

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр «Созвездие»»



Профилактическая тренинговая психолого-педагогическая программа
«Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!»

Красногорск,
2019

УДК 159.922.7/8(073)

ББК 88.41я7

С98

Авторы:

С.Н. Сюрин – почетный работник общего образования РФ, социальный педагог и педагог-психолог высшей квалификационной категории, директор МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»;

С.И. Попова – педагог-психолог высшей квалификационной категории коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»;

Е.В. Потанина – педагог-психолог высшей квалификационной категории коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

Рецензенты:

Н.А. Рачковская – доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии Московского государственного областного университета;

М.А. Лямзин – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогической антропологии Московского государственного лингвистического университета

Сюрин, С.Н. «Профилактическая тренинговая психолого-педагогическая С98 программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!»» учебно-методическое пособие / С.Н. Сюрин, С.И. Попова, Е.В. Потанина – М.: ООО «Авиакнига», 2019. – 119 с.

ISBN 978-5-6042004-6-9

Представленная в настоящем учебно-методическом пособии профилактическая тренинговая психолого-педагогическая программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!» разработана и апробирована на базе коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» и направлена на профилактику аутодеструктивных форм поведения среди несовершеннолетних, развитие стрессоустойчивости и формирование навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения у подростков.

Учебно-методическое пособие адресовано педагогам–психологам образовательных учреждений, специалистам ППМС центров, занимающихся вопросами профилактики деструктивных форм поведения несовершеннолетних.

УДК 159.922.7/8(073)

ББК 88.41я7

Все материалы публикуются в авторской редакции.

За содержание материалов ответственность несут их авторы.

Корректоры настоящего издания: заслуженный работник образования Московской области, учитель русского языка и литературы высшей квалификационной категории МБОУ гимназия №5 г. Красногорска Л.В. Захарова и выпускница литературного института им А.М. Горького М.Д. Кузьмичева

ISBN 978-5-6042004-6-9

МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»»

ISBN 978-5-6042004-6-9



9 785604 200469

Содержание

Предисловие	4
Отзывы о профилактической тренинговой психолого-педагогической программе «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!»»	5
Пояснительная записка к профилактической тренинговой психолого-педагогической программе «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!»».....	6
Научные, методологические и методические обоснования программы.....	10
Обоснование необходимости реализации программы.....	14
Структура и содержание программы.....	16
Описание используемых технологий, методик, инструментария.....	26
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	28
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	29
Сроки и этапы реализации программы.....	32
Ожидаемые результаты реализации программы.....	33
Система организации внутреннего контроля над реализацией программы	
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	33
Сведения о практической апробации программы.....	36
Глоссарий	37
Приложение	45

Предисловие

Учебно-методическое пособие, разработанное авторским коллективом МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» представляет собой описание одной из реализуемых в коррекционном отделении центра профилактической тренинговой психолого-педагогической технологии. Основу пособия составляет авторская профилактическая тренинговая психолого-педагогическая программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!».

В реализации профилактической тренинговой психолого-педагогической программы «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!» с 01.09.2017г. по настоящее время приняло участие 8 групп учащихся. Общее количество участников – 67 человек.

В ходе реализации на базе коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» программа доказала свою эффективность и неоднократно получала положительные отзывы родителей и участников, успешно внедрена в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных организаций городского округа Красногорск.

Материал учебно-методического пособия имеет ярко выраженную практико-ориентированную направленность, содержит необходимый иллюстративный, дидактический и методический материал, который может быть использован педагогами – психологами образовательных учреждений, специалистами ППМС центров, занимающихся профилактикой аутодеструктивных форм поведения среди несовершеннолетних, развитием стрессоустойчивости, формированием навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения у подростков.

Пособие подготовлено в рамках реализации долгосрочной целевой программы городского округа Красногорск «Развитие образования» с целью диссеминации педагогического опыта в сфере профилактики аутодеструктивных форм поведения среди несовершеннолетних и формирования навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения у подростков.

Пособие снабжено глоссарием, который содержит основные понятия и их определения, отражающие сущность психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних с деструктивными формами поведения.

Студенты к данному пособию могут обращаться при подготовке к семинарам, контрольным работам, при написании курсовых и квалификационных работ, посвященных вопросам профилактики деструктивного поведения у несовершеннолетних. В пособии представлена информация, которую студенты могут использовать как в процессе обучения, так и в предстоящей профессиональной деятельности.

С уважением, коллектив авторов

Отзывы участников программы

Я очень благодарен этому тренингу за все наши встречи, за то, что Вы привели меня к себе. Ведущие тренинга для меня самые конгруэнтные в душевном понимании люди. Я поступил в ВУЗ! И в этом есть заслуга ваших занятий. Ростислав К.

Мне очень понравились наши занятия. Все дни наполнились красками и ароматами. Я теперь точно знаю, у меня есть ресурсы, чтобы черпать оттуда силы и для учёбы, и для друзей (кстати, они у меня появились), и для семьи. Спасибо Вам за поддержку и теплоту!!! Юлия И.

Я увидел свои сильные стороны и понял, что могу в жизни делать больше. Я думаю, что теперь смогу решить в своей жизни такие вопросы, к которым раньше не знал подхода. Спасибо за предложенный стиль жизни. Я сделал свой выбор в пользу этого стиля и непрерывного развития личности. Саша И.

Тренинг мне понравился. Помог мне разобраться в себе и в окружающем мире. Я научился ценить радости жизни, которых раньше не замечал. Это помогло мне справиться с плохими мыслями и нелюбовью к себе. Я уже давно не чувствовал внутри себя такой гармонии и спокойствия. Огромное спасибо Вам и нашим занятиям! Артем Т.

Спасибо вашему тренингу. Я сделала много простых открытий – полезных и удивительных, очень глубоких, наводящих на размышления о себе, о жизни, о людях. Я получила уверенный взгляд в будущее, радость в душе, понимание жизни, понимание и принятие себя. У меня появилось желание дальнейшего развития в осмысленном направлении и доверие к людям. Марина С.

Огромное спасибо вашему тренингу за поддержку и помощь. Вы подарили очень много сердечной теплоты и любви. Я стала больше ценить себя и свою жизнь, людей, окружающих меня. Меньше обращать внимание на обидные, гневные комментарии. Сейчас упорно занимаюсь фотографией и рисованием. Люблю готовить и гулять по Москве, катаюсь на скейте, безумно рада. Катя Г.

Пояснительная записка

Ввиду обострения проблемы аутоагрессивного поведения, подростковых самоубийств на территории России, широкого обсуждения массового вступления несовершеннолетних в так называемые «группы смерти», проблемы склонения несовершеннолетних к самоубийствам посредством психологического давления через интернет, снижения возрастного порога детского суицида в настоящее время резко возросла необходимость в раннем выявлении несовершеннолетних группы суицидального риска и повышении компетентности подростков и родителей в области профилактики аутоагрессивного и суицидального поведения детей (в частности, формировании у них навыков раннего распознавания суицидальных намерений).

По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 14 до 19 лет. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Официальная статистика говорит о том, что смертность подростков от самоубийств является второй важнейшей причиной подростковой травматической смертности. Спецификой подросткового возраста является повышенная восприимчивость и внушаемость, совпадающая с периодом вхождения во взрослую жизнь. Для подростка, в силу возрастных особенностей, любая ситуация может стать кризисной, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Это рождает у него ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами. Часто в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «лёгкий» способ разрешения трудностей, кажущихся ему непреодолимыми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е. представление и отношение к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Сейчас достаточно остро стоит вопрос о проблемах детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, наиболее часто употребляемых в социологической, педагогической, психологической литературе. В Федеральном законе от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» дано следующее определение: «Дети, находящиеся в трудной

жизненной ситуации – это дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья; дети - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий; дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев; дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях; дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным поведением; дети, проживающие в малоимущих семьях, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи».

Одни подростки преодолевают эти трудности относительно легко, другие — только путем мобилизации всех своих ресурсов, третьи — вообще без посторонней помощи не способны самостоятельно разрешать возникшие проблемы.

Комплекс жизненных трудностей, приобретая устойчивость, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, порождает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями социума и собственными устремлениями. Данная ситуация обуславливает необходимость формирования готовности подростков противостоять трудным жизненным ситуациям. Л.С. Выготский считает, для того чтобы помочь ребенку успешно справляться с трудностями, нужно не дрессировать его поведение, а развивать его личность, и развивать личностные ресурсы.

Актуальность данной программы как методической разработки обусловлена необходимостью совершенствования профилактики антивиталяного поведения с обучающимися, относящимися к различным группам риска (продолгованное антивиталяное поведение, попытка антивиталяного поведения различной степени периодичности) и позволяет осуществлять различные виды профилактики (селективная, в соответствии с показателями и вторичная, направленная на предотвращение антивиталяного тренда личностного развития).

Вид программы:

Наша программа относится к профилактическим психолого-педагогическим программам и предназначена для организации профилактической работы по предотвращению аутоагрессивного поведения среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении. При её разработке опирались на Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 “О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков”.

Целевая группа:

Программа рассчитана на применение в условиях специализированного центра или в образовательном учреждении при наличии помещения и оборудования, необходимых для проведения групповой работы с детьми подросткового возраста (14-18 лет). Количество участников группы: от 3 до 12 человек.

Цель и задачи программы:

Цель программы: Организация профилактической работы по предупреждению аутоагрессивного поведения подростковой среде, развитие стрессоустойчивости, формирование навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения у подростков.

Задачи:

- ✚ формирование у подростков позитивного образа «Я», обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия ответственных решений, выработка адекватной самооценки;
- ✚ развитие и обучение у подростков навыков саморегуляции и самоконтроля своего эмоционального состояния, формирование адекватного восприятия себя и других в конфликтных ситуациях;
- ✚ создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса, позитивного психологического настроения на дальнейшую деятельность и развитие способности к позитивному целеполаганию;
- ✚ обеспечение подростков необходимой информацией для формирования стратегии поведения, позволяющей конструктивно самоутверждаться, обучение навыкам совладания со стрессом.

Научные, методологические и методические основания программы

Проблема аутоагрессии и социально-психологической адаптации изучалась в различных аспектах рядом исследователей. Так, например, проблемы мотивации аутоагрессивного поведения изучали зарубежные и российские ученые (А.Г. Амбрумова, В.М. Вроно, Х. Виттчен, С. Канетто, Г.Я. Пилягина, А.А. Реан, В.А. Тихоненко, К. Н. Фейбероу, Э.Шнейдман и др.). Изучением аффективных состояний, приводящих к аутоагрессивному поведению, занимались ученые Д. Вебер, К.И. Каплан, К. Леонгард, А.Е. Личко, И.В. Полякова, Е. Ренберг, Б. Сэдок, Д. Шафер, К. Шнайдер и др. Изучением возрастных особенностей, связанных с аутоагрессивным поведением, занимались А.А. Александров, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, А.И. Захаров, С.А. Игумнов, Д.Я. Исаев, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн, П.М. Якобсон, и др. Изучение аутоагрессивного поведения подростков с позиции медико - психолога — психиатрического подхода (Н.В. Агазаде, А.Г. Амбрумова, С. Басс, А.Л. Венгер, А.И. Захаров, Г. Зилбург, Л. Пожар, Б.А. Положий, А.А. Султанов, А.В. Тихоненко, Э. Фурман, И. Фучек, Л.Б. Шнейцер и др.) ориентировано на анализ крайних форм аутоагрессии и обращено, в первую очередь, к позднему пресуициду или вторичной психопрофилактике. Анализ литературы по проблеме аутоагрессии в рамках психолого-педагогического подхода (Т.Н. Горобец, В.Н. Иванов, И.С. Кон, С.А. Кулакова, Г.И. Макарычева, В.И. Моросанова, И.Е. Морина, Р.В. Овчарова, Н.Н. Толстых, Н.Н. Уварова, Н.Н Шахова и др.) показывает, что аутоагрессивные тенденции в подростковом возрасте изучаются в основном как вариант девиантного поведения.

При определении феномена аутоагрессии в нашей программе мы обращаемся к теории социальной адаптации. Аутоагрессия человека понимается здесь как форма дезадаптивных поведенческих реакций на различные неблагоприятные в физическом и психическом плане жизненные ситуации, которые вызывают стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Фундаментальной чертой феномена аутоагрессии является характеристика поведения человека как патологического по своей форме, носящего характер

результатирующей активности, которая обусловлена психологической, биологической (психической) и социальной дезадаптацией. Приспособленность к условиям социальной среды возникает преимущественно в экстремальной ситуации (состоянии) и направлена на изменение этой ситуации путём причинения ущерба своему психическому или физическому здоровью. Дезадаптация представляет собой нарушение способности адекватного приспособления (познавания и взаимодействия) с окружающей средой, конфликт внутриличностных потребностей, установок и условий, «запросов» внешней реальности. Дезадаптация человека, невозможность правильной социализации и интеграции может приводить к действиям деструктивного характера, ярким и негативным из них является суицид.

Американский исследователь Э. Шнейдман на основе существующих в психологии, клинической психологии представлений об отклоняющемся поведении определяет аутоагрессивное поведение как «действия, направленные на нанесение какого-либо ущерба своему соматическому или психическому здоровью». Причинами аутоагрессии по К. Ясперсу становятся неспособность индивидуума к социальной адаптации и неуспешность межличностного взаимодействия, характеризующиеся особенностями восприятия других людей. Аутоагрессивное поведение неизбежно соединено с социальными нормами поведения, психологическими аспектами и проблемами социализации детей и молодежи, проблемой половой идентичности, адаптацией и саморегуляцией. Аутоагрессия человека включает в себя различные виды социальных патологий, проблемы людей с посттравматическими стрессовыми расстройствами и агрессивным поведением. В аутоагрессивном поведении человека в первую очередь раскрываются такие мотивы действия как во зло себе и во зло другим. Н.В. Агазаде указывает, что аутоагрессия раскрывается через самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений различной степени тяжести, вплоть до самоубийства. Причем аутоагрессия соединяется с такими социальными патологиями как пьянство, алкоголизм, наркомания, рискованное сексуальное поведение, выбор экстремальных видов спорта и профессий.

Наша программа опирается на психоаналитический подход З. Фрейда о формировании механизмов психологической защиты, направленной на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить травмирующие моменты воздействия стресса на личность; на модель реабилитации «Добрякова – Никольской», направленной на выявление внутриличностных и межличностных конфликтов, психотравмирующих переживаний, психологических защитных механизмов и стратегий совладающего поведения детей и подростков; на подходы когнитивно-поведенческой психотерапии (А. Бек, А. Эллис, Г.В. Залевский, А.П. Федоров, С.В. Харитонов, А.Б. Холмогорова), ориентированной на формирование позитивного представления о себе, позитивной оценки окружающего мира и позитивной оценки будущего; на исследования У. Вейтена, М. Ллойда, Г. Селье определивших схему стрессовых реакций человека (субъективная когнитивная оценка ситуации, эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакция), на труды Р. Лазаруса о стратегиях действий, определяющих успешную или неуспешную адаптацию человека в новой, субъективно сложной ситуации.

Программа построена на следующих методических принципах:

- ✚ принцип «нормативности», который учитывает ведущую деятельность подростков — общение со сверстниками (Эльконин Д.В., Драгунова Т.В.) и уровень сформированности психологических новообразований — самосознание, «образ Я», локус контроля;
- ✚ принцип «коррекции сверху вниз», который предполагает развитие качественно новых психологических способностей подростка — самосознание, формирование сложной системы самооценок, «образа Я»;
- ✚ принцип системности коррекционных, профилактических, общеразвивающих задач, который предполагает исправление отклонений в общении, нарушений развития (неадекватная самооценка, внешний локус контроля, тревожность), предупреждение возможных трудностей развития, стимулирование развития самосознания, формирование позитивного «образа Я»;

✚ принцип уважения к личности подростка, общаться с ним искренне и честно, быть открытым; воспринимать как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, избегать торопить ребенка, но и ничего не делать вместо него.

