

Муниципальное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медико–социальной помощи  
«Стимул»  
Тутаевского муниципального района

Коррекционно – развивающая программа  
психолого – педагогической направленности

## ПОЗНАЙ СЕБЯ

Составитель: педагог-психолог Т.В. Клокова

Объект: дети, оставшиеся без попечения родителей с 9 до 18 лет.

Объем программы: 15 часов

Форма работы: индивидуальная

Тутаев 2016

## **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Семейное жизнеустройство (в частности, приемная семья) положительно влияет на развитие детей-сирот. Тем не менее, не может полностью компенсировать последствий потери родителей, эмоциональной депривации, нарушений привязанности, мозаичности развития. Поэтому начало самостоятельной жизни и у подростков из приемных семей нередко носит осложненный характер.

Программа опирается на теории привязанности (Р. Шпиц, Дж. Боулби) и депривации развития (И. Лангмейер, З. Матейчек). Выделенные авторами формы психической депривации позволяют определить основные психологические причины тех трудностей, которые испытывает ребенок-сирота. Результаты отечественных исследований (В.С. Мухина, А.Н. Прихожан, Н.Н. Толстых) служат основанием для признания того факта, что институциональные условия неадекватны потребностям ребенка, тормозят психическое развитие, способствуют расстройствам привязанности, возникновению депривационной симптоматики.

В программе соединены элементы тренинга личностного роста, обучающего тренинга и различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (С.В. Кривцова, К. Фопель, Г.А. Цукерман). При разработке программы принимались во внимание работы, где рассматриваются теоретические и практические аспекты групповой и индивидуальной работы с семьей (А.Я. Варга, Д.В. Винникот, К. Рудестам, В. Сатир, Э.Г. Эйдемиллер).

Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учетом возрастных особенностей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш.А. Амонишвили) ребенка.

Для любого ребенка принятие себя начинается с безусловного позитивного принятия его взрослым. Формирование опыта "принятия" и

"равноправия" является не менее важной задачей, чем освоение участниками содержательной части программы.

### **Практическая направленность:**

Занятия программы построены с учетом перечисленной проблематики детей, оставшихся без попечения родителей, детей-сирот и ориентированы на содействие их успешной социализации.

Программа относится к виду коррекционно-развивающих психолого-педагогических программ.

### **Цель программы:**

- ✓ восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- ✓ создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;
- ✓ восстановление ощущения ценности собственной личности;
- ✓ социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании;
- ✓ проработка и преодоление симптомов стресса;
- ✓ осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

Обеспечение наиболее благоприятных условий для гармоничного развития, самореализации и социализации ребенка, пережившего смерть родителей, ребенка, оставшегося без попечения родителей в силу той или иной семейной ситуации.

### **Задачи программы:**

- Развитие, совершенствование навыков саморегуляции.
- Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром; развитие эмоциональной сферы.
- Поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы

поддержки и формирование «проекции на будущее».

- Осуществление психолого-педагогической диагностики для раннего выявления различного рода проблем у несовершеннолетних, определения причин их возникновения и поиска наиболее эффективных способов их профилактики и преодоления.
- Осуществление в разнообразных формах индивидуального сопровождения развития ребенка, направленного на преодоление проблем, возникающих у него в процессе обучения, общения, на этапе выбора профиля обучения и профессионального самоопределения.
- Обеспечение преемственности в процессе обучения и сопровождения ребенка.
- Предупреждение безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних, выявлений и устранение причин и условий, способствующих этому.
- Обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних.
- Социально-педагогическая реабилитация опекаемых детей.

### **Механизм реализации программы:**

Индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение приёмных и опекаемых детей – это система мер, которая включает в себя:

- проведение комплексной диагностики, направленной на выявление склонностей, способностей и особенностей развития опекаемых детей;
- выбор методов и приемов обучения, оптимальных для каждого ребёнка;
- организация индивидуальной коррекционно-развивающей деятельности;
- информирование родителей по вопросам воспитания и развития опекаемых детей.

### **Ожидаемые результаты.**

Реализация программы позволит сформировать навыки, необходимые для дальнейшей успешной самостоятельной жизни детей-сирот и лиц из их числа:

- Умение управлять своим эмоциональным состоянием.
- Овладение подростками навыков самопознания и самопринятия.
- Выработка навыков коммуникативной культуры.
- Развитие активной жизненной позиции детей
- Развитие педагогических компетенций у приёмных родителей и опекунов.
- Адекватное реагирование на прошлое ребёнка и другие проблемы, включая вопросы расовой принадлежности, религию, культуру и язык;
- Выработка стратегии распознавания и эффективного реагирования на стрессовые ситуации;
- Налаживание эффективного взаимодействия с детьми и молодыми людьми с учетом их возрастных особенностей;
- Помощь детям при потере или разлуки с родителями;
- Увеличение участия в мероприятиях детей, обеспечив их поощрением и поддержкой;
- Развитие у детей увлечений, интересов, дружеских отношений с людьми, проживающими в одной семье через участие в мероприятиях, проводимых в Центре «Стимул»;
- Развитие умения выражения привязанности к приемной семье, опекуну.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками от 9 до 18 лет.

**Продолжительность:**

1 час, 1 раз в неделю.

**Структура программы:**

Первичная диагностика, коррекционный этап, этап закрепления полученных знаний и навыков, анализ эффективности работы, контрольная диагностика (исследование динамики состояния каждого ребенка).

**Методы и приемы работы:**

Игровая терапия и арт-терапия, сказкатерапия, когнитивно-поведенческая терапия, ролевая терапия, терапия, направленная на формирование адекватной самооценки, цветотерапия, использование метафорических ассоциативных карт.

