Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
протокол от 19.09.2016 № 46

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
_____И.В. Пестова
«____»_____2016

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формирование социальных навыков у несовершеннолетних»

Разработчики:
педагог-психолог Дыненкова Е.Н.
педагог-психолог Стенникова И.А.
социальный педагог Сопочкина Н.С.

г. Полевской
2016

Содержание

1.	Пояснительная записка…….....	**3**
1.1.	Принципы и подходы к формированию программы……	**3**
1.2.	Цель программы……...	**6**
1.3.	Участники программы……	**7**
1.4.	Объем и продолжительность программы……..	**7**
1.5	Индивидуальные образовательные маршруты……	**8**
1.6	Показания и противопоказания к работе по программе……..	**8**
1.7	Планируемые результаты освоения детьми программы …….	**9**
2.	Содержание учебного плана программы……...	**9**
2.1	Учебно-тематический план I модуля - психологический тренинг «По дороге жизни»……..	**10**
2.2	Учебно-тематический план II модуля – социальный тренинг «Жизненные навыки»……	**11**
2.3	Учебно-тематический план III модуля «Театропедагогика»……..	**12**
3.	Календарный учебный график……	**13**
3.1	Календарный план I модуля……	**13**
3.2	Календарный учебный график II модуля …….	**14**
3.3	Календарный учебный график III модуля ……..	**16**
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы…	**17**
4.1.	Методическое обеспечение…….	**17**
4.2.	Средства, используемые при реализации программы……..	**17**
4.3.	Кадровые условия реализации программы……	**17**
5.	Оценка качества освоения программы……...	**18**

Приложение 1. Список литературы

Приложение 2. Содержание занятий.

Приложение 3. Диагностический блок

1. Пояснительная записка

1.1 Принципы и подходы к формированию программы

В современном обществе преобладает тенденция общей неудовлетворенности и нарастания внутреннего напряжения в связи с социально-экономической нестабильностью, негативным влиянием СМИ, что отражается на ценностных ориентациях, эмоциональном состоянии подрастающего поколения, а также на системе значимых отношений детей и подростков. При этом в школьных программах практически отсутствуют специальные занятия, посвященные формированию коммуникативной культуры подростков, а она является важным условием успешной социализации.

Трудности установления межличностных связей, кроме того, обусловлены возрастными особенностями. А именно, в младшем подростковом возрасте (10 – 13 лет) наблюдается повышенная ситуативная и межличностная тревожность, повышенная конфликтность в отношениях между мальчиками и девочками, динамические изменения статусов в группе сверстников и возникновение тенденции к экстремальному поведению. В старшем же подростковом возрасте (14 – 18 лет) происходят изменения ценностных установок, возникает неприятие «родительских ценностей», наблюдается острое проживание семейных конфликтов, склонность к демонстративным проявлениям взрослости. Однако это не только период проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию и восприимчивости к влиянию, максимальная открытость новому жизненному опыту. Навыки, связанные с общением и уверенным поведением, а также творческий потенциал могут эффективно развиваться как раз в таком возрасте. Раскрытые личностные ресурсы способствуют успешной адаптации подростков к постоянно меняющимся условиям социума, эффективному взаимодействию с окружающими и позволяют быть более защищенными перед лицом жизненных трудностей.

Таким образом, существует необходимость повышать уровень социальной компетентности, которая, по мнению Н.А. Моревой и М. Аргайл, включает в себя следующие компоненты: социальная сенситивность (точность

межличностного восприятия), ассертивность, социальная рефлексия (определение своего статуса в коллективе), самосознание себя как субъекта общения, спокойствие как антитеза социальной тревожности (уменьшение нервно-психических затрат в процессе коммуникации) основные навыки взаимодействия (уверенность в себе, адекватная включенность в ситуацию, владение ей, гибкость, готовность принять инициативу в общении, толерантное отношение к окружающим людям, умение слушать и слышать собеседника, умение выражать свои мысли и переживания, умение находить компромисс в конфликтных ситуациях).

Данная программа формирования социальных навыков направлена на развитие самосознания и самоисследования детей и подростков с **целью** коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений. Поставленная цель достигается посредством использования таких методов как психологический и социальный тренинг, театротерапия, которые лежат в основе самостоятельных модулей программы и могут быть реализованы как отдельно, так и в комплексе. Методы обеспечивают активное обучение через приобретение и осмысливание жизненного опыта моделируемого в межличностном взаимодействии, помогают понять ситуацию, приобрести новый опыт и подготавливают ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Модули программы «Формирование социальных навыков»:

I модуль. ***Психологический тренинг «По дороге жизни»***, целью которого является повышение уровня коммуникативной компетентности детей для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

II модуль. ***Социальный тренинг «Жизненные навыки»,*** направленный на развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков, способствующих эффективному взаимодействию в социуме.

III модуль. ***Театропедагогика***, задачами которой являются сенсорное и психомоторное развитие детей и подростков, а также формирование их Я-концепции.

Результат работы по программе предполагает формирование новых знаний и умений, улучшение психоэмоционального состояния участников терапевтических групп и получение импульса к дальнейшему саморазвитию. Занятия каждого модуля направлены не только на решение существующих проблем детей и подростков, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности за счет предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы». Таким образом, работа будет способствовать повышению уровня психосоциальной адаптации детей и подростков в современном обществе, формированию у них стрессоустойчивости, готовности к продуктивному общению, установки на здоровый образ жизни и зрелой, созидающей жизненной позиции, обеспечивающей полноценное функционирование и самовыражение личности.

Реализация программы осуществляется в соответствии со следующими принципами:

1. *Принцип освоения навыков в условиях специально организованной социальной деятельности*. Все участники занятий вовлекаются в специально разработанные действия: выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, анализ собственных ощущений. Именно социальный опыт ребенка, преобразуемый им в процессе осмысления собственной деятельности в достоверные знания, становится базой для формирования социальных навыков.

2. *Принцип максимальной активности в процессе обучения.* Этот принцип обеспечивается тем, что все занятия предусматривают максимальный уровень включенности в деятельность каждого участника. Упражнения и задания, включенные в занятия, сконструированы таким образом, что позволяют активно участвовать в их выполнении всем участникам одновременно.

3. *Принцип максимальной достоверности информации*. Этот принцип обеспечивается тем, что средством “извлечения” знаний является собственная деятельность участников группы. Предметом изучения, анализа, осмысления становятся чувства, эмоции, состояния, спровоцированные теми или иными специально организованными действиями участников, “здесь и сейчас”.

4. *Принцип активной исследовательской позиции каждого участника.* Педагог должен занять позицию равенства собственного мнения и мнений участников, предоставляя каждому возможность высказываться, рассуждать, анализировать.

5. *Принцип партнерского общения.* Этот принцип тесно связан с принципом активной исследовательской позиции участников. Партнерское общение – это общение, при котором каждый участник группы учитывает интересы, эмоции, чувства, переживания тех, с кем общается. Реализация принципа партнерского общения создает атмосферу открытости, доверия, что позволяет подросткам экспериментировать, открыто высказывать свое мнение.

1.2 Цель программы: развитие самосознания и самоисследования детей и подростков, коррекция или предупреждение эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений.

Цель реализации I модуля: повышение уровня коммуникативной компетентности детей для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми.

Задачи:

- формирование коммуникативных умений и навыков;
- стабилизация эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование продуктивных копинг-стратегий;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития;
- реализация творческого потенциала;
- повышение уровня сплоченности группы

Цель реализации II модуля: развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков, способствующих эффективному взаимодействию в социуме.

Задачи:

- Развитие навыков позитивного общения и взаимодействия
- Развитие навыков конструктивной самооценки и понимания партнера
- Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями,

а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях

- Развитие навыков принятия и исполнения решений

- Развитие навыков работы с информацией

- Развитие навыков творчества

Цель реализации III модуля: сенсорное и психомоторное развитие и формирование Я-концепции.

Задачи:

-Развитие познавательных процессов: произвольного внимания, способности к запоминанию, установление причинно - следственных связей, исследование объектов окружающего мира;

- Формирование позитивных коммуникативных моделей, опыта совместного творчества;

-Развитие творческих созидающих возможностей личности с использованием творческих видов деятельности;

- Разыгрывание проблемных ситуаций и их творческая коррекция.

1.3 Участники программы: подростки в возрасте 10–13 (младшая группа), 14 – 18 лет (старшая группа).

Условия проведения тренинга:

- Группа подростков в количестве 5 – 15 человек.