Основными методами программы являются методы социально-психологического тренинга:

1. Метод конкретных ситуаций направлен на совершенствование аналитических граней мыслительного процесса, способность понимать, доопределять и решать реальные практические задачи с учетом не только научно-технической информации, но и социально-психологических компонентов ситуации.
2. Метод инцидента ориентирован на эффективное преодоление возрастной и личностной инерционности психических процессов для повышения эффективности принимаемых решений в эмоционально напряженных, стрессовых ситуациях.
3. Тренировка чувствительности развивает умение управлять собственным стилем поведения и эмпатию – восприимчивость к эмоциональному состоянию других людей как способность к преодолению их психологической защиты, к сопереживанию, к учету мотивов их поведения. Таким образом, этот метод улучшает и облегчает межличностное общение, вырабатывая умение оптимально мотивировать и стимулировать человека к деятельности.
4. Мозговая атака как метод направлена на активизацию творческой мысли путем изменения внутренней установки и создания повышенной уверенности в своих силах с помощью прямой инструкции, а также поддержки, сочувствия и одобрения всех участников. Метод базируется на глубинном понимании механизма мыслительных процессов и способствует как преодолению стереотипов мышления, так и преодолению социальных предрассудков.

5. Деловые игры. Обеспечивая максимальную эмоциональную и практическую вовлеченность в конкретную игровую ситуацию, создают принципиально новые возможности в обучении, позволяют радикально сократить время накопления собственного социального опыта, вырабатывают особое отношение ко времени, развивают предусмотрительность в стратегии поведения, способствуют развитию организаторских навыков у специалистов.
6. Метод погружения преодолевает (обходит) традиционно упроченную установку на обучение как на тяжелый труд, порождающую падение самооценки, инициативы и продуктивности обучения. Достигается этот эффект рядом приемов, главным из которых является включение различных форм внушения. Они создают релаксацию и наиболее благоприятные условия для поддержания непроизвольного внимания, особенно периферийного внимания, а также непроизвольного и ассоциативного запоминания материала путем преднастройки определенных зон памяти при погружении в конкретную ситуацию. Этот метод обеспечивает всевозрастающую уверенность человека в своих силах и облегчает ему переход от обучения к самообучению.

**Обоснование необходимости реализации данной программы
для достижения указанных целей и решения поставленных задач**

Необходимость реализации данной программы продиктована актуальностью выявления общепсихологических закономерностей аутоагрессивного поведения и анализа особенностей личности подростков, склонных к аутоагрессивному поведению, с целью организации профилактической работы по предупреждению аутоагрессивного поведения в подростковой среде, развития стрессоустойчивости, формирования навыков жизнестойкости и конструктивного самоутверждения у подростков.

Реализация программы предполагает проведение профилактических занятий по выявлению уровня аутоагрессии, направленных на снижение предпосылок тревожности и агрессии; информирование родителей, опекунов, учителей о присутствующей проблеме в современном мире; проведение

игровых мероприятий; целесообразно организовать проведение коррекционно-развивающих занятий для подростков с выявленными проблемами. Подобные действия будут способствовать обнаружению аутоагрессивного поведения на ранней стадии, его предупреждению и коррекции.

Наша программа предусматривает получение знаний, а также развитие личностных компетенций, способствующих предупреждению аутоагрессивного поведения.

В качестве психологических механизмов, обеспечивающих предупреждение аутоагрессивного поведения, были определены следующие:

- формирование у подростков позитивного образа «Я»;
- обучение навыкам эффективного общения;
- осознание ценности «Я»;
- выработка позитивного самоотношения и адекватной самооценки;
- развитие рефлексии и навыков когнитивного самоанализа;
- поведенческая гибкость (в противовес ригидности, консервативности);
- стрессоустойчивость, саморегуляция и самоконтроль деструктивных психических переживаний (гнев, тревога, депрессия и др.);
- коммуникативная компетентность, асертивность;
- обеспечение подростков необходимой информацией для формирования стратегий поведения, позволяющих конструктивно самоутверждаться, обучение навыкам совладающих стратегий;
- принятие ответственности на себя в достижении поставленных целей.

Профилактическая тренинговая психолого-педагогическая программа «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!» направлена на социально-психологическое развитие и становление личности подростка. Она оказывает влияние на формирование характера и теснейшим образом связана с эмоционально-волевой и коммуникативной сферами личности подростка. Социально – психологическое и личностное развитие невозможно, если подросток не может понять эмоциональное состояние другого человека, не способен управлять своими эмоциями и волей.

Структура и содержание программы

Программа включает в себя 12 занятий длительностью 2,5-3 астрономических часа, частота проведения от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц. Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1. Упражнения - активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

2. Обсуждение происходящего между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков.

3. Разминка в виде игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу.

4. Упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки.

5. Упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения.

6. Упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению.

7. Групповые дискуссии и мозговые штурмы как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций.

8. Информационно - правовая часть, направленная на усвоение правовых знаний.

9. Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и тренерами.

Общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах (Петровская, 1989, с.59–65):

- ✚ «Здесь-и-сейчас» — разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени; исключение общих, абстрактных рассуждений.

- ✚ Персонификация высказываний — отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».
- ✚ Акцентирование языка чувств — избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).
- ✚ Активность — включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
- ✚ Доверительное общение — искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
- ✚ Конфиденциальность — рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии.

Тематический план тренинговых занятий

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Ход занятия		
			Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	2	3	4		
1	Занятие 1 Вводное	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение "Знакомство" - Выработка правил работы группы - Упражнение «Атомы и молекулы» - Упражнение «Хвасталка» - Упражнение «Я-высказывание» 	<p style="text-align: center;">Рефлексия Домашнее задание</p>
2	Занятие 2 Тренинг уверенного поведения	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Отгадай предмет» - Упражнение Диагностическая ситуация - Упражнение «Коммуникативный круг» - Упражнение «Диагностическая ситуация» - Информирование 	<p style="text-align: center;">Рефлексия Домашнее задание</p>
3	Занятие 3 Тренинг уверенного поведения (продолжение)	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Диагностическая ситуация» - Упражнение «Навыки просьбы» - Упражнение «Навыки отказа» - Упражнение «Что за эмоция?» - Упражнение «Умение представиться» 	<p style="text-align: center;">Рефлексия Домашнее задание</p>
4	Занятие 4 Тренинг уверенного поведения при конфликтах	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Передача информации» - Упражнение «Ситуации» - Упражнение «Карусель» - Упражнение «Анализ конфликта» 	<p style="text-align: center;">Рефлексия Домашнее задание</p>
5	Занятие 5 Тренинг уверенного поведения при конфликтах (продолжение)	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Я доверяю тебе» - Упражнение «Каруселька с подарками» - Упражнение «Ситуации» - Упражнение «Листок за спиной» - Техника делового отказа «3 стула» 	<p style="text-align: center;">Рефлексия Домашнее задание</p>

6	Занятие 6 Тренинг уверенного поведения в манипулятивн ых ситуациях	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Ситуации» - Упражнение "Угадай, каким меня видят?" - Ролевой розыгрыш ситуаций - Информирование 	Рефлексия Домашнее задание
7	Занятие 7 Тренинг обучения способам совладающего поведения	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Психотерапевтическая сказка «Коряга» - Игра «Выйди из круга» - Дискуссия на тему «Кризис» - Упражнение «Проблема» - Упражнение «Поиск решения» - Упражнение «Похвались соседом» 	Рефлексия Домашнее задание
8	Занятие 8 «Гнев - это нормально»	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Дракон, кусающий свой хвост». - Упражнение «Окно Джохари» - Упражнение «Список чувств» - Упражнение «Азбука настроений» - Упражнение «Чувства без слов» 	Рефлексия Домашнее задание
9	Занятие 9 «Гнев - это нормально» (продолжение)	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Суд над гневом» - Упражнение «Анкета» - Упражнение «Работа в группе» - Упражнение «Я-высказывание» - Упражнение «Что для меня гнев?» - Упражнение «Передать маску чувства по кругу» 	Рефлексия Домашнее задание
10	Занятие 10 «Гнев - это нормально» (продолжение)	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Четыре стихии» - Упражнение «Составить анаграмму» - Упражнение «Анкета» - Информирование - Упражнение «Работа в группе» - Дискуссия на тему «Гнев». - Упражнение «Неодушевленный предмет» 	Рефлексия Домашнее задание
11	Занятие 11	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Атомы и молекулы» 	Рефлексия

	Расширение репертуара способов разрядки гнева			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Ленточки» - Упражнение «Разожми кулак» - Информирование - Упражнение «Ситуации» - Упражнение: Работа в 4-х. 	Домашнее задание
12	Занятие 12 «Последствия»	2,5	Разминка	<ul style="list-style-type: none"> - Информирование - Упражнение «Работа в круге» - Упражнение «12 стульев» - Упражнение «Письмо своему гневу» - Упражнение «Ладонка» 	Рефлексия

Список литературы

1. Агазаде Н.В. Аутоагрессивные явления в клинике психических болезней. М.: Наука, 1989.
2. Агазадзе, Н.В., Никольская, И.М., Добряков, И.В., Молчанова, Е.С., Нелюбова, Т.А., Пантелеева, Л.Ю., Попков, М.А., Джакубов, Н., Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- Бишкек: Издательство «Папирус-Print», 2013.
3. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н. М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006.
4. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000.
5. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н. Г. Трошихина Е. Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2001.
6. Альберти Р., Эммонс М. Умейте постоять за себя. Пер. с англ., «Горбунок», 1999
7. Амбрумова А.Г., Старшенбаум Г.В./О состоянии суицидологической службы в России/М.:1995.
8. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками, СПб.: Питер, 2007.
9. Баева, И.А. Тренинг психологической безопасности в школе. – СПб: Речь, 2002.
10. Баркли Кейл. Теория и практика тренинга. СПб.: Питер, 2002.
11. Бернс Э. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ., М., Прогресс, 1996
12. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе: Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов//Школьный психолог. Декабрь 2004. № 45.
13. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.
14. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку.- М.: Ось-89, 2001.

15. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – Спб.: Питер, 2008.
16. Дюркгейм Э. / Самоубийство: Социологический этюд/под ред. В.А. Базарова /М.: Мысль - 1994.
17. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004.
18. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
19. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
20. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс - тренинг. – СПб.: Питер, 2008.
21. Киреева Е.А. Исследование самоутверждения у подростков.- Журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований» выпуск №7, 2010.
22. Кон И.С. Личность как субъект общественных отношений. М., Знание, 1996
23. Кон И.С. Открытие «Я». М., Политиздат, 1978 М., 1997
24. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., Издательский центр «Академия», 1999 М., 1999
25. Краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова-Никольской» (соавтор И.М. Никольская) // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2009. – Т. 109, № 12.
26. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
27. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. Л., 1997
28. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов Н/Д, Феникс, 2000
29. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998.
30. Ли Д. Практика группового тренинга. СПб.: Питер, 2001.
31. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Диагностика характера подростков. М., Фолиум, 1999

- 32.Макартычева Г.И. Тренинги для подростков и их родителей. СПб.: Речь 2007
- 33.Мак-Кей К., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. СПб.: Питер, 1997.
- 34.Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М.: Когито-Центр, 2007.
- 35.Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии.- СПб.: Издательство «Речь», 2006.
- 36.Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
- 37.Моховиков А.Н. / Введение к клинико-психологическому разделу/ Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах/ М.: 2001.
- 38.Мухина В.С. Детская психология. – М.: ООО Апрель Пресс, 2000
- 39.Пилягина Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. Т. 3. № 3.
- 40.Пилягина Г.Я. К вопросу о клинико-патогенетической типологии аутоагрессивного поведения // Таврический журнал психиатрии. 2000. Т. 4. № 1.
- 41.Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007.
- 42.Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2001.
- 43.Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет. Под ред. И.В. Дубровиной / Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М., 1995.
- 44.Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пос.- СПб: Изд-во СПб, 2001.

45. Решетникова О. / За гранью отчаяния (интервью с Е.М. Вроно)/периодическое издание: Школьный психолог/2000, №17 (статья)
46. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб. Речь, 2004.
47. Рубцов, В.В., Психологическая помощь в экстремальных ситуациях // Вестник практической психологии, 2005. - № 3 (4).
48. Семенюк Л.С. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М., Институт практической психологии, Модек, 1999
49. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. / Детский суицид. Психологический взгляд./С. Пб.: КАРО - 2006.
50. Собчик Л.Н. / Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики/СПб.: Издательство «Речь», 2008
51. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. М.: Генезис, 2001.
52. Столин В.В. Самосознание личности. М., Издательство Московского Университета, 1983 М.
53. Толстых Н.Н. Психологическая технология развития временной перспективы и личностной организации времени. В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Под редакцией Дубровиной И.В., Киров, Эниом, 2001
54. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. Под ред. А.Ф. Шадуры. – СПб.: Речь, 2005.
55. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006.
56. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. 3-е изд. стереотип. – М.: Генезис, 2002.
57. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / пер., авт. вст. ст. П.С. Гуревич. М.: Республика, 1994. 447 с.: ил.
58. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. - СПб.: Речь, 2007.

59. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003.
60. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007.
61. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.
62. Шмидт, В.Р. Тренинг уверенного поведения. / Вестник практической психологии, 2005. - № 3(4)
63. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999.
64. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. М., Прогресс, 1998
65. Яковлев. Б.П., Литовченко, О.Г. Аутоагрессивные тенденции современных подростков // Фундаментальные исследования. – 2004. – № 3.
66. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997.
67. <http://amaltea-spb.com>
68. <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/11/10/vozmozhnosti-kinoterapii-dlya-povysheniya-psikhologicheskoy>
69. http://vdohnovlennye.ru/?page_id=9371
70. http://whitefire.sanskrit.ru/index.php?page=human/text/meditations/life_koleso.htm&id=149

Описание используемых методик, технологий, инструментария Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Критерии ограничения участия в занятиях:

- ✚ личный отказ (нежелание) ребенка идти на тренинг;
- ✚ отказ родителей или заменяющих их лиц от посещения ребенком тренинга;
- ✚ нарушения сенсорных функций (зрения, слуха) и выраженное нарушение интеллектуальных функций.

Кроме того, освоение данной программы может быть ограничено возможным недостатком квалификации и опыта специалиста.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

1. Конвенция ООН о правах инвалидов. Принята в г. Нью-Йорк 13.12.2006 г. резолюцией 61/106 на 76-м пленарном заседании 61-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН, подписана Российской Федерацией 24.09.2008 г.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН

- 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов». – Закон РФ «Об образовании». – Приоритетный национальный проект «Образование».
 8. Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.Н., Гончарова Е.Л. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения. – Письмо Минобрнауки РФ от 7 июня 2013г. №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании».
 9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 №АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами».
 10. Этический кодекс и принципы психолого-педагогической службы практической психологии образования России.
 11. Принципы компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмов социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
 12. Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва).
 13. Должностная инструкция педагога-психолога.