**Предполагаемый результат:**

Восстановление чувства у детей и подростков доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, развитие компетентности в социальном функционировании, проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений, развитие эмоциональной сферы.

**Диагностика:**

Во время реализации программы необходимо проведение психодиагностических процедур, направленных на выявление

эмоциональных, поведенческих изменений, адаптационных возможностей и личностных свойств.

### **Материально-техническое оснащение:**

Листы А4, цветные мелки, ручки, цветные карандаши, «живой песок», цветные столики, песочница с сухим песком, метафорические карты: «Огонь, мерцающий в сосуде» (метафора образа - я), «Пути - -дороги» (метафора жизненного пути), «Роботы» (представления о себе и о своих близких), социальные игры Гюнтера Хорна «Семейные психреты».

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Доналдсон М. Мыслительная деятельность детей. М., 1985.
2. Закон Парламента КБР "Об охране семьи, материнства, отцовства и детства" от 2 августа 1996г.
3. Зимбардо Ф. Застенчивость. С-Пб, 1996.
4. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрусинского. М., 1994.
5. Ковалёв СВ. Психология семейных отношений. М., 1987.

6. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. М., 2001,
7. Колосов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. М., 1984.
8. Конвенция ООН о правах ребёнка. И., 2001.
9. Ключева Н.В. Технология работы психолога с учителем. М., 2000.
10. Психологический анализ поступков ученика. М., 1991.
11. «Цветовая диагностика эмоций ребёнка», О.А. Орехова
12. О.Ф. Дубровская «Руководство по использованию восьми цветового теста Люшера» . Москва «Когнито - Центр», 2005.



## Используемые диагностические методики

- «Диагностика привязанностей и интервенция в детском возрасте» Гёттинген. Hogrefe.
- Психологическая экспресс – методика по определению эмоционального состояния, самочувствия, настроения, тревожащих человека тенденций, не дающих ему возможности быть успешным «Эмоциональные сферы». Юлия Башкирова Республика Беларусь.
- Методика «Дом. Дерево. Человек.» Е.И. Рогов
- Методика «Рисунок несуществующего животного». Е. С. Романова
- Методика «Цветовая диагностика эмоций ребёнка» Л.Н. Сопчик , О.А. Орехова
- Методика «Рисунок семьи» Е.И. Рогов
- Методика «Эквалайзер» способствует изучению характера человека и связанных с ним нравственных ценностей и предпочтений. В.Н. .Мясищев
- Методика «Репка» изучение личностных качеств и особенностей поведения, создающих возможность моделирования способов взаимодействия с окружающими В.Н. .Мясищев
- Методика «Семейный велосипед»
- Опросник «Взаимодействие родитель - ребёнок» А.Я. Варга, В.В. Столина.
- Методика «Незаконченные предложения» Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф
- Цветовой тест Люшера
- Диагностическое упражнение «Линия жизни» В.Г. щур, С.Г. Якобсон
- Методика исследования самооценки В.Г. щур, С.Г. Якобсон

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Занятие № 1</b>	<b>с. 10</b>
<b>Занятие № 2</b>	<b>с. 12</b>
<b>Занятие № 3</b>	<b>с. 16</b>
<b>Занятие № 4</b>	<b>с. 18</b>
<b>Занятие № 5</b>	<b>с. 19</b>
<b>Занятие № 6</b>	<b>с. 21</b>
<b>Занятие № 7</b>	<b>с. 24</b>
<b>Занятие № 8</b>	<b>с. 25</b>
<b>Занятие № 9</b>	<b>с. 28</b>
<b>Занятие № 10</b>	<b>с. 29</b>
<b>Занятие № 11</b>	<b>с. 31</b>
<b>Занятие № 12</b>	<b>с. 32</b>
<b>Занятие № 13</b>	<b>с. 34</b>
<b>Занятие № 14</b>	<b>с. 35</b>
<b>Занятие № 15</b>	<b>с. 39</b>

## **Занятие № 1**

### Цель:

Восстановление ощущения ценности собственной личности.

### Задачи:

Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

### **Цветовой тест Люшера**

Инструкция испытуемому: «Посмотрите внимательно на эти восемь карточек. Выбери и отложи в сторону наиболее симпатичный, приятный тебе в данный момент цвет. Постарайся не связывать цвет с какими-либо вещами: цвет одежды, обоев, машины и т.д. Выбирай цвет наиболее приятный сам по себе». Указанный испытуемым цвет убирается в сторону и кладется цветом вниз, чтобы полностью убрать его из поля зрения.

Продолжение инструкции: «Хорошо, а теперь выбери наиболее симпатичный цвет из оставшихся». Эта инструкция (и, соответственно, выборы испытуемого) повторяется до тех пор, пока перед испытуемым не останутся три последних карточки. М. Люшер считает, что, в среднем, последние три цвета воспринимаются испытуемыми как неприятные. Поэтому для облегчения работы испытуемого инструкция изменяется: «Хорошо, а теперь укажите наиболее несимпатичный, неприятный цвет из оставшихся». Такое инструктирование выбора испытуемого позволяет распределить 8 цветов в ряд по степени убывания их субъективной приятности.

## Диагностическое упражнение «Линия жизни» В.Г. щур, С.Г. Якобсон

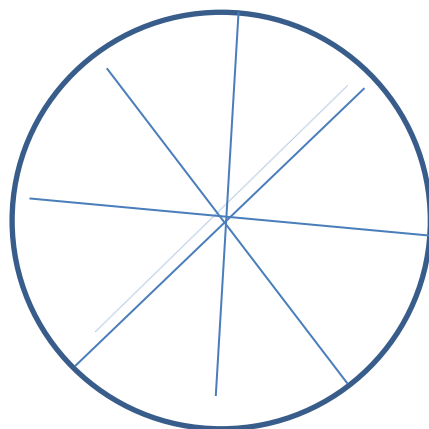
Цель: выявить ресурсные и проблемные этапы жизни клиента. Обратить внимание клиента на его собственные ресурсы.

