в социальных отношениях.

- *особо большие (толстые) ноги или их избыточное количество* — потребность в опоре, ощущение своей недостаточной умелости в социальных отношениях.

• *Крылья* — мечтательность, романтичность, склонность к компенсаторному фантазированию.

• *Тело, покрытое густыми волосами* — значимость сексуальной сферы.

• *Оружие*, режущее, колющее или рубящее орудие — агрессивность.

• *Украшения: узор на шкуре, павлиний хвост, ресницы* — демонстративность.

• *Раны, шрамы* — невротическое состояние; иногда психическое заболевание.

• *Внутренние органы*, анатомические детали, кровеносные сосуды, в частности, сосуды глаза — ипохондрия, невротическое состояние; иногда психическое заболевание.

• *Половые органы*, женская грудь, вымя или детали, напоминающие их по форме, независимо от того, как они названы — высокая значимость сексуальной сферы.

ОПИСАНИЕ ОБРАЗА В ЖИЗНИ

- *Соответствие рисунку* — показатель логичности мышления.
- *Несоответствие рисунку* — иногда нарушения логического мышления
- *Особо подробное, с идеализацией*, указанием на красоту или исключительность животного — демонстративность; склонность к компенсаторному фантазированию.
- *Место жизни:*
 - *изолированное* (пещера, скалы, другая планета, космос) — недостаток общения, чувство одиночества;
 - *упоминание о трудной достижимости* (непроходимая чаща, горы, в которых нет дороги) — боязнь агрессии, потребность в защите;
 - *экзотическое* (остров Мадагаскар, заколдованный лес) – демонстративность;
 - *эмоционально неприятное* (болото, грязь) – невротическое состояние; низкая социализированность; иногда психическое заболевание.
- *Питание:*
 - *явно несъедобные вещи* (камни, стекло, металл) – низкая социализированность, нарушение общения;
 - *особо крупные объекты* (горы, деревья, дома) или утверждение о том, что животное ест всё, - импульсивность, низкая социализированность;
 - *люди* – негативизм; асоциальность или антисоциальность; агрессивность;
 - *подробное описание поедания жертв* – агрессивность;
 - *эмоционально неприятная пища* (червяки, грязь, слизь) – невротическое состояние, иногда психическое заболевание;
 - *кровь, отдельные части и органы живых существ* (сердце, мозг) – невротическая агрессия;
 - *не питается ничем* (или питается воздухом, энергией) – интровертность, иногда шизоидность.
- *Любимое или наиболее обычное занятие:*
 - *играет, гуляет, развлекается* – прямая проекция своих желаний;
 - *постоянно занято поисками пищи* – ощущение трудности и однообразия жизни;
 - *ломает деревья, топчет дома* – негативизм, асоциальность или антисоциальность, агрессивность, иногда психическое заболевание;
 - *много спит* – усталость, астеническое состояние.
- *Друзья:*
 - *отсутствуют* – чувство одиночества;
 - *все окружающие, без конкретизации* – высокая неудовлетворённая потребность в общении;
 - *злые, агрессивные персонажи* (акулы, крокодилы, драконы) – негативизм, асоциальность, или антисоциальность; агрессивность.
- *Враги:*
 - *большое число или полное отсутствие* – боязнь агрессии;
 - *все окружающие* – негативизм; асоциальность или антисоциальность.
- *Описание способов защиты от опасности; указание на наличие большой опасности* – тревожность, боязнь агрессии.
- *Особо длинный перечень страхов, страхи, нетипичные для животных (темнота, смерть, насекомые)* – страхи, невротическое состояние.
- *Тема размножения* – значимость сексуальной сферы.
- *Желания:*
 - *иметь друзей* – недостаток общения;
 - *не иметь врагов* – боязнь агрессии, иногда настороженность, подозрительность;
 - *чтобы его не боялись* – боязнь агрессии;
 - *стать обычным животным, стать человеком* – эмоциональный дискомфорт, связанный с ощущением своего отличия от окружающих;

- *стать больше по размеру* – ощущение своей малой значимости; боязнь агрессии, потребность в защите.

ПОВЕДЕНИЕ ОБСЛЕДУЕМОГО

ВЫСКАЗЫВАНИЯ

• *Положительная оценка своих результатов* – демонстративность; гиперкомпенсация сниженной самооценки.

• *Отрицательная оценка своих результатов* – тревожность, завышенный уровень притязаний.

• *Автобиографические высказывания* – экстравертность; вербализм; гиперактивность.

• *«Люблю такие занятия...»* - демонстративность, направленность на сотрудничество.

• *«Не люблю такие занятия...»* - негативизм; тревожность.

• *Уточнение инструкции* – тревожность; перфекционизм (стремление к совершенству при выполнении задания, что приводит к застреванию на мелочах).