- Свободное помещение, в котором можно проводить свободные игры

1.4 Объём и продолжительность программы.

I модуль включает в себя четырнадцать занятий продолжительностью 1,5 часа , всего 21 час , 2 раза в неделю (всего 7 недель).

При малом количестве подростков в группе (5-6 человек) продолжительность занятия может составлять 1 час (всего 14 часов).

II модуль включает в себя двадцать занятий продолжительностью 1 час всего 20 часов, 2 раза в неделю (всего 10 недель), а также два диагностических часа, в начале программы и в конце (итого: 22 часа).

III модуль включает в себя двенадцать занятий, продолжительностью 1 час (2 раза в неделю) - 6 недель.

- Частота встреч: 2 раза в неделю по 1 - 1,5 часа.

1.5. Индивидуальные образовательные маршруты

Для каждого ребенка педагог-психолог разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут (определяет те компоненты программы, которые будут включены в учебно-тематический план работы с конкретным ребенком). Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и особенностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы). Индивидуально-образовательный маршрут выстраивается на основе результатов первичной диагностики, степени фрустрации того или иного личностного (либо социального) компонента.

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка (соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка);

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;

- принцип соблюдения интересов ребенка.

1.6. Показания и противопоказания к работе по программе

Показанием к работе по данной программе являются все случаи психосоциальной дезадаптации у несовершеннолетних при отсутствии следующих противопоказаний:

1. Психические заболевания, протекающие с расстройством сознания, актуальными бредовыми идеями и резким возбуждением;

2. Припадки и пароксизмальные состояния различного генеза (эпилептические, эпилептиформные, диэнцефальные);

3. Состояние алкогольного или наркотического опьянения;

4. Выраженные нарушения двигательных функций, приводящие к невозможности самообслуживания и самостоятельного передвижения больных;

5. Грубые расстройства слуха, и зрения, препятствующие коррекционному процессу;

6. Противопоказанием к системной расстановке может быть поставленный врачебный диагноз, в котором не рекомендуются сильные эмоциональные нагрузки (беременность, послеоперационный период, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, острое психотическое состояние).

1.7 Планируемые результаты освоения программы: повышение уровня коммуникативной компетентности детей, стабилизация их эмоционального состояния, принятие особенностей собственной личности, стремление к дальнейшему саморазвитию и активной жизненной позиции. Данные изменения будет способствовать эффективному общению с окружающими, определению путей самореализации и успешной психосоциальной адаптации подростков в целом.

Планируемый результат Iого модуля: повышение уровня коммуникативной компетентности детей, стабилизация их эмоционального состояния, принятие особенностей собственной личности, стремление к дальнейшему саморазвитию и активной жизненной позиции. Данные изменения будет способствовать эффективному общению с окружающими, определению путей самореализации и успешной психосоциальной адаптации подростков в целом.

2. Содержание учебного плана программы.

2.1 Учебно-тематический план I модуля - психологический тренинг «По дороге жизни»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Знакомство	1,5 часа	10 минут	1 час 20 минут	рефлексия
2	Вводное занятие	1.5 часа	10 минут	1 час 20 минут	диагностическое обследован
3	«Давайте жить дружно» «Я среди людей»	1,5 часа	10 минут	1 час 20 минут	диагностическое обследован
4	«Я и мой мир» «Личность и индивидуальность	1,5 часа	10 минут	1 час 20 минут	Рефлексия, наблюдение
5	«Мои эмоции» «Свобода внутреннего	1.5 часа	15 минут	1 час 15 минут	Рефлексия, диагностическое обследование, анкетирован
6	Способы выходаа из конфликта»	1,5 часа	15 минут	1 час 15 минут	рефлексия
7	«Моё настроение»	1.5 часа	20 минут	1 час 10 минут	диагностическое обследован
8	«Противостояние групповому давлению»	1,5 часа	15 минут	1 час 15 мин минут	диагностическое обследован
9	«Я и мой мир» «Личность и индивидуальность	1,5 часа	10 минут	1 час 20 минут	рефлексия .анкетирование
10	«Взаимодейтвие: понимание себя и другого. Доверие»	1,5 часа	10 минут	1 час 20 минут	Рефлексия, решение кейсов
11	Мои эмоции» «Свобода внутреннего мир	1.5 часа	20 минут	1 час 10 минут	Рефлексия
12	Коллаж	1.5 часа	10 минут	1 час 20 минут	рефлексия
13	«Групповое творчество»	1.5 часа	10 минут	1 час 20 минут	рефлексия
14	Итоговое занятие	1.5 часа	10 минут	1 час 20 минут	Анкетирование, рефлекия
	Итого				21 час

2.2 Учебно-тематический план II модуля – социальный тренинг «Жизненные навыки»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	2	3	4	5	6
	Входная диагностика	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
1	СТАРТ	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
1.1	Знакомство	1 час	5 минут	55 минут	Рефлексия, наблюдение
2	ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ	5 часов	1 час	4 часа	Рефлексия, диагностическое обследование, анкетирован
2.1	.Пирамида жизни. Торт потребностей	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
2.2	Мой выбор – будущее	1 час	20 минут	40 минут	диагностическое обследование
2.3	Мир моих увлечений	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
2.4	Мои права	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия .анкетирование
2.5	Игра – путешествие «Остановка право»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
3	САМОПОНИМАНИЕ и САМОУВАЖЕНИЕ	3 часа	45 минут	2 часа 15 минут	рефлексия, решение кейсов анкетирование
3.1	1. Мы одинаковые – мы разные	1 час	15 минут	45 минут	анкетирование, рефлексия
3.2	Собственное мнение	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, решение кейсов
3.3	Театр кукол	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, решение кейсов
4	ЧУВСТВА	3часа	30 минут	2.5 часа	рефлексия
4.1	Ящик	1часа	10 минут	50 минут	рефлексия, анкетирование, наблюдение
4.21	Нравится, не нравится	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия, анкетирование
4.3	Эмоции в моем теле	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
5	МЫСЛИ	2 часа			рефлексия, наблюдение
5.1	Могу ли я иметь свое мнение?	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия
5.2	Сотрудничество	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
6	КОММУНИКАЦИИ	4 часа			
6.1	Наши роли	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
6.2	Способы общения	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия
6.3	Вы убеждены?	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
6.4	Взаимодействие в	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия

	конфликтной ситуации				
7	ФИНИШ	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
	Итоговая диагностика	1 час	10 минут	50 минут	Диагностическое обследование
	Итого по курсу «Формирование жизненных навыков и приобретение опыта их использования»	22 часа			

2.3 Учебно-тематический план III модуля «Театропедагогика»

		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	«Волшебная страна чувств»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
2	«Знакомство с ростовой куклой»	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
3	«Знакомство с эмоцией Радость»	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
4	« Знакомство с эмоцией Удовольствие»	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия, наблюдение
5	«Знакомство с эмоцией Страх»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия, диагностическо обследование, анкетирован
6	«Знакомство в эжмоцией Вина»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
7	«Знакомство с эмоцией Обида»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
8	«Знакомство с эмоцией Грусть»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
9	«Знакомство с эмоцией Злость»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
10	«Знакомство с эмоцией Интерес»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
11	«Волшебная страна чувств»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
12	Показательный спектакль с ростовой куклой	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
	Итого	12 часов			

3.Календарный учебный график.
3.1 Календарный план I модуля

N п/п	Неделя, день	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	1 неделя, Вторник	Групповая работа	1,5 час	Знакомство	Оценки активности, опрос, диагностическое обследования
2	1 неделя, Четверг	Групповая работа	1,5 часа	Вводное занятие	оценки активности, опрос
3	2 неделя, Вторник	Групповая работа	1,5 часа	«Давайте жить дружно» «Я среди людей»	оценки активности, опрос
4	2 неделя, Четверг	Групповая работа	1,5 часа	«Я и мой мир» «Личность и индивидуальность	оценки активности, опрос, диагностическое обследования
5	3 неделя, Вторник	Групповая работа	1,5 часа	«Мои эмоции» «Свобода внутреннего мира»	оценки активности, опрос
6	3 неделя, Четверг	Групповая работа	1,5 часа	Способы выхода из конфликта»	оценки активности, опрос
7	4 неделя, Вторник	Групповая работа	1.5 часа	«Моё настроение»	оценки активности, опрос
8	4 неделя, Четверг	Групповая работа	1.5 часа	«Противостояние групповому давлению	оценки активности, опрос,
9	5 неделя, Вторник	Групповая работа	1.5 часа	«Я и мой мир» «Личность и индивидуальность	оценки активности, опрос
10	5 неделя, Четверг	Групповая работа	1.5 часа	«Взаимодейтвие: понимание себя и другого. Доверие»	оценки активности, опрос
11	6 неделя, Вторник	Групповая работа	1.5 часа	Мои эмоции» «Свобода внутреннего мира»	оценки активности, опрос
12	6 неделя, Четверг	Групповая работа	1.5 часа	Коллаж	оценки активности, опрос,
13	7 неделя, Вторник	Групповая работа	1.5 часа	«Групповое творчество»	оценки активности, опрос