Оборудование: лист бумаги, карандаши, мелки или краски.

Инструкция: «На листе бумаги начерти горизонтальную линию. Отметь слева крайнюю точку линии – это начало твоего жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложи равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам твоей жизни. Недалеко от правого конца линии отметь точку – это сегодняшний день. Представь, что получившаяся линия является графическим изображением твоего жизненного пути. Начни слева. Постарайся вспомнить первые три года твоей жизни. Возьми карандаш и раскрась, рассматриваемый отрезок, цветом(цветами), которые как тебе кажется, смог бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прodelай то же самое со всеми остальными отрезками твоего жизненного пути».

Расспросить о цветах, в особенности о темных. Что помогло тебе пережить тяжелые события? На какие ресурсы ты опирался?

### Упражнение «Как я себя чувствую»



*Инструкция:* Перед тобой круг, разделённый на сектора. Каждый сектор обозначает какое-либо место, в котором ты часто бываешь. Например: первый сектор – это твой дом. Подпиши его и раскрась тем цветом, которым тебе хочется. И так далее, следующий сектор – это может быть – школа, кружок....

**Рефлексия.**

## **Занятие № 2**

### **Методика «Рисунок семьи» Е.И. Рогов**

Ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается.

*Инструкция:* "Нарисуй, пожалуйста, свою семью". Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как "Кого надо рисовать, а кого не надо?", "Надо нарисовать всех?", "А дедушку рисовать надо?" и т.д., отвечать следует уклончиво, например: "Рисуй так, как тебе хочется".

Пока ребенок рисует, вы должны ненавязчиво производить наблюдение за ним, отмечая такие моменты, как:

- Порядок заполнения свободного пространства.
- Порядок появления персонажей рисунка.
- Время начала и окончания работы.
- Возникновение трудностей при изображении того или иного персонажа или элементов рисунка (чрезмерная сосредоточенность, паузы, заметная медлительность и т.д.).
- Время, затраченное на выполнение отдельных персонажей.

Эмоциональный настрой ребенка во время изображения того или иного персонажа рисунка.

По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка.

После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования – беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения. Вот вопросы, которые следует задать:

Чья семья изображена на рисунке, – семья ребенка, его друга или вымышленного лица?

Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?

Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?

Кто в семье самый хороший и почему?

Кто самый счастливый и почему?

Кто самый грустный и почему?

Кто больше всех нравится ребенку и почему?

### **Методика «Рисунок несуществующего животного». Е. С. Романова**

Материал: 1) простой карандаш средней твердости, неостро отточенный (ручкой, фломастером рисовать нельзя), т.к. только карандаш передает моторику руки (нажим, дрожание, прерывистость и т.д.), что очень важно при анализе;

2) лист бумаги стандартный, белый или кремовый, но не глянцевый. Бумага должна быть ориентирована вертикально.

*Инструкция:* “Придумай и нарисуй несуществующее животное и назови его несуществующим названием.” Далее можно уточнить, что нежелательно брать животное из мультфильмов, т.к. оно уже кем-то придумано; вымершие животные тоже не подходят.

Психолог отмечает все реакции:

- вербальные;
- невербальные;
- стирания и к чему они приводят;
- порядок рисования объектов, наличие пауз.

По окончании рисования ему предлагают придумать название и ответить на вопросы: (уточнение рисунка, беседа: где живет, с кем, чем питается, какое оно по характеру, настроение у него, что любит, а что нет, есть ли друзья, враги, как с ними борется, чего боится).

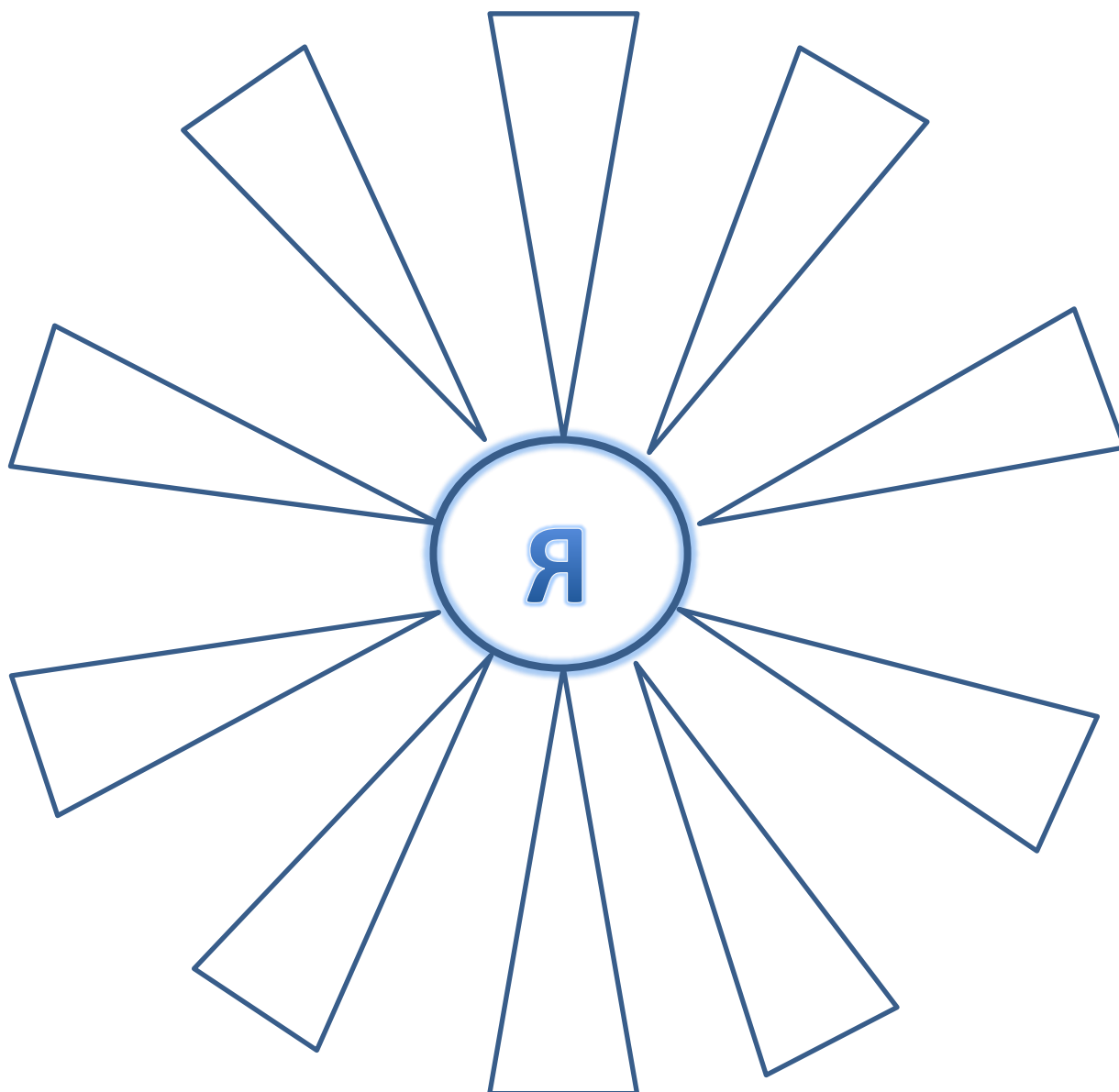
Представь себе, что оно встретило волшебника, который может исполнить три желания и что оно загадает.