• *Интерес к оценке проверяющего* – тревожность, демонстративность.

• *Попытка отказа от выполнения задания; мотивировка:*

- *неспособность к данной деятельности* – тревожность, тенденция к уходу от трудностей; сниженная самооценка;

- *«не люблю», «надоело», «скучно»* - низкая социализированность; негативизм;

- *усталость* – астения; стремление уйти от обследования;

- *отказ без мотивировки* – трудности в общении.

ТЕМП РАБОТЫ

• *Высокий* – высокий уровень активности.

• *Сверхвысокий* – импульсивность; гиперактивность; *иногда* негативизм.

• *Сниженный* – пассивность; астения; депрессия или субдепрессия; ригидность; тревожность.

• *Сильно варьирует* – эмоциональная лабильность.

Диагностика состояния агрессии(опросник Баса-Дарки)

Описание методики

По опроснику Басса-Дарки определяются показатели агрессии и враждебности. Данная методика позволяет быстро и эффективно оценить уровень состояния агрессии у подростков и взрослых по следующим шкалам:

1. Физическая агрессия
2. Косвенная агрессия
3. Раздражение
4. Негативизм
5. Обида
6. Подозрительность
7. Вербальная агрессия
8. Чувство вины (угрызения совести)

Индекс враждебности включает в себя 5-ю и 6-ю шкалы, а индекс агрессивности (прямой или мотивационной) включает в себя шкалы 1, 2, 7-ю. К особым реакциям отнесены реакции «Раздражение», «Негативизм» и «Чувство вины» (3, 4, 8), без которых анализ враждебных и агрессивных реакций был бы недостаточно полным.

При составлении опросника авторы пользовались следующими принципами:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник Басса-Дарки состоит из 75 утверждений на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Среднего значения не предусмотрено.

Инструкция: «Прочитайте приведённые ниже утверждения. Вам следует ответить на них «Да» или «Нет». Среднего значения не предусмотрено. Если Вы сомневаетесь, какой дать ответ, отметьте все же тот вариант, который Вам больше всего подходит. Старайтесь быть максимально правдивыми. Помните, что плохих и хороших ответов здесь не бывает».

Обработка результатов

Обработка опросника Басса-Дарки производится при помощи индексов различных форм агрессивных и враждебных реакций, которые определяются суммированием полученных ответов

Интерпретация полученных данных

Известно, что каждая личность должна обладать определённой степенью враждебности-агрессивности. Норма такой оценки по каждому из видов реакций испытуемого зафиксирована в колонке «Номинальная сумма баллов по видам реакций». Так по реакциям «Физическая агрессия», «Раздражение», «Подозрительность», «Вербальная агрессия» нормой считается номинальная сумма 4 – 6 баллов. Для других типов реакций этот показатель несколько ниже.

В случае если сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого не достигает номинала, то это говорит о значительном снижении или о полном отсутствии соответствующего психологического свойства личности. Можно предположить наличие у испытуемого определенной степени пассивности и конформности.

Если же сумма баллов по отдельным видам реакций у испытуемого превышает номинал, то это говорит о чрезмерном развитии форм агрессивности, затрудняющем сотрудничество, сознательную кооперацию, а также провоцирующем конфликтность.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5 - 7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Опросник Басса-Дарки

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, то я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно много людей завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».
34. Я иногда бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Код ответов

Вид реакции	«Да» - 1 балл «Нет» - 0 баллов	«Нет» - 1 балл «Да» - 0 баллов	Номинальная сумма баллов
1. Физическая агрессия	1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68	9, 17	4 – 6
2. Косвенная агрессия	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49	4 – 5
3. Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	4 – 6
4. Негативизм	4, 12, 20, 28	36	2 – 3
5. Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	4 – 5
6. Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	4 – 6
7. Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	4 – 6
8. Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		4 - 5

Бланк ответов

Фамилия, имя _____

Класс _____ Возраст _____

Инструкция: «Прочитайте приведённые ниже утверждения. Вам следует ответить на них «Да» или «Нет». Среднего значения не предусмотрено. Если вы сомневаетесь, какой дать ответ, отметьте все же тот вариант, который вам больше всего подходит. Старайтесь быть максимально правдивыми. Помните, что плохих и хороших ответов здесь не бывает».

№ вопроса	«Да»	«Нет»	№ вопроса	«Да»	«Нет»
1			39		
2			40		
3			41		
4			42		
5			43		
6			44		
7			45		
8			46		
9			47		
10			48		
11			49		
12			50		
13			51		
14			52		
15			53		
16			54		
17			55		
18			56		
19			57		
20			58		
21			59		
22			60		
23			61		
24			62		
25			63		
26			64		
27			65		
28			66		
29			67		
30			68		
31			69		
32			70		
33			71		
34			72		
35			73		
36			74		
37			75		
38					