14	7 неделя Четверг	Групповая работа	1.5 часа	Итоговое занятие	оценки активности, опрос
ИТОГО					**21 час**

3.2 Календарный учебный график II модуля

N п/п	**Неделя, день**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Форма контроля**
		Индивидуальная или групповая	1 час	Входная диагностика	Диагностическое обследование
1	1 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Старт	оценки активности,опрос, диагностическое обследования
2	1 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Знакомство	оценки активности, опрос
3	2 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Пирамида жизни. Торт потребностей	оценки активности, опрос
4	2 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Мой выбор – будущее	оценки активности, опрос, диагностическое обследования
5	3 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Мир моих увлечений	оценки активности, опрос
6	3 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Мои права	оценки активности, опрос
7	4 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Игра – путешествие «Остановка право»	оценки активности, опрос
8	4 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	. Мы одинаковые – мы разные	оценки активности, опрос,
9	5 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Собственное мнение	оценки активности, опрос
10	5 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Театр кукол	оценки активности, опрос
11	6 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Ящик	оценки активности, опрос
12	6 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Нравится, не нравится	оценки активности, опрос,

13	7 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Эмоции в моем теле	оценки активности, опрос
14	7 неделя Четверг	Групповая работа	1 час	Могу ли я иметь свое мнение?	оценки активности, опрос
15	8 неделя Вторник	Групповая работа	1 час	Сотрудничество	оценки активности, опрос
16	8 неделя Четверг	Групповая работа	1 час	Наши роли	оценки активности, опрос
17	9 неделя Вторник	Групповая работа	1 час	Способы общения	оценки активности, опрос
18	9 неделя Четверг	Групповая работа	1 час	Вы убеждены?	оценки активности, опрос
19	10 неделя Вторник	Групповая работа	1 час	Взаимодействие в конфликтной ситуации	оценки активности, опрос
20	10 неделя Четверг	Групповая Работа	1 час	Финиш	оценки активности, опрос
		Групповая или индивидуальная	1 час	Итоговая диагностика	диагностическое обследования
ИТОГО					**22 часа**

3.3 Календарный учебный график III модуля

N п/п	**Неделя, день**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Форма контроля**
1	1 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	«Волшебная страна чувств»	Рефлексия
2	1 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	«Знакомство с ростовой куклой»	Рефлексия
3	2 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	«Знакомство с эмоцией Радость»	Рефлексия
4	2 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	«Знакомство с эмоцией Удовольствие»	Рефлексия
5	3 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	«Знакомство с эмоцией Страх	Рефлексия
6	3 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Знакомство с эмоцией	Рефлексия

				Вина	
7	4 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Знакомство с эмоцией Обида	Рефлексия
8	4 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Знакомство с эмоцией Грусть	Рефлексия
9	5 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Знакомство с эмоцией Грусть	Рефлексия
10	5 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Знакомство с эмоцией Злость	Рефлексия
11	6 неделя, Вторник	Групповая работа	1 час	Знакомство с эмоцией Интерес	Рефлексия, социальная диагностика
12	6 неделя, Четверг	Групповая работа	1 час	Показательный спектакль с ростовой куклой	Рефлексия
ИТОГО					**12 часов**

4.Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Методическое обеспечение

Методические пособия по коррекционно-развивающей работе, сборники упражнений, диагностические сборники (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кунигель Т.В., Панфилова М.А. Собчик Л.Н., Черняева С.А., Эйдемиллер Э.Г.), методические пособия по вопросам профилактики девиантного поведения (Столяренко Л.Д., Белогуров С.Б., Рогов Е.И. , Хеллингер, Берт).

4.2. Средства, используемые при реализации программы

Бумага А4, А3, акварельная бумага, ватман, карандаш, бланки методик, гуашь, кисти, флипчарт, маркеры, глянцевые журналы, набор карточек с «качествами», карточки с описанием ситуаций, песочница, музыкальный центр, световые приборы.

4.3 Кадровые условия реализации программы

Реализацию Программы осуществляет педагог с высшим профессиональным образованием по специальности или направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование».

5. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы будет определяться системой количественных и качественных показателей, которые могут быть замерены или отслежены с помощью диагностических процедур, наблюдения, опроса детей и родителей. К числу таких показателей будут относиться изменения в психоэмоциональном состоянии ребенка, системе навыков и умений, индивидуально-психологических свойств личности, в мотивационной структуре клиента, особенностях его поведения, возможностях организма.

Приложение 1.

Список литературы

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – М., 2007, с 15.
2. Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб, 1998.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. – СПб.: Речь, 2002.
5. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб, 1998.
6. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу. – М.: АСТ; СПб: Праим-ЕВРОЗНАК, 2009.
7. Кривцова С.В. Тренинг. Учитель и проблемы дисциплины. М., 2000.
8. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Речь, 2006.
9. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
10. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии. М., 1997.

Приложение 2.

Содержание занятий

1 модуль программы

Занятие № 1 «Давайте познакомимся»

Цель: Знакомство, диагностика ожиданий группы в отношении тренинга, мотивация на работу, проведение диагностического обследования детей.

Упражнение. «Имя-прилагательное»

Цель: Самопрезентация.

Инструкция: каждый участник в кругу называет имя и добавляет одно прилагательное, характеризующее его

Беседа. Определение цели тренинга и ожиданий группы.

Диагностическое обследование детей

Занятие № 2 «Принятие правил группы»

Цель: мотивация на работу, сплочение группы, создание положительного настроя на дальнейшую работу.

Упражнение 1. «Я - хороший»

Цель: Создание позитивной самооценки.

Инструкция: Участники встают в круг и по очереди выходят и произносят фразу: «Я - …(имя), я – хороший/ая!»

Упражнение 2. Активатор «Рыба плывёт-плывёт»

Цель: мобилизация внимания и создание положительного настроя на работу.

Инструкция:

Ведущий начинает, и вся группа делает те же движения в одном ритме: хлопок руками по коленям, хлопок в ладоши, щелчок пальцами двух рук. Затем подключаем текст, который передаётся по кругу:

1-й участник - одна (две, три…) рыба

2-й участник - два (четыре, шесть…) глаза

3-й участник - один (два, три…) хвост

4- й участник - плывет-плывет (повторяется столько раз, сколько рыб находится в игре)

Выработка правил группы

Инструкция: проведение мозгового штурма, обсуждение предложенных вариантов, принятие правил каждым участником.

Упражнение 3. «Меняются местами те…»

Цель: снятие напряжения через движение; определить стратегии поведения каждого участника; выявить уровень ценностей, интересов и широту кругозора; создать условия для творческого мышления.

Инструкция: Все участники сидят на стульях, кроме ведущего, который стоит и говорит фразу: «Меняются местами те, … кто в брюках». Те, кто в брюках должны поменяться местами с другими участниками. Ведущий в это время занимает свободное место. Тот, человек, который не встает – становится ведущим автоматически.

Упражнение 3. «Скульптуры»

Цель: развитие сплоченности коллектива.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, правила которой не так-то просто объяснить. Зато я могу показать вам, как в неё играют. Возьмите, пожалуйста, каждый по спичке… Один из вас начинает игру, он кладёт спичку посередине класса на пол, второй кладёт свою спичку рядом с предыдущей так, чтобы они соприкасались друг с другом. Третья спичка должна касаться одной из ранее положенных. Игра так и продолжается, пока не будут выложены на пол все спички. Может у вас появится желание выложить из спичек какую-нибудь фигуру.

Большое спасибо, вы мне очень помогли. Теперь мне гораздо проще объяснить вам суть игры. Сейчас уберём спички в сторону, а вместо них нужно будет использовать самих себя. Вам нужно будет выложить на полу подобную скульптуру из своих тел, при чем каждый должен касаться хотя бы одного члена группы. Решите сами, куда вам ложиться и как расположить в пространстве свои руки и ноги.