Анализ данных проводится путем интерпретации рисунка и особенности рассказа.

### **Упражнение «Создай своё - Я»**

*Инструкция:* посмотри, пожалуйста, на это солнце – давай представим, что это ты. В середине напиши своё имя. Лучики это твои самые хорошие качества, т.е. то, как тебя называют твои родные и близкие люди.

*Цель:* поднятие самооценки ребёнка.



**Рефлексия.**



### Занятие № 3

#### **Методика исследования самооценки В.Г. щур, С.Г. Якобсон**

Стимульный материал:

- Белый лист бумаги А4 с нарисованной лесенкой, состоящей из семи ступеней (счёт начинается с верхней ступеньки);
- Простой карандаш или ручка;
- Бумажная фигурка ребёнка, соответствующая полу, участвующего в исследовании.

*Инструкция:* «Посмотри на эту лесенку. На первой ступеньке сидят (стоят) самые хорошие и добрые дети. На второй – хорошие. На третьей – ни хорошие, ни плохие. На четвёртой – не очень хорошие дети. На пятой – плохие. На шестой и седьмой сидят самые плохие дети».

Попросите ребёнка повторить только что сказанное вами, чтобы убедиться, что он понял и запомнил значение ступеней. Затем объясните, что бумажный ребёнок, находящийся у него в руках, это он сам. Попросите поставить его на ту ступеньку лесенки, где бы он хотел стоять. Затем попросите оценить, на какую ступеньку поставит его мама, папа, сестра, брат, дедушка, бабушка.

#### **«Диагностика привязанностей и интервенция в детском возрасте»**

Гётинген. Hogrefe.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста метод проигрывания ситуации.

*Инструкция:* Перед тобой пять кукол. Выбери, пожалуйста, куклу для себя и для каждого члена семьи. А теперь я предлагаю тебе проиграть несколько ситуаций с помощью этих героев:

1. День рождения.

2. Разлитый сок.
3. Разбитые коленки.
4. Монстр в детской комнате.
5. История разлуки.
6. Встреча.
7. Семейная поездка.

Для детей подросткового возраста – метод описания иллюстрации с различными ситуациями: нейтральная картинка, ребёнок на окне, расставание, скамья (человек плачет), кровать (мать укладывает ребёнка), врач скорой помощи, кладбище, ребёнок в углу.

### **Метафорические карты «Роботы»**

(представления о себе и о своих близких)

#### **Упражнение «В прошлом, настоящем и будущем»**

*Инструкция:*

1. Представь себе, что тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, какой ты сейчас.
2. Теперь тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, каким ты был раньше.
3. Тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, каким бы ты хотел стать в будущем.

*Обсуждение:*

Что ты думаешь о получившихся роботах?

Что чувствуешь, когда смотришь на них?

На какого робота тебе приятнее всего смотреть? Какой робот тебе нравится больше всего?

А какой меньше всего?