Гарантия прав участников профилактической тренинговой психолого-педагогической программы «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!» обеспечивается при помощи соблюдения ряда требований профессионально-этического и социально правового характера, прописанных в Этическом кодексе педагога-психолога. При проведении тренинговых занятий должен соблюдаться ряд принципов:

- + принцип научной обоснованности используемых методик и упражнений основан на удовлетворении требований валидности и надежности;
- + принцип ответственности требует необходимости отвечать за содержание, интерпретацию, правильность проведения методик и упражнений тренинга;
- + принцип компетентности указывает на владение методологией, теорией психологии, психодиагностикой, практическими и методическими умениями и навыками;
- + принцип этической и юридической правомочности говорит о необходимости соответствия образовательного уровня и статуса ведущего тренинга соответствующим требованиям и важности соблюдения правил добровольности участия в тренинге;
- + принцип благополучия участника основан на заботе о его психологическом состоянии в течении и при завершении тренинга и связан с достижением морально-позитивного эффекта;
- + принцип конфиденциальности предполагает неразглашение персональных данных и результатов участников тренинга;
- + принцип эффективности предлагаемых рекомендаций требует, чтобы они были полезными для участника тренинга.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Ответственность	
Администрация ОУ	Соблюдение основных нормативных документов регламентации образовательного процесса в ОУ
Педагогический коллектив	Реализация субъект – субъектного взаимодействия в психолого – педагогическом тренинге, направленного на формирование благоприятного психологического климата для подростков. Формирование толерантного отношения всех субъектов образовательного процесса к подросткам.
Родители детей	Соблюдение полученных рекомендаций в рамках тренинговых занятий.
Основные права	

Администрация ОУ	Получать информацию по проведению занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере работы с подростками. Реализовать психологически безопасные способы взаимодействия с подростками.
Родители детей	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанное с компетенцией специалиста (педагога – психолога, социального педагога), реализующего данную программу.
Обязанности	
Администрация ОУ	Организовать необходимые условия для проведения тренинга.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога – психолога об изменениях психического/психологического состояния детей, участвующих в реализации данной программы. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе тренинговых занятий.
Родители детей	Информировать педагога – психолога (специалиста реализовывающего программу), педагогов об изменениях психического/психологического состояния детей, участвующих в реализации данной программы.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

При рассмотрении эффективной реализации профилактической тренинговой психолого-педагогической программы «Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!» необходимо соблюдение следующих условий:

кадровые,

материально-технические,

информационные,

управленческие,

финансово-экономические,

организационные,

методические и педагогические.

Условия реализации профилактической психолого-педагогической программы	Требования к условиям реализации профилактической психолого-педагогической программы
Кадровые	Укомплектованность кадрами, имеющими базовое образование. Организация мероприятий для повышения профессиональной квалификации. Организация внутри ОУ непрерывного профессионального образования и самообразования. Наличие системы стимулирования профессиональной деятельности педагогов. Внедрение, апробация технологии управления развитием профессиональных компетенций специалистов ОУ.
Материально-технические	Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режимы и т.д). Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда. Наличие образовательной среды, адекватной потребностям развития подростка и сохранения его здоровья (необходимый набор помещений, эстетические условия, оформление кабинетов, наличие кабинета, оснащенного комплектом ученических парт, доской; наличие кабинета или зоны внутри кабинета для подвижных игр, наличие кабинета или зоны внутри кабинета для релаксирующих упражнений, наличие экрана для просмотра видео, включенных в программу, наличие магнитофона или компьютера для прослушивания музыки включенной в программу).
Информационные	Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.
Управленческие	Наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации ОУ, обеспечивающей деятельность учреждения. Внедрение, апробация новых технологий. Разработка и внедрение мониторинговой программы.

Финансово-экономические	Формирование расходов на реализацию данной программы за счет бюджетных средств.
Организационно-педагогические условия	Организация обучения педагогов тренинговой технологии. Разработка методических материалов (диагностический инструментарий, критериальная база, методические рекомендации к тренинговой технологии, формирующие компетенции).

Требования к специалистам, реализующим программу.

Из всех перечисленных условий более подробно остановимся на педагогических условиях, которые зависят в большей степени от педагога-психолога (социального педагога), в реализации всех остальных условий основная роль отводится администрации образовательного учреждения. Под педагогическими условиями понимаем готовность специалиста к реализации тренинговой программы, мотивация к осуществлению данной деятельности, его позиция в отборе содержания, методик, педагогических технологий, диагностики и оценки результативности коррекционно-развивающего процесса.

Групповые занятия могут проводиться психологами и социальными педагогами общеобразовательных учреждений, прошедшими предварительную подготовку по проведению групповой работы с подростками, в том числе по освоению необходимых правовых знаний, и обладать достаточным опытом в проведении групповых занятий.

Критерии	Показатели
Способность диагностировать активность в социальной деятельности в процессе реализации программы.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ умение осуществлять психолого-педагогическую диагностику развития практических умений ребенка, оценивать его индивидуальный опыт освоения тренинговой программы ✚ выделять его достижения и неудачи, акцентируя внимания на достижениях
Способность организовывать индивидуальную, групповую работу с использованием адекватных инструментальных и методических средств сообразно возрасту.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ организовать безопасное взаимодействие (соблюдением гигиенических требований, санитарных норм и правил) ✚ отбирать содержимое тренингового материала на основе игровых технологий и развивающих заданий

Способность организовывать эффективное взаимодействие с другими специалистами и родителями.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ использовать различные формы и технологии взаимодействия с родителями в соответствии с психолого-педагогической ситуацией ✚ использовать различные формы и технологии взаимодействия со специалистами в соответствии с психолого-педагогической ситуацией
Способность осуществлять профессиональное самообразование.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ повышение собственной профессиональной компетентности ✚ умение извлекать и анализировать профессиональную информацию

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.). Тренинги проводятся в учебном классе или зале, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений, а также необходимое оборудование: ковер, стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, для некоторых занятий - декорации, листы ватмана, листы формата А4, шариковые (гелиевые) ручки, цветные карандаши, фломастеры, бейджи, скотч, ножницы, канцелярский клей. Остальной необходимый стимульный материал и оборудование прописаны в структуре каждого тренингового занятия.

Сроки и этапы реализации программы

Данная программа создавалась и проходила апробацию в МБОУ "Образовательный центр "Созвездие" в период с 01.09.2017 года по настоящее время. Реализация нашей программы проходит по четкому плану и под постоянным внутренним контролем. В соответствии с утвержденным графиком производился сбор заявок на участие, формирование группы, информирование участников. Посещаемость занятий контролируется.

Программа состоит из следующих этапов:

1. Первичная диагностика не введена в сетку занятий и проводится индивидуально с каждым ребенком.
2. Этап занятий: 12 занятий, каждое занятие рассчитано на 2-2,5 астрономических часа, частота проведения от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.

3. Итоговая диагностика не введена в сетку занятий и проводится индивидуально с каждым ребенком.

Ожидаемые результаты реализации программы

- ❖ формирование адекватной самооценки;
- ❖ повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- ❖ развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- ❖ формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- ❖ формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ❖ раскрытие творческого потенциала подростков.

Для участников:

- получение опыта осознанного переживания, самопознания и самовыражения;
- осознание своих ресурсов возможностей;
- овладение конструктивными способами разрешения конфликтов, проблем;
- повышение уровня психологической компетенции;
- развитие смелости к изменениям; гибкости в поведении;
- рост аутентичности (умения быть собой).

Для специалистов, работающих с подростками: возможность использования данной программы психологами, работающими с подростками, в том числе и в ходе реализации учебно – воспитательного процесса в образовательных учреждениях с целью социального и личностного развития подростков, предупреждения аутоагрессивного поведения.

Система организации внутреннего контроля над реализацией программы:

Контроль над реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно - воспитательной работе. Профилактическая психолого-педагогическая тренинговая программа принимается решением коррекционного совета центра и утверждается директором образовательного учреждения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- + **качественные показатели** оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, и на этом основании делается вывод об усвоении программы в результате тренинга;
- + **количественные показатели** оцениваются в результате математического вычисления количества подростков, усвоивших программу, усвоивших программу не в полном объеме, не усвоивших программу.

Эффективность и результативность программы рассматривается с помощью уровня сформированности следующих компетенций (качественные показатели):

- ❖ социально-личностная;
- ❖ коммуникативная.

Критерий	Качественные показатели
Социально-психологическое и личностное развитие подростков	Социально-личностная компетентность <ul style="list-style-type: none">- доброжелательное отношение к окружающим людям;- умение разрешать конфликтные ситуации;- адекватная самооценка;- умение регулировать свое поведение и эмоциональное состояние;- эмоциональная отзывчивость на состояние близких людей, сверстников;- мотивированность подростка на достижение поставленных целей;- усвоение просоциальных моделей поведения и исключение моделей и образцов девиантного и делинквентного поведения;- способность к индивидуальному самовыражению и проявлению творческих способностей;
	Коммуникативная компетентность <ul style="list-style-type: none">- формирование у подростков конструктивных стратегий поведения;- освоение ими широкого репертуара вариативных коммуникативных навыков;- развитие мотивационной компоненты общения;- эффективные коммуникативные взаимоотношения в группе.

Программой предусмотрены две диагностики.

Первичная диагностика не введена в сетку занятий и проводится индивидуально с каждым ребенком. Итоговая диагностика не введена в сетку занятий и проводится индивидуально с каждым ребенком.

Качественная и количественная оценка достижений реализации программы проводилась на основе анализа результатов психологического тестирования всех участников программы.

Для изучения особенностей самооценки подростков, уровня тревожности, эмоционального состояния, их удовлетворенности собой, своими отношениями со сверстниками, их умения конструктивно решать возникающие проблемы в межличностных отношениях, были использованы известные, зарекомендовавшие себя методики:

- ✚ Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). Тест направлен на изучение психологического состояния человека через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность;
- ✚ Методика Кондаша направлена на выявление уровней тревожности: школьной, самооценочной, межличностной. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них испытуемый оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу;
- ✚ Шкала депрессии Э. Бека (для старшеклассников с 9 по 11 класс). Методика предназначена для диагностики уровня депрессии. Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии;
- ✚ опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов" для диагностики поведения личности в конфликтной ситуации, в конфликте интересов;
- ✚ тест межличностных отношений Тимоти Лири, разработанный Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначенный для исследования представлений человека о себе и идеальном "Я", а также для изучения

взаимоотношений в малых группах. С его помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Схема обработки результатов, инструкции, бланки и процедура проведения для каждой методики даны в приложении к программе.

Мониторинг проводится дважды - в виде первичной и итоговой психологической диагностики (тестирования).

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Данная программа была рассмотрена и одобрена для использования в учебно-воспитательном и коррекционно-развивающем процессе МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» на заседании коррекционного совета центра (протокол №01 от 28.08.2017г.).

В ходе ее реализации с 01.09.2017г. по настоящее время приняло участие 67 чел. из числа обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений городского округа Красногорск. Общее количество групп – 8.

В ходе реализации на базе коррекционного отделения МБОУ «Образовательный центр «Созвездие»» программа доказала свою эффективность и неоднократно получала положительные отзывы родителей, учителей и подростков, принимавших участие в ее реализации, и успешно внедрена в учебно-воспитательный процесс общеобразовательных организаций городского округа Красногорск.

А

Агрессия (агрессивность) - стремление причинить вред окружающим. Вербальная агрессия — склонность ругаться, делать замечания и т. п. Защитная агрессия — агрессия, вызванная ощущением угрозы со стороны окружающих.

Адаптация социальная - (от лат. adaptatio – приспособление)

1. Процесс активного приспособления индивида или группы к определенным материальным условиям, нормам, ценностям социальной среды.
2. Взаимодействие личности или социальной группы со средой, включающее усвоение норм и ценностей этой среды в процессе социализации, а также изменение, преобразование среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности.

Адекватность поведения - соответствие поведения общепринятым правилам и нормам.

Адекватность представлений - соответствие представлений жизненной реальности и общепринятым стандартам.

Акцентуация характера - крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера человека чрезмерно усилены.

Акустико-мнестическая (сенсорно-амнестическая) афазия проявляется в значительном ограничении объема воспринимаемого речевого материала при его воспроизведении или запоминании, плохом понимании длинных, сложных фраз.

Алалия (от греч. а - отрицат. частица и lalia - речь) - отсутствие речи или ее дефект при сохранности слуха и интеллекта. При Алалии моторной дефектна или полностью отсутствует активная речь, понимание обращенной к ребенку речи не нарушено. В случаях Алалии сенсорной нарушено понимание речи при своевременном появлении речевой активности.

Амбивалентность - двойственность, сосуществование у человека противоречащих друг другу тенденций (переживаний, стремлений, представлений и т. п.).

Амбидекстрия (лат. ambi - вокруг, с обеих сторон; dexter - правосторонний) - одинаковое владение обеими руками. Термин обычно не распространяется для обозначения одинакового владения ногами, глазами и др. парными органами.

Анамнез - сведения о предшествующем развитии ребенка.

Антисоциальность - отрицательное отношение к социальным нормам, стремление противодействовать им.

Асоциальность - безразличие к правилам, существующим в обществе (социальным нормам), или непонимание этих правил. В отличие от антисоциальности при этом отсутствует стремление к противодействию нормам.

Астения - патологическое состояние психического статуса человека, нервное истощение, ослабленность, повышенная утомляемость.

Астеничность - склонность к возникновению астении.

Аутизм - тяжелое психиатрическое отклонение поведения, характеризующееся грубыми нарушениями процесса общения.

Аутизация - снижение потребности в общении, ослабление контактов с

окружающими.

В

Вербальная парафазия (англ. verbalparaphasia) - замена нужного слова др., близким к нему по смыслу. Встречается чаще всего при акустико-мнестической афазии.

Вербальный интеллект (словесно-логическое мышление) - вид мышления, характерный использованием понятий, логических конструкций. Функционирует на базе языковых средств.

Воспитательная работа - это повышение культурного уровня, организация разумного использования досуга школьников, развитие сети кружков и факультативов.

Вытеснение - один из механизмов психологической защиты: исключение из сознания травмирующих переживаний.

Вязкость - см. ригидность.

Г

Гиперактивность - пограничное нервно-психическое расстройство, проявляющееся в импульсивности, неусидчивости, частой отвлекаемости.

Гиперопека - система воспитательных мероприятий в семье, при которой ребенка чрезмерно опекают и контролируют.

Гиперсоциальность - повышенное, порой патологическое состояние, стремление максимально соответствовать социальным нормам и требованиям.

Гипертимный тип - психотип, характеризующийся повышенной активностью, общительностью, низкой чувствительностью, слабым самоконтролем. Гипертимная акцентуация - особо ярко выраженный гипертимный тип.

Гипомания - психическое состояние, характеризующееся душевным подъемом, приподнятым настроением, повышенной активностью, которые в действительности не соответствуют реальным ситуациям и обстоятельства жизни человека.

Группы риска – категории людей, которые больше других склонны совершать противоправные поступки.

Д

Двигательная расторможенность - см. гиперактивность.

Девииантность - (от лат. deviate -отклонение) характеристика поведения, не совпадающая с социальными нормами и ценностями, принятыми в обществе.

Девииантное поведение - разновидность поведения, которая не соответствует социальным нормам общества.

Дезадаптация - неспособность приспособиться к изменившимся условиям жизни. Социальная дезадаптация - неспособность приспособиться к жизни в обществе. Школьная дезадаптация - трудности приспособления к школьным требованиям.

Демонстративность - повышенная потребность во внимании к себе, стремление всегда быть в центре внимания. Демонстративный тип - психотип, характеризующийся высоким уровнем демонстративности и эмоциональной лабильности.

Депривация – лишение или недостаточность условий, необходимых для удовлетворения каких - либо потребностей.

Депрессия - патологическое снижение настроения и падение активности.

Депрессивная тенденция - склонность к возникновению патологического снижения настроения и падения активности.

Десоциализация – процесс, который является противоположным социализации и обозначает утрату индивидом определенных социальных ценностей и норм, сопровождающийся отчуждением индивида от определенной группы.

Деструктивная семья - это тип семейных отношений, при котором наблюдаются сепарация и автономия отдельных членов семьи, отсутствие взаимодействия в семейных контактах, хронический супружеский или родительско-детский конфликт.

Деструктивное общение - формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнеров и осложняют взаимоотношения.

Дефект - необратимое нарушение или выпадение какой-либо функции. Интеллектуальный дефект - необратимое нарушение мышления (умственная отсталость). Сенсорный дефект - снижение зрения или слуха.