Когда все дети расположатся полу, нужно перейти к самой сложной части упражнения.

Теперь, пожалуйста, постарайтесь, как можно точнее запомнить эту картину, четко зафиксируйте в памяти, в каком месте вы лежали, кто и в какой позе лежал рядом с вами. Для этого у вас есть ещё одна минута… А теперь встаньте, пожалуйста, пройдитесь по классу и снова займите то же самое положение, в котором вы находились только что.

Рефлексия и подведение итогов.

Занятие № 3. «Давайте жить дружно»

Цель: Сплочение группы, создание чувства целостности и единства.

Упражнение №1. «Встреча».

Цель: Вовлечение всех участников в активное взаимодействие, освоение активного стиля общения обучение различным способам взаимодействия.

Инструкция: группа в достаточно быстром темпе движется по комнате, избегая столкновений, касаний, взглядов. Затем продолжаем движение встречаясь глазами с каждым кто проходит рядом с нами. Добавляем рукопожатие. Далее касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий (Локоть! Плечо! Колено! Спина, колено, ладонь, лоб!)

Упражнение №2. «Упрямая сороконожка»

Цель: Осознание своего места в группе, стратегий поведения.

Обсуждение, определение темы занятия детьми, обозначение важности взаимопонимания и умения договариваться в процессе общения.

Инструкция: участники берутся за руки, создав круг спинами внутрь. Основные правила: нельзя разговаривать, нельзя расцеплять рук. Каждый участник для себя любое место в пределах комнаты, куда бы он хотел добраться, и по команде пытается попасть в выбранное место не разрывая круга. После того как все игроки побывали на своих местах тренеру сообщается о выполнении группового задания. После обсуждения предлагается повторить задание, но уже с разрешением выработать групповую стратегию. Сравниваем время выполнения упражнения. Обсуждение возможных стратегий достижения цели.

Упражнение №3. «Присоединение»

Цель: Групповое сплочение.

Инструкция: участники встают парами или тройками, держась за руки, соединив носки (в паре) или внешнюю поверхность стоп (если более 2 человек), им необходимо согласованно, синхронно сесть, встать, не расцепляя рук. Затем упражнение выполняется всей группой в одном кругу.

Упражнение №4. «Групповая поддержка» (поддерживание падающего человека, стоящего в центре круга с закрытыми глазами, всеми участниками с помощью ладоней)

Цель: Повышение уровня доверия к участникам процесса.

Рефлексия. «Я узнал…Я понял…».

Занятие № 4 «Я и мой мир».

Цель: - снятие физического и эмоционального напряжения

- формирование позитивной самооценки

- осознание значимости своей личности в социуме

Упражнение 1. Приветствие «Цветонастроение» Каждый участник называет цвет своего настроения.

Упражнение 2. «Угадай кто!» (каждый пишет 3 собственные характеристики, группа угадывает, к кому они относятся)

Цель: Самопрезентация, умение видеть особенности других людей.

Упражнение 3. Проективная методика «Дерево»

Цель: - осознание значимости своей личности в социуме.

Примите удобную позу, закройте глаза представьте как вы садите семечко. Затем это семечко поливают, его прогревает солнышко и оно вырастает в деревце. Представьте, что это деревце – это вы. Посмотрите какие у вас ствол, ветви. Обратите внимание на то, что находится на ваших веточках – листочки, плоды или цветочки. Посмотрите на то, что происходит вокруг…Кто вокруг вас?…Какая погода? Какое время года? Обратите внимание, как люди, глядя на вас восхищаются красотой ваших веточек и листочков…Попробуйте осознать свою значимость в том месте, в котором вы находитесь.

Упражнение 4. Арт-терапия «Рисование по мокрому»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения.

Нарисуйте то дерево, которое вы увидели и то, что находится вокруг. Наблюдайте за изменениями в вашем теле.

Рефлексия. Подведение итогов.

Занятие № 5 «Мои эмоции».

Цель: Стабилизация психоэмоционального состояния, проработка негативных переживаний.

Упражнение 1. Приветствие. «Импульс»

Цель: Настрой на работу, создание доброжелательной и доверительной атмосферы.

По кругу передается импульс от ведущего в виде легкого пожатия руки.

Беседа: Тема занятия, обсуждение негативных состояний, их видов, важности работы с этими ощущениями.

Упражнение 2. «Негативное чувство»

Цель: исследование внутренних состояний.

Лежа на спине, в расслабленном состоянии, с закрытыми глазами, каждый участник определяет актуальное для него негативное переживание, его форму, цвет, место в теле.

Упражнение 3. Арт-терапия. Рисунок негативного ощущения (техника «по мокрому»)

5. Рефлексия. Обсуждение рисунков с целью выявления изменений в эмоциональном состоянии детей.

Занятие № 6 «Стратегии преодоления конфликтных ситуаций».

Цель: Обучение продуктивным копинг-стратегиям.

Упражнение 1. «Воздух-желе-камень»

Цель: Снятие эмоционального напряжение методом мышечной релаксации, активизация внимания группы.

Инструкция: попеременное напряжение, расслабление всего тела. По команде «воздух!» участники пытаются «сделать» свое тело максимально легким, парящим. По команде «желе!» представляют себя в виде колышущегося на тарелке желе. Команда «камень!» требует застыть, напрягая

всё тело. Команды сменяют друг друга, ведущий контролирует правильность выполнения.

Определение темы занятия.

Упражнение 2. «Башни» (2 команды)

Цель: определение стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Обсуждение, анализ поведения каждого из участников.

Инструкция: задача каждой команды построить башню из бумаги (газет) за определенное время -10 минут. В процессе выполнения упражнения выявляются стратегии поведения каждого участника. Обсуждение.

Проведение теста Томаса, его обработка. Беседа о различных способах реагирования на конфликтную ситуацию: продуктивных и непродуктивных.

Упражнение 3. Ролевая игра. Участники проигрывают заданные ситуации (подобранные тренером в зависимости от потребностей группы), определяют, какая стратегия была использована, какие можно было бы применить.

Рефлексия. Подведение итогов. «Я узнал…Я понял…»

Занятие № 7 «Моё настроение»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения через медитацию и работу с образами.

Упражнение 1. «Моё состояние»

Цель: Развитие навыков рефлексии собственного состояния «здесь и сейчас».

Сидя в удобной позе в круге проговорить свое физическое и эмоциональное состояние.

Упражнение 2. «Хождение по радуге»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения через медитацию и работу с образами.

В сенсорной комнате принять удобное, горизонтальное положение. Напрячь все мышцы тела и расслабить их. Ощущение тяжести, теплоты и расслабленности поочередно начиная с мышц лица, шеи, плеч, рук, груди, живота, ног).

Представьте летний солнечный день. Только что прошел дождь. Пахнет свежестью. На голубом небе вы видите большую, яркую радугу. Я приглашаю вас в путешествие по ней.

Итак, мы шагаем в красное пространство и каждая клеточка вашего тела наполняется красным цветом. Вы ощущаете запах его, вы чувствуете плотность этого цвета. Что хочется делать вашему телу? Как много места занимает данная палитра? Что вы чувствуете находясь в красной части радуги?

Подобные вопросы задаются, проходя по оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему, фиолетовому и белому цвету.

Для выхода из медитации: делаем глубокий вдох – выдох, пошевелим пальчиками рук и ног, потянемся.

Шеринг по поводу ощущений, открытий, образов, переживаний…Смысл данного упражнения.

Рефлексия.

Что для вас было ценного в данном занятии?

Упражнение 3. Арт-терапия. Рисунок собственных переживаний (техника «по мокрому»)

Цель: Работа с ощущениями, завершение процесса медитации с помощью рисунка.

Рефлексия.

Что для вас было ценного в данном занятии?

Занятие № 8 «Противостояние групповому давлению».

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению.

Упражнение 1. Энергизатор. «Лиса и кролик»

Группа встает в круг. Используется два мяча: один («кролик») передается по кругу, второй («лиса») пытается догнать «кролика» и может перекидываться.

Тема занятия: «Важно ли умение противостоять группе?» Мозговой штурм: виды группового давления.

Упражнение 2 в парах. Каждый из участников по очереди убеждает партнёра выполнить одно простое действие. Задача другого – отказать.

Обсуждение: Получилось ли убедить? В какой роли выступать сложнее? Какие способы отказа были использованы?

Цель: Определение стратегий поведения участников в ситуации давления.

Упражнение 3. «Групповое давление» Доброволец испытывает на себе давление группы (группа в его отсутствие придумывает задание и старается убедить его выполнить, используя различные методы давления).