**Рефлексия.**

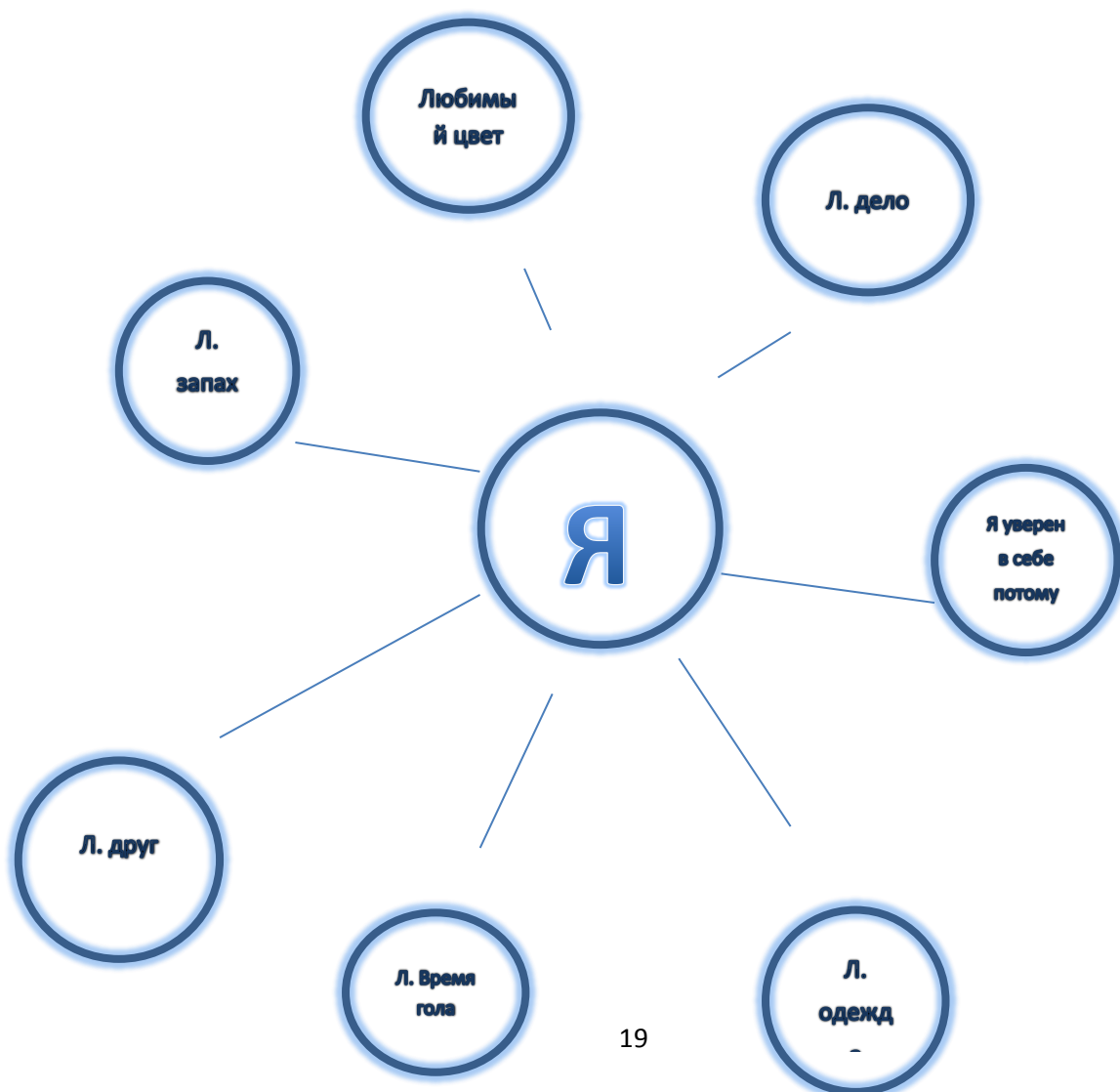
## Занятие № 4

### Методика «Дом. Дерево. Человек» Е.И. Рогов

*Инструкция:* «Возьми один из этих карандашей. Я хочу, чтобы ты как можно лучше нарисовал дом, дерево и человека. Ты можешь рисовать, как захочется. Это полностью предстоит решить тебе. Ты можешь стирать нарисованное сколько угодно. Ты можешь обдумывать рисунок столько времени, сколько тебе понадобится. Только постарайся нарисовать дом как можно лучше».

### Упражнение «Моя вселенная»

*Инструкция:* Давай нарисуем твою вселенную. В центре – планета – это ты. Вокруг тебя твои спутники – то, чем ты любишь заниматься, любимые вещи, еда, запахи, время года и т.д.



**Рефлексия.**

## **Занятие № 5**

**Психологическая экспресс – методика по определению эмоционального состояния, самочувствия, настроения, тревожащих человека тенденций, не дающих ему возможности быть успешным «Эмоциональные сферы».**

**Юлия Башкирова Республика Беларусь.**

(для детей подросткового возраста)

**Материалы:** стандартный лист бумаги (формат А4), простой карандаш, цветные карандаши, стиральная резинка и воображение.

**Инструкция:** Всем известно, что вокруг каждого из нас находится некая защитная оболочка. Кто-то называет её энергетическим полем, кто-то – аурой, мы же назовём её сферой. Каждый представляет её по-своему. Как ты представляешь себе свою сферу? Изобразите её на листе, используйте цветные карандаши, простой карандаш и стирательную резинку там, где это необходимо. Величина сферы, её расположение, используемая цветовая гамма – произвольны и индивидуальны.

**Методика «Цветовая диагностика эмоций ребёнка»**

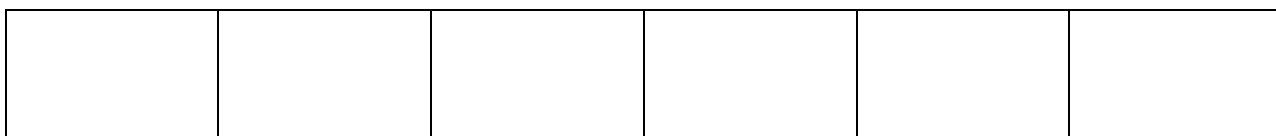
**Л.Н. Сопчик , О.А. Орехова**

(для детей дошкольного и младшего школьного возраста)

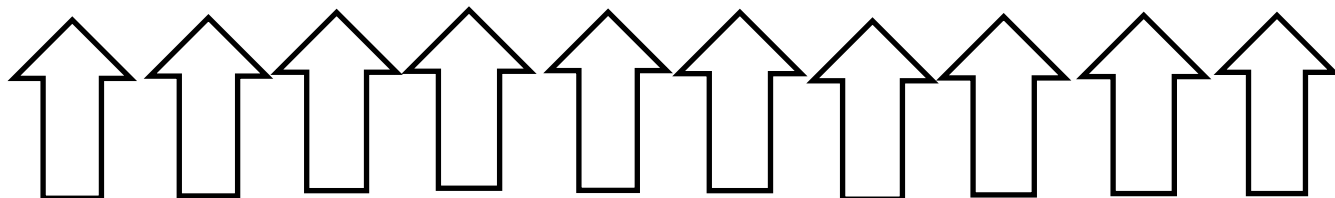
**Инструкция:** Сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. На листе ты видишь три задания. Начнём с первого.