Диагностика (психологическая) - выявление психологических особенностей человека.

Дисфория - мрачная раздражительность.

Ж

Жизненная сфера - определенная сторона жизни, относительно независимая от других сторон (семейная, школьная, сфера межличностных отношений, интимная).

З

Задержка психического развития - локальные отклонения в развитии тех или иных психических функций при сохранности основных интеллектуальных возможностей ребенка.

Защитное (компенсаторное) фантазирование - один из механизмов психологической защиты: погружение в фантазии и мечты, смягчающие отрицательные переживания.

И

Идентификация - (от лат. Identifico – отождествляю) опознание чего-либо, кого-либо, установление тождества объекта или личности; уподобление, отождествление индивида с кем-либо или чем-либо (группой, коллективом), помогающее ему успешно овладевать различными видами социальной деятельности, усваивать свои нормы и ценности.

Индифферентность - особенность характера, состоящая в отсутствии интереса к окружающему, равнодушии, безразличии, пассивности.

Импульсивность - склонность индивидуума к совершению необдуманных действий под влиянием внешних обстоятельств или столь же случайных собственных мыслей и эмоций, отсутствие или недостаточность планирования действий и самоконтроля.

Интровертность - замкнутость, высокая избирательность в общении. Интровертный тип - психотип, характеризующийся оригинальностью, низкой конформностью, склонностью к умозрительным заключениям.

Инфантилизм - незрелость, «детскость». Психологический инфантилизм - отставание от фактического возраста как по психологическим, так и по физиологическим признакам.

Интеллектуальный дефект - необратимое нарушение процесса мышления,

умственная отсталость.

Интровертность - замкнутость, высокая избирательность в общении.

Ипохондрия - повышенное беспокойство о своем здоровье.

Истерия - психическое заболевание, часто приводящее к появлению соматических болезненных симптомов без каких-либо физиологических причин.

Истероидная акцентуация характера - патологический тип поведения ребенка, при котором сочетаются высокий уровень демонстративности со склонностями к вытеснению травмирующих переживаний.

К

Когнитивные (познавательные) процессы - психические процессы, направленные на познание окружающего мира (восприятие, мышление, память, внимание...).

Компенсация - выработка механизмов, помогающих преодолеть неблагоприятные психологические особенности.

Конформность - (от позднелат. *Conformis* - подобный, сообразный) приспособленность, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующего мнения, некритическое следование чужим образцам; тенденция человека изменять свое поведение под влиянием других людей таким образом, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих, стремление его приспособить к их требованиям.

Критичность - одно из свойств нормальной психической деятельности, способность осознавать свои ошибки, умение оценивать свои мысли, взвешивать доводы за и против выдвигающихся гипотез и подвергать эти гипотезы всесторонней проверке.

Ксенофобия - навязчивый страх, боязнь чужих, нетерпимое отношение к людям иной веры, культуры, национальности, ко всему непривычному, иностранному (образу жизни, идеям, мировоззрению).

Л

Латерализация функций головного мозга - процесс перераспределения функций психических между левым и правым полушариями головного мозга, происходящий в онтогенезе.

Личностные особенности - устойчивые психологические образования, мало меняющиеся со временем.

М

Моторика - двигательная активность. Крупная моторика - ходьба, бег, прыжки т. п. Мелкая моторика - движения кисти и пальцев при письме, рисовании, работе с инструментами.

Моральные нормы - текстуально не закреплены, опираются на авторитет общественного мнения, несут оценочную нагрузку и действуют через психологические механизмы (долг, совесть, честь). Нарушение моральных норм опирается на механизм общественного осуждения или поощрения. В 90-е годы возникла возможность в судебном порядке защищать честь и достоинство.

Н

Навык - автоматизированное (привычное) действие или цепочка действий. Двигательный навык - это целесообразное движение или последовательность движений. умственный навык - автоматизированное умственное действие.

навыки общения - привычные способы установления и поддержания контакта с другими людьми.

Невроз - пограничное психическое расстройство, которое характеризуется снижением продуктивности деятельности, эмоциональными нарушениями (при неврозах часто наблюдаются тики, навязчивые идеи, ночной энурез, страхи, нарушения сна).

Негативизм - противодействие существующим требованиям и правилам.

Нейротизм - свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

Нормы социальные - (от лат. norma - руководящее начало, правило, образец) образцы, стандарты деятельности, правила поведения, выполнение которых ожидается от члена какой-либо группы или общества и поддерживается с помощью санкции.

О

Обобщение - объединение объектов в группу на основе тех или иных признаков.

Олигофрения - врожденное патологическое общее снижение уровня интеллекта, делающее невозможным полноценно социализироваться индивидууму в обществе.

Органическое поражение мозга - следствие нарушений развития плода во внутриутробном периоде, родовых травм, асфиксии, сотрясений мозга и т. п.

Относительная педагогическая запущенность - отсутствие коррекционного обучения, необходимого ребенку с отклонениями в развитии.

П

Память - психический процесс, обеспечивающий сохранение информации.

Произвольная память - намеренное запоминание материала. Непроизвольная

память - непреднамеренное запоминание материала. Опосредованная память -

запоминание с использованием специальных средств. Непосредственная

(механическая) память - запоминание без использования специальных средств.

Образная память - запоминание образного материала.

Пассивность - признак утомления или неблагоприятного психологического состояния.

Педагогическая запущенность - снижение желания ребенка к обучению как следствие отсутствия необходимого воспитания и обучения.

Переключение внимания - легкость перехода от одной деятельности к другой.

Перфекционизм - стремление выполнять любую работу на высшем уровне.

Поведение аморальное - тип поведения, противоречащий принятым в данном обществе нравственным нормам (пьянство, стяжательство и т.д.).

Поведение антисоциальное - тип поведения, характеризующийся отрицанием социальных норм и ценностей, принятых в данном обществе.

Поведение отклоняющееся - тип поведения, противоречащий принятым в данном обществе правовым, нравственным социальным и др. нормам.

Пристрастие - увлечение употреблением какого-либо вещества, обычно наркотика, приводящее к рабской зависимости от него и считающееся физически или социально вредным.

Проекция - один из механизмов психологической защиты: приписывание своих переживаний и стремлений другим людям.

Просоциальная ориентация - положительная установка по отношению к обществу.

Психоз - патологическое психическое расстройство, для которого типичны неадекватность поведения, нарушение ориентации в пространстве и времени, а также наличие продуктивных симптомов (бред, галлюцинации, мания преследования и т.д.).

Психологическая защита - механизмы, помогающие сохранить благоприятное психологическое состояние, несмотря на наличие психотравмирующих факторов.

Психомоторный тонус - напряженность мышц, связанная с психологическим состоянием и непосредственно не определяемая выполняемым движением.

Психосоматические заболевания - телесные болезни, вызванные психологическими причинами.

Р

Распределение внимания - способность одновременно выполнять две разные деятельности.

Рационализация - один из механизмов психологической защиты: «подмена» своих неблагоприятных побуждений более приемлемыми.

Регрессивное поведение - форма защитной реакции индивида при переживании им фрустрации, состоящая в замене значимой для него сложной задачи, решение которой затруднено в сложившейся ситуации, на более легкую.

Резонерство - склонность к рассуждениям, не относящимся к выполняемой деятельности.

Рефлексия - 1. Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Ригидность («вязкость») - склонность подолгу застревать на каких-либо переживаниях.

С

Самоконтроль – сознательное управление своим поведением

Сензитивность - высокая чувствительность к физическим стимулам и к социальным факторам. Сензитивный тип - психотип, характеризующийся высокой чувствительностью, астеничностью и тревожностью.

Соматические заболевания - телесные (не нервные и не психические) заболевания. В данную группу заболеваний объединяют болезни, вызываемые внешними воздействиями или же внутренними нарушением работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека.

Социализированность - хорошее владение социальными нормами.

Социально-психологическая дезадаптация - нарушение механизмов взаимосвязи личности и среды, происходящая как за счет внутриличностных изменений, так и за счет изменений в сфере ближайшего окружения.

Социализированность - хорошее владение социальными нормами, адекватность поведения ситуации.

Социальная адаптация - приспособление к жизни в обществе.

Социальная дезадаптация - нарушение процесса формирования социальных взаимодействий в процессе роста и развития индивидуума.

Стресс - неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов,

психоэмоционального перенапряжения или иного воздействия, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома.

Субдепрессия - снижение настроения, не достигающее до уровня депрессии.

Т

Теория стигматизации - подход в социологии, уделяющий особое внимание способам навешивания ярлыков, создания стереотипного образа представителя той или группы, а также методам воздействия, которые оказывает на поведение индивида сам факт приобретения ярлыка со стороны общества.

Тест - набор заданий, выполнение которых позволяет оценить социально-психологические особенности индивидуума.

Тик - непроизвольное подергивание мышц.

Торможение охранительное (запредельное) заключается в резком снижении активности нервных клеток, вызванное чрезмерным возбуждением корковых структур и обеспечивающее тем самым реальную возможность сохранения или восстановления работоспособности.

Тревога - ощущение угрозы, ожидание неопределенной опасности.

Тревожность - личная особенность, состоящая в особо легком возникновении состояния тревоги.

Тревожно-мнительный характер - психастеническая акцентуация, которая характеризуется сильно повышенной тревожностью и сочетается с недостатком уверенности в себе, а также наличием выраженной астении.

Трудный подросток - несовершеннолетний, имеющий трудности в общении с подростками.

У

Умственная отсталость - общее интеллектуальное снижение, делающее невозможной полноценную социальную адаптацию.

Уровень притязаний - это та степень успешности, на которую человек претендует.

Ф

Формы отклоняющегося поведения - преступность, наркомания, проституция, алкоголизм.

Фобия - навязчивый страх или боязнь каких-либо ситуаций, не представляющих непосредственной угрозы: закрытых помещений, открытых пространств, высоты, глубины и т.д.

Фрустрация - наличие сильной мотивации достичь цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующие этому достижению.

Э

Эгоцентризм - неспособность встать на позицию другого человека, понять его точку зрения.

Эйфория - приподнятое, возбужденное состояние.

Экстравертность - общительность, склонность к быстрому заведению новых контактов.

Эмпатия во время коммуникативного акта - это понимание эмоционального состояния речевого партнера, которое он проявляет через свою речь, его переживаний и выражение ему в своих репликах этого понимания, сочувствия, хотя и не обязательно согласия со всем, что он говорит, духовно-нравственного

принятия. Эмпатическое слушание подразумевает совмещение понимания и сочувствия-сопереживания.

Эмоциональная лабильность - легкая смена настроений, кратковременность и неустойчивость переживаний.

Эмоциональная напряженность - состояние повышенной готовности к действию, сопровождаемое ощущением, что необходимо что-то делать, но неясно, что именно.

Эмоциональная ригидность - склонность человека подолгу застревать на каких-либо переживаниях, особенно неприятных.

Энурез - процесс недержания мочи (связан с процессами нервного перенапряжения, незрелости психических процессов и т.д.).

Энкопрез - процесс недержания кала.

Эпилептоидная акцентуация - патологический тип развития личности, при котором развиты чрезмерное внимание к мелочам, взрывчатость, высокая ригидность.

Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)

Тест направлен на изучение психологического состояния человека через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность человека. Часто проявляется в склонности человека переживать сильную тревогу по значительным и незначительным поводам. Психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека. Черта характера в виде склонности к реакциям тревоги, чувства опасения или страха, часто не вполне оправданные.

Фрустрация – психическое состояние (обман, тщетное ожидание), наполненное тревогой, досадой, внутренним дискомфортом. Возникает, если не наступают события, которых человек ожидал, не исполняются надежды, возникают преграды на пути к цели.

Агрессия – поведение человека, выражающееся в повышенной психологической активности, стремлении к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.

Ригидность (жесткость, твердость) – неготовность человека к изменениям программы действий, в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то — 1 балл; если совсем не подходит — то 0 баллов.

	Психическое состояние	Подходит	Подходит , но не очень	Не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности	2	1	0
2	Часто из-за пустяков краснею	2	1	0
3	Мой сон беспокоен	2	1	0
4	Легко впадаю в уныние	2	1	0

5	Беспокоюсь только о воображаемых еще неприятностях	2	1	0
6	Меня пугают трудности	г	1	0
7	Люблю копаться в своих недостатках	2	1	0
8	Меня легко убедить	2	1	0
9	Я мнительный	г	1	0
10	С трудом переношу время ожидания	2	1	0
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход	2	1	0
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом	2	1	0
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя	2	1	0
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2	1	0
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	2	1	0
16	Я нередко чувствую себя незащищенным	2	1	0
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния	2	1	0
18	Чувствую растерянность перед трудностями	2	1	0
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели	2	1	0
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми	2	1	0
21	Оставляю за собой последнее слово	2	1	0
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника	2	1	0
23	Меня легко рассердить	2	1	0
24	Люблю делать замечаний другим	2	1	0
25	Хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего	2	1	0
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю	2	1	0

28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться	2	1	0
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2	1	0
30	Я мстителен	2	1	0
31	Мне трудно менять привычки	2	1	0
32	Нелегко переключаю внимание	2	1	0
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому	2	1	0
34	Меня трудно переубедить	2	1	0
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться	2	1	0
36	Нелегко сближаюсь с людьми	2	1	0
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	2	1	0
38	Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
39	Неохотно иду на риск	2	1	0
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима	2	1	0

Интерпретация тестирования

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов.

I. Тревожность (вопросы 1-10)

0-7 баллов Низкая тревожность

8-14 баллов Тревожность средняя, допустимого уровня

15-20 баллов Высокая тревожность

II. Фрустрация (вопросы 11 –20)

0-7 баллов Вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей

8-14 баллов Средний уровень, фрустрация имеет место

15-20 баллов У вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач

III. Агрессивность (вопросы 21-30)

0-7 баллов Вы спокойны, выдержаны

8-14 баллов Средний уровень

15-20 баллов Вы агрессивны, невыдержаны. Есть трудности в работе с людьми

IV. Ригидность (вопросы 31-40)

0-7 баллов Ригидности нет, легкая переключаемость

8-14 баллов Средний уровень

15-20 баллов Сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны резкие изменения в жизни (учебе, работе, семье)

Методика Кондаша

Цель исследования. Выявление уровней тревожности: школьной, самооценочной, межличностной. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них испытуемый оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Оборудование: Бланк методики содержит 30 ситуаций трёх типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Процедура проведения: Инструкция: «В предлагаемом Вам задании перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите

цифру - 2. Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4. Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.»

Анализ результатов: Виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
	Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности. В следующей таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

Диагностические критерии:

Уровень тревожности	Группа		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	Класс	Пол	Общая	Школьна	Самооценочная	Межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
	м	23-47	5-14	8-17	5-14	
2. Несколько повышенный	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
	м	48-60	15-19	18-22	15-19	
3. Высокий	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33

		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	8	ж	более 94	более 31	более 31	более 33
		м	более 91	более 30	более 32	более 30
	9	ж	более 90	более 26	более 32	более 33
		м	более 86	более 25	более 34	более 32
	10	ж	более 90	более 30	более 34	более 36
		м	более 72	более 24	более 27	более 23
5. Чрезмерное спокойствие	8	ж	менее 30	менее 7	менее 11	менее 7
		м	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5
	9	ж	менее 17	менее 2	менее 6	менее 4
		м	менее 10	—	—	менее 3
	10	ж	менее 35	менее 5	менее 12	менее 5
		м	менее 23	менее 5	менее 8	менее 5

Особого внимания требуют учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Подобная тревожность обусловлена либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо тревожность существует как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.

Шкала депрессии Э. Бека

(для старшеклассников с 9 по 11 класс)

Методика предназначена для диагностики уровня депрессии.