Цель: Формирование навыка противостояния групповому давлению.

Обсуждение, выводы.

Упражнение 4. «Шарики».

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Группа встает вкруг необходимо поддерживать в воздухе 2-3 шарика, ударами любых частей тела. Затем участники берутся за руки и их задача поддерживать в воздухе один шарик, используя только сцепленные руки.

Занятие №9 «Личность и индивидуальность».

Цель: Формирование адекватной самооценки, позитивного самовосприятия.

Упражнение 1. Приветствие: «Я тебя вижу и хочу тебе сказать» (безоценочное высказывание о другом участнике)

Тема занятия.

Беседа: понятие «личность», «индивидуальность», влияние Других на формирование личности.

Упражнение 2. «Зеркало»

Цель: Осознание влияния роли Другого на самовосприятие.

Выражения для размышления:

- Если Я – это Я, то Ты – это Ты.
- Если Ты – это Ты, то и Я – это Я.
- Но если Я – не Я, то и Ты – не Ты.
- Ведь если Ты – не Ты, то и Я – не Я.

Обсуждение.

Упражнение 3. «Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

Инструкция: Я – это Я, такой как я никогда не было и не будет. Есть люди чем-то похожие на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. Поскольку я выбрала это оно истинно. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой. Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все глубже и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

Упражнение 4. Арт-терапия. Рисунок «Моя сила».

Цель: Формирование позитивного образа себя.

Обсуждение, подведение итогов.

Занятие №10 «Взаимодействие: понимание себя и другого. Доверие».

Цель: Развитие коммуникативных навыков, обучение навыкам эмпатийного взаимодействия, основанного на доверии.

Упражнение 1. Приветствие. По кругу: каждому участнику называют его особенность остальные.

Упражнение 2. Взаимодействие. В парах: руками поздороваться – подраться – помириться.

Цель: Определение степени готовности к взаимодействию.

Обсуждение.

Упражнение 3. Взаимодействие. Отталкиваться руками, сохранять баланс, тонкое взаимодействие (по парам).

Цель: Понимание себя и другого в процессе общения.

Обсуждение.

Упражнение 4. «Слепой и поводырь»

Цель: Понимание и доверие, принятие ответственности в процессе взаимодействия.

Инструкция: команда делится на пары, один «слепой», второй «поводырь». Задача «поводырь» провести «слепого» через препятствия в тренинговом пространстве. Затем происходит смена ролей. Обсуждение: в какой роли вам было легче/труднее? Подведение итогов.

Упражнение 5. Завершение. «Проведение энергии» (Каждый участник дарит соседу слева что-либо приятное «Я тебе дарю…»).

Занятие №11 «Свобода внутреннего мира»

Цель: Обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения, актуализация внутренних ресурсов.

Упражнение 1. Приветствие. Цветонастроение.

Беседа: метод мышечной релаксации и визуализации, эффекты полного расслабления.

Упражнение 2. Релаксация. Медитация «Горная вершина».

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли посадка? Опущены ли плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу —

игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

(В процессе получения обратной связи ведущий просит обратить внимание учеников на чувства, которые они ощутили во время полета, о мыслях во время него и т.д.)

Упражнение 3. Арт-терапия. Рисунок своего состояния (техника «по мокрому»)

Цель: Закрепление положительных ощущений, завершение процесса через рисунок.

Обсуждение рисунков. Цветонастроение.

Занятие №12 «Коллаж»

Цель: Целеполагание: воплощение мечты в цель.

Упражнение 1. «Коллаж»

Цель: понять различия между мечтой и целью; научиться трансформировать мечту в цель; сделать проекцию своей цели через образы на бумаге.

Выделяем отличительные черты цели:

- зависит только от меня;
- глагол пишется в настоящем времени;
- конкретная цель;
- достижимая;
- определена во времени (кратко-, средне-, долгосрочная);
- все слова и выражения использовать в позитивной форме;
- никому не приносит вреда.

Процесс составления группой коллажей.

Объясняем расположение листа: лист расположен горизонтально – человек ориентируется на процесс; лист расположен вертикально - человек ориентируется на результат.

Содержание центра листа раскрывает присутствие участника в настоящем времени, самую главную ценность на данный момент. Все образы, расположенные слева – знаки из прошлого; справа – из будущего. Картинки, находящиеся внизу указывают на ресурсы, являющиеся опорой и поддержкой в жизни участника. Верхняя часть коллажа говорит о наличии мечты, желаний и фантазий.

Пустые, незаполненные ничем места на коллаже говорят о личностных, неосознанных, нераскрытых способностях и возможностях.

Обсуждение. Интерпретация. Выводы.

Занятие №13 «Групповое творчество»

Цель: Закрепление уровня сплочения и доверия в группе видимым результатом.

Упражнение 1. Приветствие. «Это плохо, но зато…»

Цель: формирование положительного настроя, через создание позитивной картины мира.

Упражнение 2. Арт-терапия. «Социальный рисунок».

Цель: Закрепление навыков эффективного группового взаимодействия.

На отрезке бумажных обоев группа совместно создает рисунок, каждый участник получает свободу самовыражения, при этом учитывает идеи и желания остальных.

Обсуждение.

Занятие №14. Проведение итогового диагностического обследования детей

Цель: Завершение работы с группой, закрепление положительных изменений.

Проведение итогового диагностического обследования.

Подведение итогов занятий, результаты работы, впечатления участников («Больше всего мне запомнилось…»).

Содержание занятий II модуля – социальный тренинг «Жизненные навыки

I. ТЕМА «СТАРТ»

II. Занятие 1. «Знакомство»

Цель: создать позитивную, доброжелательную, комфортную и доверительную атмосферу, а так же установить основные правила для работы в группе.

Развитие навыков: коммуникативности, эмпатии, умения слушать, понимать свою и чужую точку зрения.

Порядок работы

1. Приветствие *(5 мин).*

Объясните участникам, что вы собираетесь проводить цикл занятий, участие в которых может помочь каждому из них разобраться в своих отношениях с окружающими и начать строить отношения с пользой для себя и других; научиться влиять на свою жизнь. Сообщите им, что на этих

встречах вы будете помогать им не бояться говорить о своих проблемах, в том числе и о проблемах зависимости, что вы будете учить их выражать свои чувства и слушать других. Объясните, что для наилучшего взаимодействия в группе важным моментом является установление правил. Спросите у группы мнение об основных правилах (участвовать во всем; слушать, когда говорит другой и т.д.).

Примечание: *Покажите детям, как это важно, чтобы каждый участвовал в обсуждениях.*

2. Основная часть

1). Упражнение «Снежный ком» (5 мин).

Все становятся в круг. Участники по очереди называют своё имя и какое-либо личное качество, начинающееся с первой буквы имени. Каждый следующий участник сначала называет имена и качества предыдущих участников, затем - себя. Таким образом, каждый последующий называет всё больше имён и качеств. Это облегчает запоминание и помогает разрядить обстановку.

Примечание 1. Необходимость публичных выступлений может быть настоящим предметом беспокойства для некоторых участников. Это может еще больше усилиться необходимостью ожидания своей очереди. Данную проблему можно уменьшить, начав упражнение с простого варианта «Снежного кома». Например, участники называют только имена, каждый следующий повторяет имя предыдущего участника, а затем – свое и т.д. В игре можно использовать мячик, который передается не по кругу, а хаотично. Следует учитывать, что не следует бросать мяч повторно уже ответившему участнику.

Примечание 2. Упражнение «Снежный ком» позволяет уже на данном этапе тренинга обратить внимание ребят на то, как они слушают друг друга.

Примечание 3. По желанию группы можно усложнить правила: предложите участникам поменяться местами и спросите, может ли кто-нибудь теперь назвать все имена и качеств

Остановка «Права детей»

Ведущий: Известно, что права детей регулирует Конвенция ООН «О правах ребёнка», которая рассмотри ребёнка как самостоятельную и наделённую правами и способную в той или иной степени к их самостоятельному осуществлению и защите. Вот небольшой перечень прав ребенка признанный Конвенцией (предлагаются карточки с рядом статей для каждого участника).

Литературно-правовая викторина

Ведущий: Вам предлагается ответить на вопрос, обоснованием которого служит статья вашей карточки. Ответьте на вопрос и зачитайте статью.

1. Можно ли считать Маугли, живущего в лесу, ребенком, наделенным соответствующими правами? *(ребенком является каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста,Ст.1)*.