1. Раскрась дорожку из шести клеточек. Перед тобой лежат карандаши, выбери тот, который тебе нравится больше всех. Раскрась первую

клеточку. Отложи карандаш в сторону. Посмотри на оставшиеся карандаши. Есть ли среди них ещё один карандаш, цвет которого нравится тебе больше остальных? Возьми его и раскрась следующую клеточку. И т.д.



2. Посмотрите на лист. На что похожи эти фигуры? На домики. Здесь целая улица. Но она такая бесцветная, неинтересная. Нужно её раскрасить. В этих домиках живут разные хозяева. Я скажу, кто живёт в каждом домике, а ты покрась этот домик в подходящий для этого хозяина цвет. Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.



3. На этой улице живём мы. В каждом домике мы делаем, что-то особенное, и в зависимости от того, что мы там делаем, этот домик нужно раскрасить подходящий цвет.

1. Наш сад, школа.
2. Рисуем
3. Танцуем
4. Музей
5. Поём
6. Считаем

7. Читаем
8. Играем
9. Наблюдаем природу
10. Придумай и посели в последний домик своего хозяина, для кого ты бы раскрасил этот домик, придумай и то, что он там делает. Выбери для своего хозяина подходящий цвет и покрась домик. Расскажи мне по-секрету про этот домик.

### **Метафорические карты «Роботы»**

(представления о себе и своих близких)

#### **Упражнение «Портрет семьи»**

**Инструкция:** Создай, пожалуйста, семью роботов. Расскажи о каждом члене семьи, какой он, чем любит заниматься, любимое блюдо и т.д.

**Рефлексия.**

### **Занятие № 6**

#### **Опросник «Взаимодействие родитель - ребёнок»**

**А.Я. Варга, В.В. Столина.**

При заполнении опросника детям предлагается оценить степень согласия с каждым пунктом по пятибалльной системе, где 1 балл означает совершенное несогласие, а 5 баллов — полное согласие. Предусмотрено заполнение опросника как матерью, так и отцом. Детская форма имеет отдельные графы для оценки каждого утверждения в отношении обоих родителей. В вариантах опросника ВРР для подростков и их родителей задания аналогичны, а результаты распределяются по 10 шкалам:

— "Нетребовательность — требовательность родителя". Чем выше показания по этой шкале, тем более требователен родитель, тем более высокого уровня ответственности он ожидает от ребенка;

- "Мягкость — строгость родителя". По результатам этой шкалы можно судить о строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых в отношениях между родителями и детьми;

— "Автономность — контроль по отношению к ребенку". Чем выше показатели по этой шкале, тем интенсивнее контролирующее поведение по отношению к ребенку;

- "Эмоциональная дистанция — эмоциональная близость ребенка к родителю". Эта шкала отражает представление родителя о близости к нему ребенка и позволяет судить о точности представлений родителей;

— "Отвержение — принятие ребенка родителем". Эта шкала отражает базовое отношение родителя, принятие или отвержение им личностных качеств и поведенческих проявлений ребенка;

- "Отсутствие сотрудничества — сотрудничество". Отражает признание прав и достоинств ребенка, равенство и партнерство в отношениях родителей и детей;

- "Несогласие — согласие между ребенком и родителем". Эта шкала отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях;

— "Непоследовательность — последовательность родителя". В этой шкале отражается, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений и т. д.;

- "Авторитетность родителя". Результаты этой шкалы отражают самооценку родителя в сфере его влияния на ребенка: насколько его мнения, поступки, действия являются авторитетными для ребенка, какова их сила влияния. Сравнение с данными ребенка позволяют судить о степени расхождения оценок родительского авторитета. Данные подростка по этой шкале позволяют косвенно судить о наличии выраженного положительного отношения к родителю (в случае признания ребенком родительского авторитета);

"Удовлетворенность отношениями ребенка с родителем". По данным этой шкалы можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями с обеих сторон.

### **Метафорические карты**

#### **«Огонь, мерцающий в сосуде» (метафора образа – я)**

*Инструкция:* выбери один из сосудов – тот, который соответствует твоему представлению о себе.

- Затем из множества фонов выбери тот, которым хочешь наполнить свой сосуд.
- Расскажи о том, как ты себя чувствуешь с таким наполнением.
- На что в твоей жизни это похоже?

**Рефлексия.**



## Занятие № 7

### Методика «Эквалайзер» способствует изучению характера человека и связанных с ним нравственных ценностей и предпочтений. В.Н. Мясищев

**Материалы:** демонстрационная модель «Эквалайзер».

*Инструкция:* определи, пожалуйста, черты своего характера по предложенным на модели качествам и отметь это на шкалах, передвигая бегунок и устанавливая его в нужном месте.

В ходе такого обсуждения происходит не только познание ребёнком особенностей своего характера, но и формирование его социальных предпочтений и ценностей, создание условий для моделирования собственных вариантов личностного развития.