* Тестирование проводится среди учащихся, у которых отмечается высокий уровень личностной тревожности

ИНСТРУКЦИЯ. Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком соответствующую букву (номер) утверждения, которое Вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают Ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1	а. - я чувствую себя хорошо;
---	------------------------------

	<p>б. - мне плохо;</p> <p>в. - мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделаться;</p> <p>г. - мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.</p>
2	<p>а. - будущее не пугает меня;</p> <p>б. - я боюсь будущего;</p> <p>в. - меня ничто не радует;</p> <p>г. - мое будущее беспросветно.</p>
3	<p>а. - в жизни мне большей частью везло</p> <p>б. - неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;</p> <p>в. - я ничего не добился в жизни;</p> <p>г. - я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.</p>
4	<p>а. - не могу сказать, что я не удовлетворен;</p> <p>б. - как правило, я скучаю;</p> <p>в. - что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;</p> <p>г. - меня не удовлетворяет абсолютно все;</p>
5	<p>а. - у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;</p> <p>б. - может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;</p> <p>в. - у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;</p> <p>г. - я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.</p>
6	<p>а. - я доволен собой;</p> <p>б. - иногда я чувствую себя несносным;</p> <p>в. - порой я испытываю комплекс неполноценности;</p> <p>г. - я совершенно никчемный человек.</p>
7	<p>а. - у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;</p> <p>б. - я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;</p> <p>в. - я знаю, что заслуживаю наказания;</p> <p>г. - я хочу, чтобы жизнь меня наказала.</p>

8	<p>а. - я никогда не разочаровывался в себе;</p> <p>б. - я много раз испытывал разочарование в самом себе;</p> <p>в. - я не люблю себя;</p> <p>г. - я себя ненавижу.</p>
9	<p>а. - я ничем не хуже других;</p> <p>б. - порой я допускаю ошибки;</p> <p>в. - просто ужасно, как мне не везет;</p> <p>г. - я сею вокруг себя одни несчастья.</p>
10	<p>а. - я люблю себя и не обижаю себя;</p> <p>б. - иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;</p> <p>в. - лучше было бы вообще не жить;</p> <p>г. - я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.</p>
11	<p>а. - у меня нет причин плакать;</p> <p>б. - бывает, что я и поплачу;</p> <p>в. - я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;</p> <p>г. - раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.</p>
12	<p>а. - я спокоен;</p> <p>б. - я легко раздражаюсь;</p> <p>в. - я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;</p> <p>г. - мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, сейчас будто бы меня не касается.</p>
13	<p>а. - принятие решения не доставляет мне особых проблем;</p> <p>б. - иногда я откладываю решение на потом;</p> <p>в. - принимать решение для меня проблематично;</p> <p>г. - я вообще никогда ничего не решаю.</p>
14	<p>а. - бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;</p> <p>б. - мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;</p> <p>в. - у меня нет никакого желания бывать в обществе;</p> <p>г. - я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует</p>

	ничто постороннее.
15	а. - мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде; б. - меня волнует, что я неважно выгляжу; в. - я выгляжу плохо; г. - я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
16	а. - совершить поступок – для меня не проблема; б. - мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг; в. - чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой; г. - я вообще не способен что-либо реализовать.
17	а. - я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь; б. - по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул; в. - я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся; г. - иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.
18	а. - у меня сохранилась прежняя работоспособность; б. - я быстро устаю; в. - я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю; г. - я настолько устал, что ничего не могу делать.
19	а. - аппетит у меня такой же, каким он был всегда; б. - у меня пропал аппетит; в. - аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде; г. - у меня вообще нет аппетита.
20	а. - мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне; б. - секс уже не интересует меня так, как прежде; в. - сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса; г. - секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.
21	а. - я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же,

<p>как и раньше;</p> <p>б. - у меня постоянно что-то болит;</p> <p>в. - со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;</p> <p>г. - мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.</p>

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ К ТЕСТУ БЕКА

Ф.И.О. _____

Дата « ____ » _____ 20 ____ г.

№ графы	№ утверждения	№ графы	№ утверждения
1.		12.	
2.		13.	
3.		14.	
4.		15.	
5.		16.	
6.		17.	
7.		18.	
8.		19.	
9.		20.	
10.		21.	
11.		Суммарный балл:	

Обработка и интерпретация результатов теста

Пункты опросника:

печаль,

пессимизм,

ощущение невезучести,

неудовлетворенность собой,

чувство вины,

не любовь к себе,

ощущение наказания,

самоотрицание,

самообвинение,

наличие суицидальных мыслей,
плаксивость,
раздражительность,
нерешительность,
чувство социальной отчужденности,
дисморфофобия,
трудности в работе,
бессонница,
утомляемость,
потеря аппетита,
потеря сексуального влечения
озабоченность состоянием здоровья

1-14 пункты – когнитивно-аффективная субшкала

15-21 пункты – субшкала соматизации.

Ключ к тесту

Баллы за ответы начисляются по следующей схеме:

Ответ:

- «а» – 0 баллов,
- «б» – 1 балл,
- «в» – 2 балла,
- «г» – 3 балла.

Суммарный балл:

Менее 9 – отсутствие депрессивных симптомов.

10-18 – легкая депрессия, астено-субдепрессивная симптоматика, может быть у соматических больных или невротический уровень.

19-29 – умеренная депрессия, критический уровень

30-63 – явно выраженная депрессивная симптоматика, не исключена эндогенность.

Тест Томаса - типы поведения в конфликте

Одной из самых распространенных методик диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (точнее, в конфликте интересов) является

опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов". К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенных в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому человеку.
2. Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого человека.
3. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту

предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

Текст опросника

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Бланк вопросника

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

Тест межличностных отношений Тимоти Лири

Данная методика разработана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений человека о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

В зависимости от соответствующих показателей выделяется ряд ориентаций - типов отношения к окружающим. Делаются выводы о выраженности типа, о степени адаптированности поведения - степени соответствия (несоответствия) между целями и достигаемыми в процессе

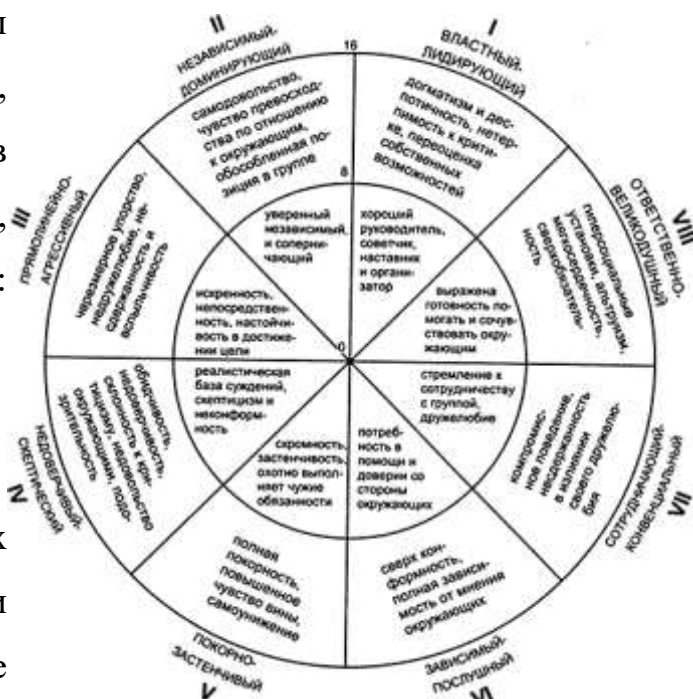
деятельности результатами. Очень большая неадаптивность поведения может свидетельствовать о невротических отклонениях, дисгармониях в сфере принятия решений или являться результатом каких-либо экстремальных ситуаций.

Методика может использоваться как для самооценки, так и для оценки наблюдаемого поведения людей ("со стороны"). В последнем случае испытуемый отвечает на вопросы как бы за другого человека, основываясь на своем представлении о нем. Суммируя результаты такого тестирования разных членов группы (например, трудового коллектива), можно составить обобщенный "представленческий" портрет какого-либо ее члена, например, лидера. И делать выводы об отношении к нему других членов группы.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б.

Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В



этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, "социальное "Я", "реальное "Я"", "мои партнеры" и т.д.

Процедура проведения

Инструкция

"Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак " + " против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак " – " против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак " + " не ставьте.

После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале".

Текст опросника

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявлять безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.

20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый на призывы о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и упорный, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.

51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других..
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительного человека.
67. Начальственно повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Корыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит свои обиды.
81. Самобичующий.

82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремится к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.

- 113.Робкий.
- 114.Стыдливый.
- 115.Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
- 116.Мягкотелый.
- 117.Почти никогда никому не возражает.
- 118.Навязчивый.
- 119.Любит, чтобы его опекали.
- 120.Чрезмерно доверчив.
- 121.Стремится снискать расположение каждого.
- 122.Со всеми соглашается.
- 123.Всегда дружелюбен.
- 124.Любит всех.
- 125.Слишком снисходителен к окружающим.
- 126.Старается утешить каждого.
- 127.Заботится о других в ущерб себе.
- 128.Портит людей чрезмерной добротой.

Обработка результатов

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

Ключ

1. Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.
2. Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.
3. Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.
4. Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.
5. Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.
6. Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.
7. Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.
8. Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов

соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

Психограмма

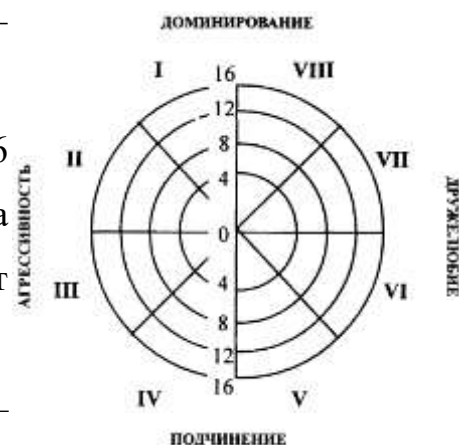
На третьем этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.



Интерпретация результатов

Подсчет баллов ведется отдельно для каждого оцениваемого подростка. Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая:

5-8 баллов – умеренная: адаптивное поведение

9-12 баллов – высокая: экстремальное поведение

13-16 баллов - экстремальная: до патологии поведение

Положительное значение результата, полученного по формуле "доминирование", свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле "дружелюбие" является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на

проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Наиболее заштрихованные на профиле октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не расположила к откровенности.

Первые четыре типа межличностных отношений (октанты 1- 4) характеризуются тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, готовностью отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Другие четыре октанта (5-8) – отражают преобладание конформных установок, неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам.

В целом интерпретация данных должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени - на абсолютные величины. В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное расхождение может рассматриваться как необходимое условие самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (5,6,7 октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (4 октант). Преобладание одновременно 1 и 5 октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности; 4 и 8 – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. проблема подавленной враждебности; 3 и 7 – борьба мотивов самоутверждения

и аффилиации; 2 и 6 – проблема независимости-подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением. При этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования, степень осознания имеющихся проблем, наличие внутриличностных ресурсов.

I. Авторитарный

13 - 16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9 - 12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения. 0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13 - 16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13 - 16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9 - 12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0 - 8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13 - 16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9 - 12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0 - 8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13 - 16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9 - 12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0 - 8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13 - 16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0 - 8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9 - 16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0 - 8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9 - 16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0 - 8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с

окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

Описание программных мероприятий

Занятие 1.

Вводное

Упражнение «Знакомство»

Участникам предлагается изготовить для себя визитки, которые бы отвечали на вопрос: «Как меня зовут?» или «Как я хочу, чтобы меня звали», а также одним словом указывали на какое-нибудь свое качество.

По завершении работы все участники крепят свои визитки так, чтобы всем было удобно видеть, и рассказывают несколько слов о себе.

Ведущий: Мы начинаем занятия в тренинговой группе. Наша задача - научить вас навыкам конструктивного уверенного поведения при конфликтном общении. Для успешной работы нам необходимо принять правила работы и строго их соблюдать. Сейчас я прочитаю эти правила и предложу вам их обсудить в кругу.

Правила поведения:

1. Все члены группы имеют на груди карточки с именем, написанным крупными буквами.

2. Все члены группы обращаются друг к другу по имени.

3. Все члены группы участвуют во всех мероприятиях без исключения и без отговорок.

4. В процессе занятия все комментарии идут только в круг. Не допускается никаких переговоров вне круга.

5. Все члены группы в процессе занятия высказывают свои эмоции только в круг и вслух. При этом обязательно высказывается и то, что нравится, и то, что не нравится.

6. Все члены группы строго соблюдают конфиденциальность той информации, которую они получают в кругу (т.е. не сплетничают).

7. Все члены группы строго соблюдают доброжелательную атмосферу, воздерживаются от оскорблений и обид.

8. Все члены группы в кругу говорят только от своего имени. (Я думаю, мне кажется, я считаю).

9. Занятия в группе начинаются вовремя. Если член группы на занятие опоздал более чем на 5 минут, то он на занятие не приходит, а если приходит, то не допускается.

10. Все нарушения в работе группы в кругу караются санкциями вплоть до выведения из круга.

Ведущий: Давайте обсудим эти правила. Может быть, кто-то хочет что-нибудь предложить? Все согласны с правилами работы в кругу? Тогда давайте все их примем и поклянемся выполнять. Итак, я начинаю: Я принимаю все правила работы в кругу и обязуюсь их выполнять. Далее по кругу. (Для ведущего 25 минут).

Ведущий: Теперь, когда мы приняли правила работы в кругу, давайте познакомимся. Вы все учитесь в одной школе и достаточно хорошо знаете друг друга, поэтому знакомство будет осуществляться следующим образом: Каждый из вас назовет свое имя и в двух фразах охарактеризует себя. Например, Я - Светлана (Елена), я хочу помочь вам подумать о ваших проблемах. Далее по кругу. (Для ведущего 30 минут).

Упражнение «Атомы и молекулы». Ведущий: А теперь мы немножко поиграем. Все двигаются по помещению хаотично. Когда ведущий говорит: «Соединяемся в молекулы по – N атомов», то все быстро должны соединиться вместе, при этом те, кто оказывается лишними, отпадают и объединяются в пары. Эта игра называется «Атомы и молекулы». Все понятно? Начали. Для ведущего при четном числе играющих – группы объединения четные (4,2,6), при нечетном – соответственно нечетные (5,3).

Все разбились на пары, а теперь каждая пара возьмет лист бумаги и зажмет его между лбами. Вся работа выполняется молча. Пары начинают двигаться быстрее и быстрее, а вот листочек мы не роняем. Те, кто уронил листочек, из игры выбывают. (Для ведущего этап 5 минут).

Молодцы. А теперь попробуем по-другому: листочек мы зажмем между затылками и тоже будем двигаться быстрее и быстрее. Те, кто уронил, из игры выбывают. (Для ведущего этап 5 минут).

Замечательно. Вы очень хорошо выполнили задание. Молодцы. Давайте сядем опять в круг. А теперь давайте отметим для себя, как было легче удержать листочек: лбами или затылками, как вы думаете почему? Начинают те пары, которые не потеряли листочек. Отвечает один из пары, а другой дополняет ответ. (Для ведущего 20 минут).

Резюме ведущего: Вы обратили внимание на то, что гораздо легче удержать листочек, находясь лицом друг к другу. Это объясняется тем, что в таком положении мы хорошо видим направление перемещения партнера и легко за ним следуем. Следует отметить, что в паре всегда один из партнеров выполняет роль ведущего, а другой – ведомого. От того, насколько ведомый слушается партнера, зависит успешность работы пары. При этом очень важно научиться «договариваться» без слов. (Для ведущего 20 минут).

Ведущий: А теперь давайте научимся слушать друг друга. Работу мы продолжим в общем круге.

Упражнение называется «Хвасталка».

Сейчас мы по кругу будем говорить друг другу приятные слова ,например, «Я умею хорошо танцевать реп», а следующий по кругу отвечает: «Ты молодец, это замечательно ,что ты так здорово умеешь это делать» и далее продолжает хвалиться по кругу. Тот навык, который мы сейчас отрабатываем, называется поддержка.