2. Мачеха с утра до ночи заставляет Золушку трудится. Несчастной девочке запрещено участвовать в играх и забавах её сестер. Какая статья Конвенции была бы нарушена, если бы подобное происходило в наши дни? (*Ст. 31, признающая право ребёнка на отдых и досуг, право участия в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту, свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством*).

3. В сказке «Гуси-лебеди» гуси уносят Иванушку из родного дома помимо его воли и воли его родных. Какая статья Конвенции нарушена? (*Ст.9, которая обеспечивает право ребёнка, не разлучаться со своими родителями вопреки их желанию*).

4. В сказке «Три поросёнка» волк уничтожил домики маленьких поросят? Какую статью он нарушил? (*Ст. 16 гласит: «ребёнок не может быть объектом произвольного или незаконного вмешательства в осуществлении его права на личную жизнь и неприкосновенность жилища»*).

5. Маугли не умеет говорить человеческим языком, он может лишь издавать нечленораздельные, с точки зрения людей, звуки, Имеют ли право люди, поймавшие его в лесу, запереть его в клетке и обращаться с ним, как с животным? (*Ст. 23: каждый неполноценный ребёнок должен вести полноценную жизнь в условиях, которые обеспечивают его достоинство*).

6. Карабас-Барабас не давал возможности своим куклам учиться и заставлял их работать, получая денежную прибыль. Какая статья нарушена? (*Ст. 32 признаёт право ребёнка на защиту от экономической эксплуатации и от выполнения работы, которая может служить препятствием в получении им образования*).

Ситуативный разбор

Ведущий: Я прошу вас объединить все карточки со статьями Конвенции и вместе выполнить следующее задание. Два члена команды будут выполнять роли (даны на карточках), остальные участники должны прокомментировать ситуацию на основе одной из статей Конвенции.

Разыгрывается ситуация:

Мама: Доченька, я ухожу, приберись, помой за собой посуду, сходи в магазин.

Дочь: Мама, у меня же завтра контрольная.

Мама: Да решишь ты свои задачки! Необходимо привести дом в порядок.

Дочь: Конвенцией по правам ребёнка я защищена от выполнения любой работы, которая служит препятствием в получении образования.

Ведущий (задание для группы): Как вы разрешите подобную ситуацию? (*Самообслуживание не может быть препятствием в получении образования. В ст. 32 речь идёт не о домашнем посильном труде, а об экономической эксплуатации, приеме на работу и условиях работы*).

После окончания игры эксперт собирает маршрутные листы и подсчитывает общий балл. Все участники собираются в одном помещении.

Ведущий: Надеюсь, что Игра-путешествие не только дала возможность проверить и закрепить ваши правовые знания, но и поднять уровень методического мастерства. Предлагаю каждой группе обобщить формы, методы,

приёмы, которые использовались ведущим на каждой остановке (выступления команд).

Эксперт подводит итоги игры и объявляет победителей.

III. ТЕМА «САМОПОНИМАНИЕ И САМОУВАЖЕНИЕ»

Занятие 1. «Мы одинаковые - мы разные»

Цель: помочь ученикам осознать себя, понять свое «я».

Развитие навыков: самопонимания, самоуважения, коммуникативности.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Мое имя».

Каждый по очереди рассказывает всем о значении своего имени. Если подростку кажется, что его имя ничем не примечательно, предложите свой вариант интерпретации его имени. Обратитесь к другим участникам тренинга и спросите, что они думают по поводу данного имени.

Примечание 1*. Участник может придумать, что означает его имя.*

2. Основная часть.

1). Упражнение «Кто Я» (15 мин).

Работа парами. Один участник спрашивает другого: «Кто ты?». Другой отвечает очень коротко (позитивная информация). Спрашивающий не дает комментариев, вновь повторяет тот же вопрос. Отвечающий должен вновь ответить, но отлично от предыдущего ответа. Это делается пять раз. Затем дети меняются местами. Каждый берет бумагу и карандаш и описывает впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других в группе.

Примечание*. Все это должно писаться быстро, спонтанно и без изысков, без работы над оттачиванием текста.*

Участники разбиваются по три человека, и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

Примечание. *Обратите внимание участников, что комментарии должны быть позитивными.*

Обсуждение: Вся группа. Что вы чувствовали, когда давали положительную информацию о себе? Какие трудности были у отвечающего (имеются в виду трудности отказа от комментариев).

2). Упражнение «Ты – Я» (5 мин).

Разделить участников на пары. «Посмотрите внимательно на своего партнера. Он похож на тебя, но он чем-то и отличается от тебя. Подумайте и найдите различия, а затем запишите их на листе бумаги. Например: «Ты более общителен, чем я». Работайте молча в течение 5 минут. После того, как вы закончите работать, передайте списки друг другу, чтобы выразить согласие или несогласие с тем, что написал партнер».

3). Упражнение «Отличия и сходства» (25 мин).

Разделить участников на 4 группы. Каждая группа обсуждает свой вопрос:

— Чем мы отличаемся друг от друга?

— Чем мы похожи?

— Какие предубеждения у нас есть или о каких мы слышали?

— Какие отличительные признаки людей нам трудно принять?

Примечание. *Каждая группа на листе ватмана записывает ответы на поставленные вопросы и презентует свою часть. Другие группы могут добавить что-то свое на обсуждаемый вопрос.*

Работа всей группой. На доске напишите некоторые различия между людьми и их общие черты. Скажите, чего больше: общего или различного?

Вернитесь в свои группы, возьмите бумагу и цветные карандаши.

группа 1 — рисует картинку лета, используя только черные карандаши;

группа 2 — рисует картинку лета, используя только коричневые карандаши;

группа 3 — рисует картинку лета, используя только фиолетовые карандаши;

группа 4 — рисует картинку лета, используя только желтые карандаши.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Все участники обсуждают задание. Как бы выглядел мир, если бы каждый был похож на всех? Суть красоты в ее разнообразии! Спросите участников, легко ли было им искать различия. Как дети в жизни относятся к тому, что отличаются от других людей?

5. Завершение работы ***(5 мин).***

Группа садится в круг, и участники по очереди говорят друг другу слова, начинающиеся с простого оборота: «Я рад, что я похож на тебя тем, что…(например, умею читать)» или «Я отличаюсь от тебя тем, что я …. (могу стоять на голове)».

Примечание. *Можно использовать следующие фразы: «Я рад(а), что встретился(лась) с человеком, кто похож на меня тем, что…» или «Я рад(а), что я встретился(лась) с тобой, так как ты непохож на всех тем, что…»*

К занятию «Мы одинаковые – мы разные»

Временные рамки: *1. 5 мин.* 2. *5 мин.* 3	*Оборудование:* *Книга имен, старые газеты, журналы*
	Особые рекомендации: *— имейте в виду, что некоторые дети с заниженной самооценкой сделают негативное*

Домашняя работа

1. Подумайте над вопросом «Кто я такой?» и попытайтесь дать на него по меньшей мере 50 ответов. Ответы необходимо записывать. Это могут быть как отдельные слова, так и предложения, сравнения, метафоры, короче говоря, все, что имеет смысл. Упражнение следует делать быстро (как при мозговом штурме), не возбраняются и неожиданные или кажущиеся неподходящими ассоциации. Затем следует проанализировать собственные записи и составить список из трех наиболее важных пунктов.

Примечание. *Предложите участникам в случае необходимости обратиться за помощью к взрослым или своим друзьям.*

Занятие 2. «Собственное мнение»

Цель: научить детей выражать собственное мнение, даже если окружающие их люди имеют другую точку зрения.

Развитие навыков: самопонимания, самоуважения, коммуникабельности, умения слушать, самоутверждения.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Я рад/а вас всех видеть, потому что…» выполняется в кругу, где каждый участник по очереди заканчивает данную фразу, обращаясь к своему соседу.

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

Предложите ребятам вспомнить три наиболее важных пункта из записей: «Кто я?» и подумать над следующими вопросами:

- *Есть ли в ваших ответах повторяющиеся темы?*

- *Не упустили ли вы чего-нибудь в описании себя? Желательно, чтобы ваши характеристики самого себя касались разных аспектов вашей индивидуальности: физических, душевных, интеллектуальных, эмоциональных особенностей.*

- *Какие общие высказывания вы можете сделать о том образе действий, которому вы следуете в настоящее время?*

В заключение следует краткое подведение итогов: Какие из отмеченных особенностей являются для меня наиболее значимыми? Увидел ли я какие-то неясности в моем облике?