### Упражнение «Я себя принимаю»

<b>Мои недостатки</b>	<b>Мои достоинства</b>
<b>1.</b>	<b>1.</b>
<b>2.</b>	<b>2.</b>
<b>3.</b>	<b>3.</b>
<b>4.</b>	<b>4.</b>
<b>5.</b>	<b>5.</b>
<b>6.</b>	<b>6.</b>
<b>7.</b>	<b>7.</b>
<b>8.</b>	<b>8.</b>
<b>9.</b>	<b>9.</b>
<b>10.</b>	<b>10.</b>

*Инструкция:* посмотри на таблицу достоинств и недостатков. Давай попробуем её заполнить. Начнём с достоинств. Подумай, какие у тебя достоинства? А теперь подумай, какие есть недостатки?

*Примечания:* желательно, чтобы достоинств было больше, чем недостатков.

## **Рефлексия.**

### **Занятие № 8**

#### **Методика «Незаконченные предложения»**

Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф

#### *Инструкция.*

— Я могу предложить тебе вот какую игру. Я буду называть тебе начало предложения, а ты — заканчивать его.

— Теперь — внимание! Отвечать нужно быстро и каждый раз то, что придет в голову первым, но так, чтобы получалось законченное по смыслу предложение. Прежде чем начнем игру, можно немного потренироваться. Например, я говорю начало предложения:

#### **Стимульный материал.**

3. Мы любим маму, а...
15. Я думал, что мама чаще всего...
7. Отцы иногда...
9. Что бы наш папа...
5. Мой брат (сестра)...
11. Если бы мой брат (сестра)...
2. Ребенок в семье...
10. Мои близкие думают обо мне, что я...

4. Бываем среди детей, но...
8. Дети, с которыми я играю...
12. Мои друзья меня часто...
23. Мой учитель (учительница, учителя)...
16. Если бы не было школы...
18. Когда думаю о школе, то...
1. Я думаю, что людей больше...
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
21. Я самый слабый...
13. Я хочу, чтобы у меня не было...
17. Я весь трясусь, когда...
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
20. Был бы очень счастлив, если бы я...
24. Всегда мечтаю...
14. Больной ребенок...

### Упражнение «Уровень счастья»

**Инструкция:** составьте список всего, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, - солнечные дни, свое здоровье, здоровье членов своей семьи, жилище, пища, красота, любовь, мир.

Список:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

**Как изменилось твое эмоциональное состояние?**

**Как можно применить в жизни полученный в упражнении опыт?**

### Упражнение «Список Робинзона»

«Что делать в ситуации, когда потерял смысл существования и нет надежды на будущее?»

ЗЛО	ДОБРО
Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на то, чтобы выбраться отсюда.	Но я жив, я не утонул, как все мои товарищи.
Я отделён от всего человечества, я отшельник, лишенный общества людей.	Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку ничем питаться.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело	Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была
Я беззащитен против нападения людей и зверей	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нём ни одного хищного зверя, как на берегах Африки.
Твоя проблема: _____	

--	--

*Инструкция:* В первой колонке по пунктам запиши все минусы, все отрицательные моменты нынешнего положения своей проблемы, во второй – положительные моменты, плюсы ситуации. Вот как, например, сделал это Робинзон Крузо:

**Рефлексия.**

## Занятие № 9

### Метафорические карты «Калейдоскоп моих ресурсов»

Илюшина М.И. Артёмова О.В.

#### Упражнение «Какой я, какая я?»

На столе лежат цветные карточки.

**Инструкция:** Посмотри внимательно на эти карточки. Выбери ту, которая тебе понравилась. От имени карточки расскажи о себе двумя-тремя словами.

#### Упражнение: «Чем я похож на других людей и чем отличаюсь от них?»

*Инструкция:* Давай порассуждаем на тему: на кого ты можешь быть похож.

Кто Чем похож	Кто-то из родных (мама, папа, брат, другой родственник)	Мой лучший друг, родственник	Мои одноклассники (большинство)

Внешний вид			
Характер			
Интересы			

## Рефлексия.

### Занятие № 10

#### Метафорические карты «Пути – дороги»

(Метафора жизненного пути)

*Инструкция:* представь свою жизнь в виде дороги. Где – то есть её начало, и она уходит куда – то вдаль. Попробуй с помощью карточек представить свою жизненную дорогу. Выбери карточки, которые символизируют разные этапы твоего пути. Расскажи о том, что получилось.

Цель: ребёнок выражает своё отношение к имеющемуся на карте изображению, анализирует возникающие ассоциации, соотносит с актуализирующими переживаниями, воспоминаниями.

В заключении работы с картами – нужно выйти на ресурс.

## Упражнение «Цвет моего настроения»

Ребёнок называет цвет, ассоциирующийся у него с настроением в данный момент. Психолог кладет на стол листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает, что общего у всех этих понятий? Ответ: это - эмоции. Педагог предлагает попытаться дать определение понятию «эмоция». Эмоция - это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

## Упражнение «Имена чувств»

### *Беседа*

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?

Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не является приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.

Ребёнок записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувств по 5-балльной шкале.

Подростку предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Таблица «имен» чувств

«Имена»	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди Друзей	В других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4.						
5.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4.						
5.						

В завершение упражнения можно задать ребёнку несколько вопросов: «Какие чувства ты испытывал, когда в последний раз писал контрольную работу? Что ты чувствовал, когда в последний раз что-нибудь сломал? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?»

### **Рефлексия.**

## **Занятие № 11**

### **Упражнение «Футболка с надписью»**

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем подростку предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться.



Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас - о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр.

После выполнения задания ребёнок зачитывает свою надпись. Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

### Упражнение «Друзья»

Допиши неоконченные предложения:

*Настоящий друг (подруга) всегда* \_\_\_\_\_

*Настоящий друг (подруга) никогда* \_\_\_\_\_

*Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга)* \_\_\_\_\_

*Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге)* \_\_\_\_\_

*Я никогда не рассказал бы моему другу, (подруге)* \_\_\_\_\_

*Я — хороший друг (подруга), потому что* \_\_\_\_\_

Беседа о друзьях и взаимоотношении с ними.