Ведущий: А теперь давайте немного изменим задание. Также по кругу скажем о себе что-нибудь хорошее. Например, «Я умею хорошо играть в теннис, а еще я умею готовить вкусный салат из помидоров». А следующий участник ответит: «Ты молодец, что так замечательно умеешь делать это» Далее по кругу. (Для ведущего 20 минут).

Ведущий: А теперь давайте поработаем над такой техникой: называется она «Я- высказывание».

В понятие «Я - высказывание» входит выражение собственных чувств человека, которые он ощущает здесь и теперь. Правила «Я - высказывания»:

1. Начинаются с Я.
2. Говорить надо о своих чувствах и о себе.
3. Говорить надо коротко, конкретно, обращаясь к тому, кто эти чувства вызывает.
4. Говорить надо только о фактах без их интерпретации. Чтобы было понятно, я приведу пример: « Я чувствую раздражение, когда ты, сидя на стуле, качаешь ногой», однако нельзя говорить, что при этом ты ведешь себя как идиот, так как это уже интерпретация факта. (Для ведущего 10 минут).

Ведущий: А теперь сделаем еще одно упражнение в круге. Каждый скажет последующему что-то хорошее по кругу. Например, «Катя, мне очень нравится, как ты рассказываешь о своей любимой собаке». Далее по кругу.

Ведущий: А теперь изменим задание. Каждый скажет о следующем участнике что-то, что ему не нравится в другом. При этом нельзя говорить так, чтобы обидеть партнера. Напоминаю, надо говорить в технике я – высказывания, конкретно и по фактам. (Для ведущего 20 минут).

Ведущий: Отметьте для себя, что вам было легче говорить: приятные или неприятные слова? Почему так происходит?

Ведущий: А теперь давайте послушаем друг друга. Давайте разобьемся на пары, как в начале, и попарно будем обсуждать какую-либо интересующую нас проблему. Правила такие: Сначала говорит один, а другой активно его слушает, а потом они меняются местами. Активное слушание происходит тогда, когда выражается заинтересованность в слушании партнера. (Для ведущего 10 минут).

Ведущий: На сегодня все. А теперь - домашнее задание:

1. Что я люблю? 10 пунктов и рисунок.
2. Что я не люблю? 10 пунктов и рисунок.

Выполнить на отдельных листах бумаги, можно не подписывать. На следующее занятие эти листы мы вывесим на всеобщее обозрение. Все сегодня работали очень хорошо. Спасибо всем, молодцы.

Занятие 2.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения.

Цель занятия:

1. Научить участников тренинга навыкам уверенного поведения.
2. Научить участников тренинга анализировать признаки уверенного поведения.
3. Научить участников тренинга использовать полученные навыки уверенного поведения в жизни.

Перед занятием предложить участникам тренинга вывесить на стенах домашнее задание для просмотра и самостоятельного обсуждения.

Упражнение 1: (Разогрев)

Задание - группа разбивается на пары. Каждая пара должна слепить друг из друга некий предмет, глаза во время упражнения открыты. Партнер отгадывает слепленный предмет. (Для ведущего 15 минут).

Упражнение 2: Задание то же самое, но глаза закрыты. Если партнер не отгадывает, то просится помощь круга. (Для ведущего 15 минут).

Упражнение 3: Диагностическая ситуация. Задание - разыграть предложенную ведущим ситуацию, показывая по очереди уверенное, неуверенное и агрессивное поведение.

Легенда: Две девочки Катя и Вика дружат давно. В классе появилась новая девочка Света. Она переехала в новую квартиру и стала жить рядом с Катей. Катя и Света ходят в школу вместе. Вике это не нравится. Она хочет одна дружить с Катей.

(Для ведущего 40 минут)

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
1. Настойчивость в достижении цели	1. Не настойчивость в достижении цели	1. Настойчивость в достижении цели
2. Учет интересов партнеров	2. Не учитывает свои интересы	2. Не слышит партнера
3. Сотрудничество	3. Не аргументирует свои требования	3. Учитывает только свои интересы
4. Компромисс	4. На первое «нет» уходит	4. Аргументирует свои требования тем, что «мне надо»

5. Слышит партнера	5. Считает, что все вокруг хорошие, а он – плохой	5. Считает себя самым достойным
6. Говорит прямо, использует «Я-высказывания»	6. Смушение	6. Не уходит на «нет»
7. «Заезженная пластинка»	7. Говорит тихо, неуверенно	7. Говорит громко
8. Аргументация своих требований	8. Отсутствие аргументации	8. Жесты, давящие собеседника
Отметить позы и язык уверенного поведения	Отметить позы и язык неуверенного поведения	Отметить позы и язык агрессивного поведения

Упражнение 4: Задание: 5-8 человек закрывают глаза, и ведущий «лепит» позу у одного из участников, который уже сам с открытыми глазами передает позу по кругу. (Для ведущего 15 минут)

Информирование: Уверенное поведение - это настойчивость в достижении собственных целей, осуществляемое с учетом интересов партнера. Повторить признаки уверенного поведения, отметить язык уверенного поведения и позы уверенного поведения. Отметить способность уверенно просить, отказывать и принимать отказ. Отметить важность, правильной и своевременной аргументации своей точки зрения. Отметить положительные результаты альтернативности решений и склонности к компромиссу. База уверенного человека: «У меня все хорошо, и у тебя все хорошо».

Неуверенное поведение - это отсутствие настойчивости в достижении собственных целей, осуществляемое с учетом интересов партнера без учета собственных интересов. Повторить признаки неуверенного поведения, отметить язык неуверенного поведения, и позы неуверенного поведения. Отметить неумение аргументировать, находить компромиссы, уход на первое же «нет». База неуверенного человека: «У меня все плохо, а у тебя все хорошо».

Агрессивное поведение - это настойчивость в достижении собственных целей, осуществляемое без учета интересов партнера. Повторить признаки агрессивного поведения, отметить язык агрессивного поведения и позы агрессивного поведения. Отметить недостаточную аргументированность своих требований, самопревозношение партнера, абсолютную неспособность просить (вместо просьбы - требование) и неспособность принимать отказ. Отметить, что

агрессивный человек не слушает партнера, не учитывает его интересы, использует метод «заезженной пластинки», многократно и никогда не уходит на «нет», отметить настойчивость и настойчивость в достижении собственных целей в ущерб интересам партнера. База агрессивного человека: «У меня все хорошо, а что у тебя – мне безразлично» (Для ведущего 20 минут).

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут).

Домашнее задание: Каждому из участников тренинга к следующему занятию подготовить по 3 конфликтные ситуации из тех, что происходят с ними в жизни, на которых можно показать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Ситуации должны быть интересны для участников тренинга. Ведущему обязательно собрать листы с домашним заданием.

Занятие 3.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения. (Продолжение)

Формирование и отработка навыков уверенного поведения у подростков.

Упражнение 1: (Разогрев)

Участники тренинга встают в круг близко друг к другу, вплотную, затем каждый последующий садится на колени к предыдущему, по счету ведущего все делают шаги правой и левой ногой одновременно. (Для ведущего 5 минут).

Упражнение 2: Диагностическая ситуация.

Задание: разыграть предложенную ведущим ситуацию, показывая по очереди уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Легенда: Две девочки Катя и Вика собрались вместе на дискотеку. Катя хочет надеть на дискотеку Викины джинсы, Вика отказывается дать их подруге.

Разбор по схеме 2-го занятия на доске, ведущий должен отметить с помощью участников тренинга все нюансы поведения. При разыгрывании ведущий просит участников тренинга назвать, какое это поведение. Тип поведения записывается на доске, а под ним записываются его признаки, которые должны назвать уже участники тренинга без помощи ведущего.

Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
П Р И З Н А К И		

Отметить позы и язык уверенного поведения	Отметить позы и язык неуверенного поведения	Отметить позы и язык агрессивного поведения

(Для ведущего 30 минут)

Упражнение 3: Отработать навыки просьбы через ситуации по легендам:

База уверенного человека: Каждый человек имеет право что-то попросить.

Приемы подачи просьбы:

1. Давление сверху (Я знаю, что у тебя есть это, и ты должна мне это дать, так как мне это надо)

2. Давление снизу (Я знаю, что у тебя это есть, и только ты можешь меня спасти, отдав мне это, так как мне это необходимо для.....)

3. На равных (Предварительный контакт с переходом на просьбу, выраженную в неявной форме так, чтобы возможный отказ не оскорбил просящего).

Легенда: Катя просит у Вики книгу. В зависимости от формы просьбы, Вика может дать или не дать книгу.

Резюме ведущего: Отметить используемые приемы и навыки при выполнении упражнения. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение 4: Отработать навыки отказа через ситуации по легендам:

База уверенного человека: Каждый человек имеет право сказать «нет».

Правила правильно высказанного отказа:

1. Решить, хочешь ли ты делать то, что тебе предлагают?

2. Подумать о причине своего нежелания делать то, что тебе предлагают.

3. Сказать о причинах, по которым ты не хочешь делать то, что тебе предлагают, своему партнеру. Использовать «я-высказывания». Аргументировать отказ.

4. Сказать «нет» в дружеской форме, использовать прием эмпатического слушания, однако все равно сказать «нет».

5. Использовать прием заезженной пластинки при отказе.

6. Предложить альтернативное решение проблемы.

Легенда: Катя просит у Вики книгу. Вика книгу не дает.

Резюме ведущего: Отметить используемые приемы и навыки при выполнении упражнения. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение 5: Предложить участникам тренинга придумать ситуации по отработке навыков просьбы и отказа, если предложений нет, то самому предложить легенду для отработки навыков. Обсудить и выбрать одну-две для последующей проработки на занятии.

Легенда: 1. Две девочки Катя и Вика учатся в одном классе. Катя просит у Вики займы деньги на пирожок, но она еще не отдала более ранний долг.

2. Две девочки Катя и Вика живут в одном доме. Катя просит Вику погулять со своей собакой.

3. Два мальчика Витя и Коля играют в футбол, Мяч принадлежит Вите. Когда Витя уходит домой, он забирает мяч с собой. Коля просит у Вити, чтобы тот оставил мяч в игре.

Разыграть ситуации с участниками, отметить используемые приемы, жесты, язык, манеру поведения. Обсудить с участниками поведенческие стереотипы при просьбе и отказе. Отметить, какие приемы дают наилучший результат. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение 6: (Разогрев) Ведущий загадывает эмоцию и передает ее по кругу. Глаза у всех получающих эмоцию закрыты. В игре участвуют 5-8 человек. Игра заканчивается опросом ведущего от конца: «Что это была за эмоция?» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение 7: Отработать навык «Умение представиться»

База уверенного человека: Каждый человек имеет право познакомиться с тем человеком, с которым ему хочется.

Правила правильного знакомства:

1. Решить, хочу ли я познакомиться с человеком? Достаточно ли он дружелюбен?

2. Выяснить своевременность знакомства в настоящий момент. Занят ли объект или скучает.

3. Подойти и сказать несколько фраз о текущем моменте или о чем-то постороннем, а потом представиться самому и спросить, как зовут партнера.

Предложить участникам самим выбрать ситуацию для отработки навыка знакомства, если предложений нет, то самому предложить легенду знакомства для отработки.

Легенда: 1. Мальчик хочет познакомиться с девочкой на дискотеке.

2. Две девочки живут в одном новом доме и еще не знакомы.

3. Два мальчика отдыхают в деревне и хотят познакомиться.

Разыграть ситуации с участниками, отметить используемые приемы, жесты, язык, манеру поведения. Обсудить с участниками поведенческие стереотипы при знакомстве. Отметить, какие приемы дают наилучший результат. (Для ведущего 20 минут)

Резюме ведущего: Еще раз отметить навыки уверенного поведения: Я-высказывания, эмпатическое слушание, умение просить, умение отказывать, техника заезженной пластинки, умение приводить аргументы, умение предлагать альтернативные способы решения проблемы, умение идти на компромисс.

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Каждому из участников тренинга к следующему занятию подготовить по 3 конфликтные ситуации из тех, что происходят с ними в жизни, интересны для них, для обсуждения и разыгрывания.

Занятие 4.

Тема занятия: Тренинг уверенного при конфликтах поведения.

Цель занятия:

1. Научить участников тренинга навыкам уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

2. Научить участников тренинга анализировать признаки уверенного поведения в конфликтных ситуациях.

3. Научить участников тренинга использовать полученные навыки уверенного поведения в конфликтных ситуациях в жизни.

Упражнение 1: (Разогрев) Неоконченное предложение. Ведущий предлагает участникам группы закончить начатые ведущим предложения.

Пример: Когда я вхожу в класс, я.....

Когда при мне обижают маленького ребенка, я.....

Когда я смотрю по телевизору боевик, мне....

(Для ведущего 10 минут)

Упражнение 2: (Разогрев) Передача информации.

Задание: Участвуют 3 человека.

1 - слепой и парализованный,

2 - немой и слепой,

3 - глухой и парализованный.

Легенда: Группа инвалидов собралась поехать в гости. Им надо договориться о том, когда, во сколько и каким транспортом они поедут в гости.

(Для ведущего 10 минут)

Конфликт - это столкновение интересов партнеров. При конфликте должны быть сильно затронуты личные интересы партнеров. Определим виды конфликта:

1. Позиция «сверху» - один из конфликтующих занимает позицию авторитарного давления сверху. Например, «мне надо, потому что я лучше тебя».

Легенда: 1. Два подростка договорились заниматься вместе. Когда один пришел к другому домой, первый категорически отказался делать уроки вместе, т.к. к нему приехал друг.

2. Две девочки пошли гулять и по дороге встретили мальчика одной из них. Девочка со своим поклонником решили гулять вдвоем, а подругу грубо отправили домой.

Ситуации разыгрываются на группе. В процессе разыгрывания ведущий отмечает признаки конфликтного поведения с позиции «сверху».

2. Позиция «снизу» - один из конфликтующих занимает сразу позицию беспомощности, перекладывает ответственность за выход из конфликта на другую сторону. Например, «мне надо, потому что ты сильнее меня» или «мне надо, потому что я без этого пропаду».

Легенда: 1. Два подростка договорились заниматься вместе. Когда один пришел к другому домой, первый отказался делать уроки вместе, т.к. к нему приехал друг. Второй начал просить и канючить о продолжении занятий, ссылаясь на то, что может завтра получить двойку за контрольную.

2. Две девочки пошли гулять и по дороге встретили мальчика одной из них. Девочка со своим поклонником решили гулять вдвоем, а подругу решили отправить домой. В ответ на это подруга начала говорить о том, что у нее нет ключа от квартиры, что ей одной грустно и она хочет идти гулять вместе с ними.

Ситуации разыгрываются на группе. В процессе разыгрывания ведущий отмечает признаки конфликтного поведения с позиции «снизу».

3. Позиция «на равных» - оба участника конфликта берут на себя ответственность за принятие решения по выходу из конфликта. Например, «мне надо, тебе надо - давай подумаем и сделаем так, что бы нам обоим было хорошо».

Легенда: 1. Два подростка договорились заниматься вместе. Когда один пришел к другому домой, первый отказался делать уроки вместе, т.к. к нему приехал друг. Второй предложил такой вариант: он остается и начинает делать уроки на кухне сам, а хозяин дома присоединяется после того, как уйдет его друг.

2. Две девочки пошли гулять и по дороге встретили мальчика одной из них. Девочка со своим поклонником решили гулять вдвоем, а подругу решили отправить домой. В ответ на это подруга предложила погулять вместе и завела интересующий всех разговор.

Ситуации разыгрываются на группе. В процессе разыгрывания ведущий отмечает признаки конфликтного поведения с позиции «на равных».