Примечание. *Педагог должен первым завязать разговор об уникальности на конкретном личном примере.*

3. Основная часть

1). Упражнение «Диалог» (15 мин).

Разделите детей на пары. Теперь пары разыграют маленький диалог. Диалог звучит так:

А. «О, мои дела идут прекрасно!»

Б. «Но ты не выглядишь счастливым».

Участники должны решить, кто будет говорить первую часть, кто – вторую. Они не должны говорить ничего, кроме этих двух фраз, но могут каждый раз менять манеру речи. Говорить можно громко или тихо, менять эмоциональный тон, подкреплять слова различными жестами. Задача – переубедить партнера. Попробуйте разными способами вынудить другого «отступиться» и изменить собственную точку зрения. После того, как тренер скажет «Стоп!», участники должны будут прекратить спор, подать друг другу руки и сказать : «Спасибо за игру» (2 минуты).

Другие варианты диалогов:

А. Мой ответ совершенно однозначен: «Нет».

Б. Это нечестно!

А. Никаких извинений, ты уволен.

Б. Но я могу все объяснить, я тут ни при чем.

***Примечание**. Эта игра создает ситуацию, в которой участники имеют право, несмотря ни на что, настаивать на своем. Однако, возможно возникновение фрустрации, которая может быть снята с помощью ритуального рукопожатия в конце игры.*

2). Упражнение «Спор» (10 мин).

Разделите детей на группы по 4 человека. Определите предмет и правила спора. Двое учеников из группы спорят, двое - наблюдают, затем меняются ролями. Цель этого упражнения не выиграть спор, а испытать чувств, когда кто-либо с тобой не согласен.

***Примечание.** Обратите внимание на тех детей, которые не могут доказать свою точку зрения.*

3). Упражнение «Мое мнение» (10 мин).

Выберите одного желающего выступить. Он (она) должен высказать свое мнение о чем-либо (о ком-либо). Например, что его спортивная команда

— самая лучшая. Группа должна поддержать его в этом, педагог, наоборот, не соглашаться и продолжать настаивать, что команда очень плохая. Затем остановить выступающего и спросить, как он себя чувствует. Было ли трудно спорить со взрослым? Хотелось ли сменить точку зрения?

Примечание. Не допускать насмешек со стороны детей

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Всей группой обсудите чувства, возникшие во время спора. Какие у вас были сложности в продолжении спора? Следовали ли спорщики установленным правилам? Трудно ли было ждать, в то время как обдумывался ответ? Изменили ли они мнение в процессе спора?

Приложение. *Подведите к следующему выводу: каждый имеет право на свое собственное мнение, но надо иметь в виду, что у каждого может быть своя точка зрения.* ***Умение отстоять свою точку зрения позволяет сделать свой собственный выбор в различных ситуациях.***

5. Завершение работы ***(5 мин).***

Предложите ребятам по кругу назвать то важное, что вынес для себя из этого занятия каждый из участников.

К занятию «Собственное мнение»

Временные рамки: *1. 5 мин.* 2. *10 мин.* 3.	*Оборудование: нет*
	Особые рекомендации: *1) необходимо помочь тем детям, которые не могут найти необходимые аргументы.;*

Домашняя работа

1. Предложите детям составить список аргументов: «Почему каждый имеет право выражать свое собственное мнение», которые могут привести сами или слышали от других. Каков результат?

Занятие 3. «Театр кукол»

Цель: Показать подросткам способы взаимодействия с внешним миром, научить детей слушать других и разрабатывать эти навыки.

Развитие навыков: коммуникативности, самопонимания, самоуважения, умения слушать других, сочувствия.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Собственный девиз».

Придумать девиз, в котором было бы два слова: характеризующее тебя имя прилагательное, начинающееся с той же буквы, что и твое имя и самое имя. Например: «потрясающий Павел». Представь соответствующий этим словам цвет или твое любимое занятие, например, игру в баскетбол, рисование и т.д. Например, спортивный Семен – мотоцикл.

Примечание: *ребенок может сказать, что ему трудно придумать слово на первую букву. Подбодрите его, предложите сделать то же самое участникам, и тогда он найдет конструктивное решение.*

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

Обсудите список аргументов: «Почему каждый имеет право выражать свое собственное мнение? Каков результат?»

3. Основная часть.

1). Упражнение «Остров независимости» (10 мин).

Разделитесь на группы. Упражнение «Каждой группе подростков предложите по собственному выбору «проиграть (проговорить) ситуации зависимости». Участники высказывают свое отношение к данным ситуациям.

Примечание. Полученный материал даст основание обсудить чувства и ощущения, возникающие у «зависимого» и «независимого».

Участники разбиваются на тройки, которые могут взаимодействовать между собой. Далее проводятся «разогревающие» — покачивающие упражнения (см. рис.). В каждой выбирается «марионетка»

и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что группе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где кукловоды управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, не ограничивая своё воображение. Например, кукла-марионетка делает зарядку, идет в гости (два кукловода и одна кукла) или ловит мяч. Можно придумать и более сложные упражнения, а не только упражнения с телом «куклы», Можно объеденить две группы и усложнить сценарий, например, две «куклы» несут стул или две марионетки танцуют.

После репетиции тройки по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей.

Примечание. *Представление может сопровождать песня А. Макаревича группы «Машина времени» «Марионетка» (запись).*

2). Упражнение «Испорченный телефон» (10 мин).

Все или несколько человек выходят из комнаты. Заходит первый участник, ведущий говорит ему небольшую фразу (можно прочитать любое предложение из книги, газеты, учебника). Заходит второй участник, первый сообщает ему ту же фразу. И так каждый, входя, выслушивает фразу, которую ему сообщает предыдущий участник, и передает следующему. Последний участник сообщает всем услышанную фразу.

Примечание*. Те, кто находятся в комнате не должны помогать или выражать свои эмоции по поводу услышанного.*

3). Упражнение «Мой портрет» (20 мин).

Образуйте группу из 4-6 человек. Дайте каждому по листку бумаги. Каждой группе выделите несколько старых газет и журналов, ножницы, цветные ручки, карандаши, клей. Пусть каждый сделает «Мой портрет», включающий в себя рисунок и описание. Изображение должно говорить что-либо положительное о его хозяине. Пусть дети используют вырезанные из газет слова и иллюстрации из журналов, вклеят их в свой рисунок.

Примечание 1. Нежелательно, чтобы дети наклеили на свой портрет картинки с изображением алкогольных напитков и других ПАВ. Этот портрет должен отражать *«здесь» и «сейчас»*.

Примечание 2. *Для того, чтобы не использовать ножницы в упражнении, подготовьте заранее вырезанные из газет слова и иллюстрации из журналов в достаточном количестве.*

Примечание 3. *Использование данной техники служит самоутверждению и укреплению психической идентичности клиента, постижению своего «Я». Телесный образ «Я» является значимым показателем самопринятия.*

4. Завершение работы ***(5 мин).*** ***Упражнение «Что слышно?».*** Ведущий предлагает послушать и запомнить то, что происходит за дверью, за окном, за стеной, на улице в полной тишине, а затем просит рассказать, какие звуки они слышали.

К занятию «Театр кукол»

<table>
<tr><td rowspan="2">Временные рамки:
1. 5 мин.
2. 10 мин.
3.
1).10 мин.
2).10 мин.
3).20 мин.
4).5 мин</td><td>Оборудование:
Запись песни Макаревича «Марионетки».
бумага</td></tr>
<tr><td>Особые рекомендации:
Обратить внимание на стеснительных,</td></tr>
</table>

Домашняя работа

1. Сформулируйте правила «хорошего слушания» (5 пунктов).

2. Дети могут сочинить сказку о человеке, который всю свою жизнь чувствовал себя марионеткой.

IV. ТЕМА «ЧУВСТВА»

Занятие 1. «Ящик»

Цель: понять что такое «дружба», определить ее границы и какой ты друг, развивать отзывчивость и готовность помочь другим.

Развитие навыков: самопонимания, коммуникативности, сочувствия, определения границ личного пространства, умение решать проблемы.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Закончить предложение по кругу: «Когда я шел сегодня на занятие…».

2.Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

Педагог на доске или на листе ватмана записывает сформулированные детьми правила «хорошего слушания».

Примечание. *Педагог может обсудить с детьми важность использования правил «хорошего слушания» в общении с другом.*

3. Основная часть.

1). Упражнение «Дружба – это…» (10 мин).