### Занятие № 12

#### Упражнение «Притча о змее»

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

*Анализ притчи.* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

*Конструктивная агрессия* направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия* — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

### **Упражнение «Эмоции в моем теле»**

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* «Представь, что ты сейчас очень сильно злишься на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайся всем телом почувствовать свою злость. Может быть, тебе будет легче представить, если ты вспомнишь недавний случай, когда ты был зол на кого-то. Почувствуй, где в теле находится твоя злость. Как ты ее ощущаешь? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у тебя чешутся кулаки? Заштрихуй эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представь, что ты вдруг испугался чего-то. Что тебя может напугать? Представили? Где находится твой страх? На что он похож? Заштрихуй черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом - обозначить синим карандашом части тела, которыми он переживает грусть, и желтым — радость.)*

Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее?

**Рефлексия.**

## Занятие № 13

### Упражнение «Беседа о страхах»

*Инструкция.* «Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростка. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

### Упражнение «Символ страха»

Используемый материал: живой песок.

*Инструкция.* Возьми то количество песка, которое для тебя оптимально.

Попробуйте почувствовать и повзаимодействовать с песком.

Закрой глаза, представь, в виде образа, символа свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Создай его.

Затем идет обсуждение образа, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

### Упражнение «Способы преодоления страха»

Можно:

уничтожить свой страх (разрезать разорвать, сжечь, смыть водой) или победить его, а можно с ним поговорить, подружиться (используется техника «два стула»);

вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин, мягкий воск), затем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);

написать письмо своему страху;

использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них);  
рисовать двумя руками: левой — страх, правой — позитив.

### **Упражнение «Морское царство»**

*Инструкция.* «Мы с вами сейчас будем рисовать подводное царство. Представьте себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие вы можете придумать сами».

После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

**Рефлексия.**

## **Занятие 14.**

### **Упражнение «Размышления об уверенности»**

Психолог предлагает подростку представить, что он смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам он поймёт, как герой себя ведет - уверенно или неуверенно? Ребёнок должен назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее педагог просит описать грубое поведение.

Можно предложить представить, что он слушает радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно,

неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на бумаге. Следует спросить, какие чувства вызвал бы у него уверенный герой, какие - неуверенный, а какие - грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести ребёнка к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли тебе испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, боязнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

### **Упражнение «Сила языка»**

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен - я хочу...».

### **Упражнение «Уверенный - неуверенный - грубый»**

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...

2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...

3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

## Сравнительная таблица

Признаки	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты,	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать	Жесты резкие, размахистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить	Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий, интонации	Спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: ребёнок берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Психолог

высказывается от лица учителя. Задача педагога - реакцией своего персонажа подвести ребёнка к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения психолог предлагает подростку ознакомиться со «сравнительной таблицей».

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Психолог предлагает завершить фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность; способы, которые используются, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку и пр.

Далее таким же образом называют ситуации, когда он чувствует уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

### **Упражнение «Сильные стороны»**

Подросток должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Затем с педагогом обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести ребёнка к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Я в себе люблю	
Я в себе ценю	
Я в себе принимаю	
Чувство внутренней уверенности мне даёт	

## **Рефлексия.**

### **Занятие 15.**

#### **Цветовой тест Люшера**

Инструкция испытуемому: «Посмотри внимательно на эти восемь карточек. Выбери и отложи в сторону наиболее симпатичный, приятный тебе в данный момент цвет. Постарайся не связывать цвет с какими-либо вещами: цвет одежды, обоев, машины и т.д. Выбирай цвет наиболее приятный сам по себе». Указанный испытуемым цвет убирается в сторону и кладется цветом вниз, чтобы полностью убрать его из поля зрения.

Продолжение инструкции: «Хорошо, а теперь выбери наиболее симпатичный цвет из оставшихся». Эта инструкция (и, соответственно, выборы испытуемого) повторяется до тех пор, пока перед испытуемым не останутся три последних карточки. М. Люшер считает, что, в среднем, последние три цвета воспринимаются испытуемыми как неприятные. Поэтому для облегчения работы испытуемого инструкция изменяется: «Хорошо, а теперь укажите наиболее несимпатичный, неприятный цвет из оставшихся». Такое инструктирование выбора испытуемого позволяет распределить 8 цветов в ряд по степени убывания их субъективной приятности.



## Метафорические карты

### «Огонь, мерцающий в сосуде» (метафора образа – я)

*Инструкция:* выбери трафарет одного из сосудов – тот, который соответствует твоему представлению о себе.

- Затем заполни его рисунком (фоном) с помощью цветных мелков, которым хочешь наполнить свой сосуд.
- Давай вспомним и сравним с сосудом, с которым ты наполнял в предыдущий раз?
- Что изменилось? В какую сторону?
- Расскажи о том, как ты себя чувствуешь с таким наполнением.

## Метафорические карты «Роботы»

(представления о себе и о своих близких)

### Упражнение «В прошлом, настоящем и будущем»

*Инструкция:*

1. Представь себе, что тебе нужно создать робота, который был бы похож на тебя такого, какой ты сейчас.
2. Выбери части для своего робота. Составь его.
3. С помощью карандашей или мелков укрась его.

*Обсуждение:*

Что ты думаешь о получившемся роботе?

Давай сравним его с первым роботом, которого ты строил в предыдущий раз.

Что изменилось? В какую сторону? Что чувствуешь, когда смотришь на них?

На какого робота тебе приятнее всего смотреть? Какой робот тебе нравится больше всего? Почему?

**Рефлексия.**