Упражнение 3: (Разогрев) «Карусель». Два круга внешний и внутренний двигаются по часовой стрелке. Задание: Необходимо посмотреть на человека перед тобой и понять, что у него на душе. Сказать ему что-то хорошее.

Резюмировать и обсудить проработанную тему конфликта. В процессе обсуждения на доске выписываются признаки конфликта в каждой из ситуаций и приемы, позволяющие разрешить конфликты мирным путем.

Схема анализа конфликта

1. Определить мои желания и мои основополагающие ценности.
2. Определить желания и основополагающие ценности партнера.
3. Определить мои потери и приобретения, возникающие в результате разрешения конфликта по схеме А), Б) и В).
4. Осознать, устраивают ли меня мои потери и приобретения хотя бы по одной из схем.
5. Осознать, разрешим ли конфликт в принципе.
6. Осознать, хочу ли я разрешения данного конфликта или не хочу.

(Для ведущего 50 минут)

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Каждому из участников тренинга к следующему занятию подготовить по 3 конфликтные ситуации отказа из тех, что происходят с ними в жизни, интересны для них, для обсуждения и разыгрывания.

Занятие 5.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения при конфликтах (продолжение)

Упражнение 1: (Разогрев) «Я доверяю тебе». Упражнение в два круга - внутренний и внешний.

Задание: ответить на вопрос ведущего по текущему партнеру «Ты ему доверяешь?» «Да или нет. Почему?» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение 2: (Разогрев) «Каруселька с подарками». Разделить группу на два круга по принципу – те, кто любит получать подарки, и кто любит дарить подарки. Можно дарить то, что хочешь. «Я хочу подарить тебе ...». «Спасибо, мне твой подарок очень нравится» или «Спасибо, мне это не надо. Я хочу получить....». «Да (или нет) я дарю тебе это (или не могу подарить тебе это)». (Для ведущего 15 минут)

Конфликт - это столкновение интересов партнеров. При конфликте должны быть сильно затронуты личные интересы партнеров. Отработка навыков правильного поведения в конкретных конфликтных ситуациях на примерах из Домашнего задания. Конкретные ситуации выбираются при прочитывании и общем обсуждении на группе. В случае если ситуации не подготовлены, их предлагает ведущий.

Легенды:

1. Катя, Вика и Света учатся в одном классе. Катя и Вика курят на перемене в туалете. Света видит это, ничего им не говорит, но дома рассказывает об этом своей маме. Обеспокоенная мама приходит в школу и рассказывает о проблеме учителю.

2. Катя, Вика, Коля и Витя учатся в одном классе. Коля пригласил ребят к себе на день рождения. На празднике Витя достал таблетки и сказал, что это - колеса, он уже пробовал и ему понравилось. Витя предлагает ребятам попробовать наркотики.

3. Коля и Витя учатся в одном классе. Коля - отличник, а Витя учится хорошо, при этом авторитет он завоевывает через общение с друзьями. Мальчики борются за лидерство в классе. Витя ест чипсы и угощает ими друзей. Подходит Коля и тоже просит чипсы. Витя ему не дает чипсы.

4. Катя достала билеты на редкий спектакль в театр. Она пригласила с собой своего друга Колю. Коля взял билеты себе, и они договорились встретиться вечером у театра. Коля опоздал в театр на 20 минут и при этом забыл билеты дома.

(Для ведущего 60 минут)

В промежутке между 2 и 3 разыгранной ситуацией провести промежуточный разогрев группы.

Упражнение 3: (Разогрев) «Листок за спиной». У каждого на спине находится лист бумаги. Участники двигаются хаотично, в процессе движения они подходят друг к другу, берутся за руки, смотрят в глаза друг к другу, а потом пишет на листке свои чувства к данному человеку. После того как

участники пообщались попарно 4-5 раз, листочек снимется и каждый читает о себе сам. (Для ведущего 20 минут)

Техника делового отказа: «3 стула»

База уверенного человека: «Уверенный человек может сказать «нет». Ведущий устанавливает 3 стула: на одном сидит просящий, 2-й стул - это стул делового отказа, 3-й стул - стул человеческого отношения. Ведущий показывает технику делового отказа, произнося свои реплики, пересаживается с одного стула на другой.

Легенда: Катя просит у Вики краску для рисования плаката. Краски очень мало и Вике она нужна сегодня, чтобы сделать стенную газету. Вика краску не дает.

Обсудить предложенную ситуацию, отметить приемы и методы просьбы, отказа и принятия отказа без ущемления достоинства говорящих. Отметить язык, жесты отказывающего, умение предложить компромисс, сделать альтернативные предложения просящему. Отметить жесткую позицию «нет» на «деловом стуле» и «поддержку» на «человеческом стуле». Подчеркнуть необходимость использования техники «заезженная пластинка». (Для ведущего 15 минут)

Предложить участникам группы проработать предложенные ими ситуации на практике. Ситуации для отработки навыка выбрать из домашнего задания на общем прочтении и обсуждении с участниками. (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия: Каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии. (Для ведущего 20 минут)

Занятие 6.

Тема занятия: Тренинг уверенного поведения в манипулятивных ситуациях.

Цель занятия:

1. Учить участников тренинга определению своей позиции в каждый конкретный момент жизни.
2. Учить учащихся анализировать признаки манипулятивного поведения.

3. Сформировать у учащихся элементарные представления об основных транзакциях.

Упражнение 1: "Угадай, каким меня видят?" Выбирается водящий, он должен уйти за дверь. Перед выходом он встает перед группой, а все, не высказывая вслух, постараются сформулировать впечатления о нем: какой он, каковы главные черты его характера? Когда водящий выходит за дверь, участники группы составляют психологический портрет. Итог можно записать. Вышедшему за дверь имеет смысл подумать, что о нем могут сказать участники группы. Когда он вернется, ему нужно угадать, как охарактеризовала его группа. Он угадывает до тех пор, пока не назовет хотя бы 3-4 качества, сформулированные группой. Лучше больше, но на одного человека отводится не более 2-х минут. Предположение играющего о впечатлении, которое он производит, тоже характеризуют человека, Желательно угадать суть. Если про человека сказали «стеснительный», а он говорит, что "застенчивый", то суть угадана. Когда группа сочтет, что игра с этим человеком сыграна, названы его качества (по сути, экспресс- психологический портрет), ему выразительно зачитывают их и дарят лист па память. Он может высказать свои мысли по поводу того, что группа написала о нем. Затем может выйти следующий.

Ролевой розыгрыш ситуаций.

1. «Опоздание»

Олег опоздал на встречу с девушкой на 15 минут. Она злится, обиделась, дуется, разговаривать не хочет или разговаривает зло. Как себя вести Олегу? (Условие: девушка при всех обидах в Олеге все-таки заинтересована, и просто поссориться у нее намерений нет.) Игра в нескольких парах. Вопросы для анализа: Какая девушка играла сильно, создавая интересные трудности? Какая слабо, сдаваясь сразу? Где девушка была излишне жесткой? А где был излишне жестким парень? А где излишне мягким?

2. "Вспылил".

В этой ситуации Олег вспылил, развернулся и пошел от Вики. Что делает Вика? Игра в нескольких парах. Вопросы для анализа: Кто из девушек играл обыденно конфликтно? Кто из девушек виновато заглаживал свою вину,

провоцируя конфликтное поведение молодого человека? А кто из девушек оказался сильнее юноши и сделал так, что они помирились?

3. "В разрыве".

Олег с Викой разговаривать тогда не стал, ушел. Теперь она ему не звонит, а он об этом жалеет. Что теперь ему делать? Анализ по аналогии: взрослый в детском саду. Что говорят и делают, когда от поссорившихся детей слышат: "А чего он?", "А он первый начал!". Разводят, если они дерутся, успокаивают и мирят – не так важно, кто первый. Удачные ходы в игре следующие: «Я огорчен не меньше тебя, потому что не только ты была без меня - я без тебя остался также! Представляешь, какое у меня горе?», «Коли я сделал это нарочно, то ругаться бессмысленно, а я ведь не нарочно, и ты не должна меня ругать, потому что я хороший, а на хороших людей не ругаются. Скажи, я хороший?»

Теория уверенного поведения в манипулятивных ситуациях.

Понятие о транзакции как о единице общения. Родитель - это наша система жизненных стереотипов, воспринятых в детстве, формирующихся в результате воспитания, система представлений о том, как необходимо вести себя в той или иной ситуации. Родитель - это область «надо». Его можно определить по безличной форме наших мыслей или высказываний: «так не поступают», «это неприлично», «так принято». Именно в безличной форме воспринимаются нормы этикета, поведения, нравственности. Ребенок – это сфера эмоций, юмора, творчества, интуиции, чувства собственного достоинства, любви и т.д. Взрослый – это сфера знаний, информации, самостоятельного принятия решений, анализа. Это своеобразный «весовщик» между «надо» Родителя и «хочу» Ребенка. Это область «возможно, разумно». «Поглаживание» - одна из основных единиц социального действия: признание присутствия другого человека. Успех в общении - уметь расположить к себе Родителя собеседника и (особенно!) сделать другом его Ребенка. Э.Берн писал: «Ради Бога, не бейте Ребенка!» Дополнительные транзакции (Р - Д, Р - Р, Д - Д, В - В) - процесс общения протекает гладко, неопределенно долго, независимо от содержания. Пересекающиеся транзакции - процесс общения прерывается,

возникает конфликт. Скрытые трансакции (угловые, двойные): Продавец говорит: «Эта модель лучше, но она вам не по карману». Покупатель отвечает: «Вот ее-то я и возьму».

Молодой человек девушке: «Не хочешь ли послушать новую кассету у меня дома?» Девушка: «Ах, я как люблю музыку!»

Навык опознавания своей позиции предполагает, что вы можете осознать, что и почему вы в данный момент делаете. Манипулировать – это чем-то напрямую управлять. А управлять собой, столь же естественно, как, например, управлять машиной, и через это управлять другими, когда это нужно и служит добру.

Рефлексия: каждый из участников тренинга должен высказаться о том, что ему показалось интересным и новым на занятии.

Занятие 7.

Тема занятия: Тренинг обучения способам совладающего поведения.

Цель занятия:

1. Диагностика и коррекция самопринятия подростков; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.
2. Расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! *(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как идет сравнение себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)*

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливички... - думала Коряга, завидуя этим деревьям. - Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не- смотря на это, она была счастлива! *(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)*

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые, и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... *(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно потрянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось, и, казалось, что перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). *(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) *(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека, шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались сверкающие в лучах солнца кристаллики... *(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, поднявших ее. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. *(Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)*

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность, и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». *(Метафора: торжество)*

Анализ впечатлений подростков. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А что такое самопринятие, по вашему мнению? *(Ответы подростков с последующим обобщением психолога).*

Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества, а иногда и полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желаящий входит в круг с задачей из него выйти, вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Дискуссия на тему «Кризис».

Цели: Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (*Катастрофа, стресс, довели и т.п.*)

В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (*Ответы подростков*).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (*какая-то одна или в сочетаниях*): тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (*Ответы подростков*).

Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развить навыки помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень непросто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения.

Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (*Записи ведущего на доске*).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*).

Распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (*второй участник*) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (*ведущий немного отодвигает стул-проблему*). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы, а именно: с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (*участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах*). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (*стул придвигается*).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (*вопрос А*)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (*в данном случае, наркотика*) не

разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (*Варианты ответов записываются*).

Тренинг разрешения проблемных ситуаций. Упражнение «Проблема». Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция: принятие ответственности по отношению к проблеме способствует ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?»

Алгоритм разрешения проблемы (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.

- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.

- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

- Формулирование различных вариантов решения проблемы. Важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).

- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долгосрочным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.

- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения». Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

Преодоление кризиса. Психологические рекомендации.

Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно: 1) преодолеть негативные чувства; 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

1. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательная обработка того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы интроверт (*человек, обращенный внутрь себя*) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное (*«если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»*). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (*психолога или психотерапевта*).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы

поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

2. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Один из вариантов выхода из кризиса — обращение за помощью к Богу. Из очень тяжелых кризисов, связанных с потерей детей, многие женщины смогли выйти, обратившись за помощью к Богу. Оказавшись на пределе своих душевных сил, они смогли преодолеть кризис через обретение или укрепление веры.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Ведущий проводит несколько медитативных упражнений под музыкальное сопровождение (всем известные, и поэтому не описанные в данной работе упражнения «Покой» и «Убежище»).

Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

Рефлексия. Учащиеся высказывают свое мнение о занятии. Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? (*ответы учащихся*). Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!

Занятие 8.

Тема: «Гнев - это нормально»

Цель: Научить подростков использовать навыки уверенного поведения в случае возникновения гнева.

Задачи:

1. Обучить подростков навыкам конструктивного общения.
2. Обучить подростков пользоваться навыками эмпатического слушания и я -высказывания.
3. Обучить подростков осознавать и принимать собственные чувства.
4. Определиться с чувством гнева: ситуации возникновения, влияние этого чувства на нас.
5. Обучить подростков навыкам управления своим гневом.

Упражнение: (Разогрев) «Дракон, кусающий свой хвост». (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: «Окно Джохари»

Я/Другие	Другие знают обо мне	Другие не знают обо мне
Я знаю о себе	Открытая область	Скрываемая область
Я не знаю о себе	Скрытая область	Слепая область

Упражнение «Список чувств»

Участники пишут в два столбика положительные и отрицательные чувства. Ведущий просит подчеркнуть самое приятное чувство в одном столбике и самое неприятное чувство в другом. Далее группа обсуждает, у кого больше вспомнилось положительных чувств, у кого отрицательных. Участники делятся впечатлениями и мыслями, какое из чувств было самым приятным, а какое наоборот. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение «Азбука настроений»

Подростки по кругу передают друг другу мячик и называют различные чувства (+-) через одного. Например, радость, уныние, гордость, страх, спокойствие, ревность и т.д. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение «Чувства без слов»

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображается. Затем участники меняются ролями. Остальные участники группы тоже могут помогать и принимать участие в отгадывании. (Для ведущего 20 минут)

Зацепка на следующее занятие: Темой нашего занятия является гнев. Чем отличается гнев и агрессия? Гнев - это чувство. Агрессия - это форма проявления этого чувства - действие. И все неприятности получаются в результате этого действия. Что делать с агрессией? Но это тема нашей следующей встречи.

Домашнее задание: Участникам дается задание: вспомнить и описать ситуацию, когда они испытывали гнев. (Необходимо кратко описать ситуации и сдать ведущему)

Занятие 9.

Разбор домашнего задания:

Участники рассказывают о ситуациях, в которых они испытывали гнев.

Ведущий задает вопросы, например: «Помог ли гнев разрешить эту ситуацию или помешал?» «Как ты думаешь, если бы ты не проявил гнев, было бы тебе легче?» и т.д. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение «Суд над гневом» (При возможности ритуальность)

Участники делятся на 2 группы: «обвинение» и «защита» (по желанию). Кроме того выделяется из детей несколько человек в «суд присяжных». Участникам дается несколько минут на обсуждение и придумывание аргументов «за» и «против» гнева.

Или упражнение «Дискуссия тихонь и агрессивных» на тему: «Что хорошего и что плохого есть в агрессии?» (При невозможности ритуальности)

Упражнение: Анкета (оценить по шкале от 0 до 3) определение степени агрессивности.

1. Я часто громко кричу.
2. Я часто ругаюсь и обвиняю.
3. Я часто бью посуду.
4. Я часто оскорбляю, провоцирую, указываю на личность.
5. Я часто дерусь.

Просуммировать . < 6 баллов - тихони ,>6 баллов - агрессивные. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение: Работа в группе.

Тихони отвечают на вопрос: «Чем полезна агрессия?»

Агрессивные отвечают на вопрос: «Чем агрессия не полезна?»

Дискуссия в стиле аргумент на аргумент. Позиции записываются на доске, разделенной пополам. Вывод: Гнев, как чувство имеет право на существование. Жизнь была бы не полной без этого чувства. Гнев показывает наше отношение к чему-либо, мобилизует, дает силы и уверенность в отстаивании своих интересов. Гнев возникает в стрессе. Гнев является как бы надводной частью айсберга, а на более глубоких уровнях там страх, растерянность, беспомощность и т.д. Гнев очень сильно связан с нашими мыслями. Есть мысли, которые провоцируют гнев. На возникновение гнева влияют наши ожидания и наша оценка события.

(Для ведущего 60 минут)

2 этап:

Цель: Научить подростков различать чувство гнева и гневливое поведение.

Люди делятся на «хороших» и «плохих» не потому, что они испытывают или проявляют гнев, а потому, управляют они своим гневом или нет. Для того чтобы управлять своим поведением, нужно научиться анализировать поведение другого человека, свои мысли при этом, и научиться их переформулировать.

Вспоминаем правила «Я-высказывания»:

1. Начинаются высказывания с «я».
2. Говорить надо о своих чувствах и о себе.
3. Говорить надо коротко, конкретно, обращаясь к тому, кто эти чувства вызывает.
4. Говорить надо только о фактах без их интерпретации.

Пример: «Я чувствую раздражение, когда ты, сидя на стуле, качаешь ногой», однако нельзя говорить, что при этом ты ведешь себя как идиот, т.к. это уже интерпретация факта. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение: «Я-высказывание»

Схема: описание событий + чувства, которые я при этом испытываю + просьба.

Далее участники вспоминают ситуации, которые они вспоминали ранее и заполняют на основе этой ситуации следующую таблицу:

То, что он(а) говорит мне	Провоцирующие мысли	Переформулирование

Упражнение: «Что для меня гнев?» Изобразить гнев в виде цвета. Обсуждение в кругу. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: «Что для меня гнев?» Изобразить гнев в виде образа. Обсуждение в кругу. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: «Что для меня гнев?» Углубиться в себя и понять, где и каким образом в моем теле локализуется чувство гнева. Обсуждение в кругу. (Для ведущего 10 минут)

Теория: Гнев - это бурная эмоциональная реакция на раздражающие факторы. Образ гнева - это банка с вареньем, которое давно забродило и вот... она взрывается и пачкает все вокруг. Гнев - это эмоция человека, обладает высокой энергетической и разрушающей силой и непредсказуемостью. Обсуждение в кругу. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Передать маску чувства по кругу. Все с закрытыми глазами. Глаза открыты только у передающего и получающего маску. После того как маска дойдет до конца группы, ведущий задает вопрос: Какое было передано чувство? И круг от конца к началу отвечает.

Вопросы ведущего по кругу:

Что вы чувствовали в процессе упражнения?

Я понял...

Меня удивило...

Я думаю...

Меня раздражало... (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия: (Для ведущего 10 минут) Зацепка на следующее занятие: Гнев - это чувство, оно имеет право быть. Агрессия - это форма проявления гнева, она может быть направлена и внутрь, и вовне, и за эти проявления мы несем ответственность, но об этом мы поговорим на следующем занятии.

Домашнее задание: Сформулировать понятие гнева в своем понимании.

Занятие 10.

Разбор домашнего задания:

Участники пишут свои формулировки гнева на разноцветных листах бумаги и развешивают их на стенах для всеобщего обозрения. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение (Разогрев) «Четыре стихии: Вода земля, воздух, огонь» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: составить анаграмму к словам ГНЕВ, АПРЕССИЯ, ОБИДА (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Каждому участнику выдается количество листков 3х3см по числу букв в имени. Каждый из участников пишет слова, ассоциирующиеся с агрессией. Все листки выкладываются на полу и разделяются на группы по основаниям. Основания:

1. Эмоции.
2. Действия.
3. Животный мир и явления природы.
4. Чувства.

Обсуждение в круге. (Для ведущего 30 минут)

Есть чувство агрессии, которое проявляется в каких-то физиологических проявлениях, а потом проявляется в определенном действии. Непроявленность чувства гнева, агрессия, направленная внутрь себя, приводит к болезни. (Если на 2-м занятии был суд над гневом)

Упражнение: Анкета (оценить по шкале от 0 до 3) определение степени агрессивности

1. Я часто громко кричу.
2. Я часто ругаюсь и обвиняю.
3. Я часто бью посуду.
4. Я часто оскорбляю, провоцирую, указываю на личность.
5. Я часто дерусь

Просуммировать: < 6 баллов - тихони , >6 баллов агрессивные.

(Для ведущего 15 минут)

Упражнение: Работа в группе.

Тихони отвечают на вопрос: «Чем полезна агрессия?»

Агрессивные отвечают на вопрос: «Чем агрессия не полезна?»

Дискуссия в стиле «аргумент на аргумент». Позиции записываются на доске, разделенной пополам. (Для ведущего 40 минут)

Или (Если на 7 занятии была дискуссия «Чем полезна и не полезна агрессия?»)

Упражнение: Работа в группе. Дискуссия на тему «Что нам дает подавленная агрессия, направленная внутрь?» Результаты записываются на доске. (Для ведущего 20 минут)

Теория: Блинчатый пирог. Депрессия - состояние человека, когда организм на подавленный гнев отвечает потерей интереса к жизни. Подавленный гнев: для вывода из депрессии необходимо выпустить гнев, страх, боль или неприятие. Потребность в любви: себя не любит - никто не любит – состояние ненужности. Отвержение от людей. Отвержение без выбора. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Неодушевленный предмет. Ведущий задает вопрос: Какой слой блинчатого пирога Вас затронул? Вы можете рассказать об этом от лица неодушевленного предмета. Работа по желанию. Каждый из говорящих в момент одушевления накрывается прозрачным платком. (Для ведущего 20 минут) Рефлексия: Поддержка ведущим участников в случае необходимости. По кругу пускается коробка с открытками по самоподдержке. Каждый выбирает себе то, что ему захотелось. (Для ведущего 20 минут)

Домашнее задание: Сформулировать приемы разрядки гнева в своем понимании.

Занятие 11.

Цель: Расширить репертуар способов разрядки гнева.

Участники пишут свои формулировки приемов разрядки гнева на разноцветных листах бумаги и развешивают их на стенах для всеобщего обозрения. Обсуждение в круге. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Атомы и молекулы (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Ленточки (Перекрытие каналов информации) (Реквизит 6 разноцветных лент и длинная юбка)

Ведущий: У меня родилась дочь и я хочу, чтобы у нее была счастливая жизнь. Все, что я делаю, я делаю для ее блага. Постепенно перекрываются каналы информации: ноги, руки, глаза, уши, рот. Потом по желанию по очереди ограничения снимаются. Ведущий спрашивает подростка о тех чувствах, которые он испытал в процессе упражнения. Затем обсуждение в кругу по желанию. (Для ведущего 30 минут)

3 этап:

Упражнение: Разжать кулак у партнера, (молча). Можно силой, можно лаской, можно уговорами. (Для ведущего 10 минут)

Теория.

Для того чтобы управлять гневом, надо как минимум:

1. Разрешить этому чувству быть.
2. Назвать это чувство по имени.
3. Определить, где это чувство располагается и как проявляется.

Гнев нельзя загонять внутрь, его необходимо обязательно вывести наружу, хотя бы сказать о том, что ты чувствуешь: гнев или раздражение. Если нет возможности направить гнев на то, что его вызвало, можно перевести агрессивную энергию в физические движения. Пример с двумя обезьянами. (Стресс без движения и с возможностью движения). «Мы несем ответственность не за свои чувства, а за отношение к ним» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Работа в 4-х. Каждый вспоминает ситуацию, когда агрессия направлена на конкретного человека и рассказывает ее группе. Группа оказывает поддержку. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение : Работа в 4-х. Сформулировать типы агрессии. Записать на доске.

1. По проявлению:

вербально - демонстративная (хамство, красный карандаш);

невербально - демонстративная (молчание, не замечать).

2. По механизму:

реализация власти (борьба);

защита (себя, своего мира, самозащита);

страх (чего-либо);

вина (перед кем-то);

обида (на кого-то)

3. По силе:

сдерживаемый гнев;

вербальная агрессия (крик, ругань);

физическая агрессия (драка).

4. По направленности:

во внутрь (на себя);

наружу (на окружающих).

Обсуждение в круге. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в 4-х. Сформулировать проявления, направленность и осознанность агрессии. Записать на доске.

1. Проявления:

- вербальная
- физическая на личность
- физическая на собственность.

2. По направленности:

направленная (на личность, на собственность личности)

направленная (на всех и все вокруг)

направленная на себя

3. Осознанность:

- осознанная агрессия (я знаю, на кого и за что я сержусь)
- неосознанная агрессия (я сержусь, но не знаю, на кого и за что)
- прямая агрессия (на объект)
- косвенная агрессия (на что-то, влияющее на объект)
- состояние агрессии (я зол на всех)

Обсуждение в круге. (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в 4-х. Сформулировать типы мотивов агрессии.

Записать на доске.

Накопленная со временем и возникающая от несоразмерно малого повода.

Отсроченная, перенесенная на другого (проекция)

Коллективная, основывающаяся на страхе изгнания из коллектива.

Обсуждение в круге. (Для ведущего 10 минут)

Теория: Следует определять наличие агрессии в общении между людьми.

В основе агрессивного поведения лежит проявление власти или страх.

Признаки агрессии:

1. Глухое молчание.
2. Плохие, неприятные прикосновения (секс насилие).
3. Неприятные действия.
4. Похабные картинки.
5. Предательство.
6. Наушничество.
7. Действия исподтишка.
8. Запугивание.
9. Словесное оскорбление.
10. Демонстративное игнорирование.
11. Физическое унижение.

Все это признаки агрессии, направленной в вашу сторону. Причин у агрессии много. Это - беспомощность, отчаяние, страх, ревность, жалость к себе; тщеславие, обида или чувство вины. Важно понимать причины агрессии, направленной в вашу сторону для того, чтобы успешно с ней бороться. Никто не знает наших чувств и пожеланий, если мы об этом не говорим сами. Невыговоренные чувства - это наши «крючки», на которые мы ловимся, и в результате получается неуправляемый взрыв агрессии. Эти «крючки» необходимо знать и уметь бороться с ними, т. е. не зацепляться на них. Зацепка

на следующее занятие: об этом мы поговорим на следующем занятии, а о своих «крючках» мы подумаем дома. (Для ведущего 20 минут)

Рефлексия.

Домашнее задание: Закончить предложения:

1. Я обычно сержусь, когда..
2. Я чаще всего обижаюсь, когда..
3. Я терпеть не могу, когда..
4. Я не могу сдержаться, когда..
5. Я могу нецензурно выругаться, когда...
6. Мне не справиться со своей злостью, если..
7. Я обычно начинаю спорить, если..
8. Я могу покричать, если..
9. Я ненавижу, когда..
10. Я раздражаюсь, когда..
11. Обычно меня задевает, когда..
12. Я обычно чувствую проявление агрессии, если...

Занятие 12.

Цель: научить подростков взвешивать последствия проявления гнева.

Участники пишут формулировки «крючков» на разноцветных листах бумаги и развешивают их на стенах для всеобщего обозрения. (По желанию)

Обсуждение в круге. Рефлексия. (Для ведущего 10 минут)

Теория: «Как прекратить нарастание гнева?»

1. Взять тайм-аут:

- выйти из пространства конфликта
- направить конфликт в другое русло (работа над изменением смысла)
- постараться понять друг друга
- уважать друг друга
- войдя опять в пространство конфликта, говорить о своих чувствах здесь

и теперь.

- одобрять свои действия.

2. Сказать об испытываемых тобой чувствах («мне страшно»)

4 этап:

Теория: Структура агрессии:

Событие.

Фильтр «рассказ» или «отношение».

Эмоция гнева или злости.

Агрессивно-направленный поступок.

Ответственность за последствия.

Последствия:

Близкие последствия.

Отдаленные последствия.

Всякому чувству надо разрешить быть и назвать его по имени.

Работа над чувством гнева.

Позитивная (уменьшение). Негативная (усиление).

Опознание чувства: «горячительные мысли» - драматизация

Принятие чувства: «обвинители» - оценка + умысел.

Разрешение чувству быть - «обязатели».

Работа с чувством или эмоцией:

* Обязатели

1. Он не должен так делать.

2. Он не имеет права так поступать.

3. Этого не может быть.

(Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в круге. В центр ставится стул. На него садится человек из круга. Задание «Расскажите все хорошее об этом человеке» (Для ведущего 20 минут)

Упражнение: Работа в круге. Проигрывание конфликтной ситуации между двумя участниками с обменом ролями. На каждой фразе требуется добиваться максимального совпадения чувств.

Вопрос об испытываемых чувствах задается после каждой произнесенной фразы. (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: Работа в круге. Обсуждение конфликтной ситуации между участниками. Вопрос: «Хотел ли обидеть партнера?» (Для ведущего 15 минут)

5 этап

Цель: Формирование чувства ответственности за свои поступки.

Теория:

1. Только вы сами по-настоящему знаете и понимаете свои собственные потребности.

Только вы сами можете оценить, что хорошо и что плохо. Только вы сами знаете глубоко личные обиды и тайные желания.

Вывод: Говорите о том, что вам нужно.

2. Естественно, что окружающие заботятся в первую очередь о себе, об уменьшении личного дискомфорта и об увеличении собственного благополучия при удовлетворении собственных потребностей.

Вывод: Мы не ждем, что кто-то будет угадывать мои потребности, и мы не обязаны угадывать потребности других.

3. Потребности людей неизбежно вступают в конфликт между собой.

Противоречия создают толчок для продвижения вперед, для его решения.

Вывод: Не бойтесь противоречий. Разрешайте их конструктивно.

4. Общая удовлетворенность жизнью зависит от того, насколько эффективны ваши способы удовлетворения собственных потребностей.

Формулы самоконтроля:

1. Я в ответе за то, что происходит между нами.

2. Нет смысла обвинять друг друга, давай поищем другой путь.

3. Что я сам могу сделать в этой ситуации.

4. Я получаю ровно столько поддержки, помощи и душевного тепла, сколько позволяет мне мое собственное поведение.

5. Никто не изменится до тех пор, пока сам не будет заинтересован в переменах.

Как я могу заинтересовать партнера, чтобы он вел себя по-другому.

Что-то может мне не нравиться, но мой партнер решил делать именно так.

8. Каждый сам отвечает за уровень своих потребностей. У меня есть выбор: приспособиться или отказаться. Только дети бывают жертвами, у меня всегда есть выбор. Обсуждение в группе. (Для ведущего 15 минут)

Упражнение: 12 стульев. Вспомнить самую агрессивную ситуацию в своей жизни, рассказать ее. Группа оценивает агрессию ситуации по 12 бальной системе. По желанию каждый может узнать оценку группы. Затем в ряд устанавливается 12 стульев, и ведущий предлагает участникам занять места согласно своей оценки агрессивности ситуации. Затем ведущий, обсуждая ситуацию с группой, снижает уровень агрессивности ситуации и с согласия участника пересаживает его на другое место. Вывод: Мы сильно драматизируем происходящее с нами, для снятия напряжения надо посмотреть на ситуацию со стороны. (Для ведущего 30 минут)

Образ борьбы с гневом:

В спокойной воде дно реки отлично видно, и мы прекрасно его видим, но стоит воде взбаламутиться, через нее уже ничего не видно и можно легко ошибиться. Постараемся держать воду нашей жизни спокойной и невзбаламученной.

Упражнение: «Письмо своему гневу» (Для ведущего 10 минут)

Упражнение: «Ладонка» (Для ведущего 20 минут)

Обсуждение в круге, прощание, благодарности. (Для ведущего 20 минут)

**Фотоотчет о реализации профилактической
тренинговой психолого-педагогической программы
«Если друг не смеется, ты зажги ему солнце!»**