Обсудить, что такое дружба, ее природу, и почему людям нравится дружить. Педагог записывает на доске слова «Дружба – это…». Вариант обращения может быть таким: «Что такое, по-вашему, дружба? Давайте запишем вокруг этого незаконченного предложения все, что приходит в голову по поводу дружбы…». После того как коллективное описание «портрета» понятия «дружба» зафиксировано, проводится анализ данного материала.

Примечание. *Определить разницу между дружбой в группе и дружбой с более близким человеком.*

Индивидуальная работа. На листах бумаги описать качества, которые есть у друга (чувство юмора, доброта, сопереживание, лояльность). Желающие могут прочитать перед группой эту характеристику, остальные участники добавят новые пункты к характеристике.

Примечание*. Желательно, чтобы педагог фиксировал все на доске.*

2). Упражнение «Как можно найти друзей?» (5 мин).

Группа встает в круг и берет себе мяч, который надо будет перебрасывать от человека к человеку. Только, пожалуйста, не передавайте мяч непосредственным соседям справа и слева. Участники должны будут произвести «мозговой штурм» на тему: «Как можно найти друзей?». Каждый, кто получает мяч, высказывает какую-то одну свою идею по этому поводу. После этого он бросит мяч другому члену

команды. Говорить в каждый отдельный момент может тот, у кого в руках находится мяч.

***Примечание**. Данное упражнение хорошо подходит для смены деятельности.*

3). Упражнение «Границы» (5 мин).

Участники пишут на листах о том, какими качествами обладают они, соответствуют ли сами тем критериям, которые только что предъявляли другим. Необходимо подчеркнуть те качества, которые они не имеют, подумать, как измениться, как выработать качества, которые у них на данный момент отсутствуют. Например, у кого-то не развито чувство юмора, как его приобрести?

Можно ли определить границы того, чтобы ты сделал для своего друга? Группа из 6 человек обсуждает вопрос: «Что я готов сделать для моего друга?». Как бы я поступил, если бы мой друг отказался выполнить что-либо для меня?

4). Упражнение «Ящик с проблемами» (15 мин).

Написать письмо, в котором ребенок рассказывает о своей проблеме. Когда все участники напишут письма, их надо собрать и положить в специальный ящик.

***Примечание**. Один из вариантов выполнения данного задания – работа в парах. Не каждый участник способен выполнить это упражнение самостоятельно.*

Работа в группах по 4 человека, каждая наугад выбирает 4 «проблемы». Дети играют в «редактора журнала», которому необходимо разрешить каждую проблему.

Примечание. Подчеркните, что ответы должны быть полезными и конструктивными, и нельзя забывать главное правило — не критиковать! В некоторых случаях дети могут дать только сочувственный ответ, так как не способны дать конструктивный.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Обсудите в группе вопрос: «Что делать, если друг попросил сделать что-либо незаконное?» или «Как быть, если его просьба идет вразрез с вашей совестью?». Возможен ли конфликт между друзьями.

5. Завершение работы ***(5 мин).***

По кругу каждый говорит по одному слову, продолжая фразу, начатую участниками перед ним. Например, ведущий: «У меня..», следующий участник: «сегодня…»; следующий участник: «хорошее…»; следующий: «настроение…» и т.д.

Примечание: Напомните участникам, что они должны высказываться только в положительном ключе.

К занятию «Ящик»

Временные рамки: *1. 5 мин.* *2. 10 мин.* 3. *1). 10 мин.*	*Оборудование:*
	Особые рекомендации: *1) надо знать, что некоторые подростки не имеют друзей, некоторые упражнения им будет трудно выполнять;*

Домашняя работа.

1. В пределах группы дружба бывает различной. Люди выбирают группы (например, спортивные) или проявляют себя в группах (в школе, на улице). Дети могут составить список социальных групп, к которым они принадлежат и в которые они хотели бы войти.

2. «Письмо самому себе». Предложите подросткам написать письмо, которое бы они хотели получить. Нужно обратить внимание, что это за письмо: просьба, совет, излияние радости или грусти, согласие, напоминание, что человек не один и т.д.

Занятие 2. «Нравится, не нравится»

Цель: оценить свои позитивные и негативные чувства, получить знания о чувствах.

Развитие навыков: самопонимания, способности определять свои чувства и чувства других, умение понимать их.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Я люблю…». Например: «Здравствуйте, меня зовут Коля, я люблю играть в футбол».

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

Предложите подросткам перемешать их письма и прочитать некоторые из них.

Примечание. *Если участники не готовы позволить педагогу прочитать их письма, возможен вариант обсуждения способа написания письма, который они использовали: просьба, совет, напоминание и т.д.*

3. Основная часть

1). Упражнение «Что такое?» (15 мин).

В группе обсудите, что такое «любовь» и «ненависть» (нравится — не нравится). Почему одни люди предпочитают то, что другие ненавидят. Почему мы такие разные в наших привязанностях? Хорошо ли когда люди совершенно различны?

Ученики индивидуально на листочках пишут три вещи, которые они не любят делать, три — которые любят. Чуть ниже пишут причины, по которым они испытывают эти чувства.

Группы по 3-4 человек. Сравнивают написанное и выбирают одинаковые пункты (например, спортивные игры, которые они любят, или TV-программы, которые им не нравятся). Определяют причины, по которым они не любят это. Имеются ли общие темы? (имеется в виду желание делать свободно те вещи, которые другие люди никогда не сделают).

Объедините малые группы в большие (обычно 2 группы). Предложите определить общие темы.

Всей группой определите общие темы (например, о компьютерных играх или о взаимоотношениях людей).

2). Упражнение «Рисунок» (20 мин).

Каждый пытается представить и нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Затем идёт обсуждение рисунка, в ходе которого подростку необходимо осуществить выбор действия по преодолению этого страха.

Примечание: Проследите, чтобы преодоление страха было прорисовано каждым подростком.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Как поступить, если ты невзлюбил кого-либо или что-либо? Какая связь между нравится - не нравится? Умение сказать «нет» даже любимому человеку, если вы чего-то не желаете, сложно ли это.

5. Завершение работы ***(5 мин).***

Упражнение «Ладошка». Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа. Он в течение 30 секунд пишет на листе что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину возвращается листок.

Еще раз подчеркните, что писать надо то, что нравится.

К занятию «Нравится, не нравится»

Временные рамки: *1. 5 мин.* *2. 10 мин.* *3.* *1). 15 мин.* *2). 20 мин.* *4. 5 мин.* *5. 5 мин.*	***Оборудование:*** *бумага, ручки.* ***Особые рекомендации:*** *советуйте детям исследовать на занятиях более важные для них вещи, то есть которые их действительно затрагивают.*

Домашняя работа.

1. Дети готовятся к ответу на вопрос: «Как быть, если не хочется это делать?»

Примечание. *Педагог может заранее подготовить карточки с конкретными ситуациями для детей (например, для каждого ребенка своя ситуация) и попросить разрешить данную проблему с указанием нескольких вариантов поведения в данном случае, одновременно, отвечая на поставленный вопрос.*

Занятие 3. «Эмоции в моем теле»

Цель: узнать многогранность эмоций, получить знания о эмоциях.

Развитие навыков: самопонимания, способность распознавать и понимать свои эмоции.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Высказывание».

Группа садится в круг. Специалист предлагает начать день с высказывания друг другу пожелания на день, и сделать это так. Первый участник встанет подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из участников не получит пожелания на день.

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

На доске педагог записывает предложенные участниками варианты ответа на вопрос: «Как быть, если не хочется это делать?».

Примечание. *Варианты ответов могут быть не желательными для педагога, однако, он не должен категорически отвергать их. Обсуждение должны быть совместным с выработкой алгоритма поведения в данной ситуации.*

3. Основная часть

1). Упражнение «Цвет моего настроения» (5 мин).

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства? Что же такое гнев и агрессия? Способы совладания. Как реагировать, когда дразнят?

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у этих всех понятий? Ответ: это – эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция».

Примечание: подготовить листы с написанными эмоциями.

Эмоция-это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько для нас оно благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

2). Упражнение «Имена чувств» (10 мин).

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. В первой колонке выписываются имена чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. По завершению упражнения группе задается несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»,

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В др. местах (где?)
Обычно						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						

4.						
5.						
Сегодня						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4.						
5.						

3). Упражнение «Эмоции в моем теле» (15 мин).

Представьте сейчас, что вы сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на схематичном изображении человеческого тела, которые вам раздали, красным карандашом. Теперь представьте что вы, вдруг, испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на рисунке. (аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость).

Обсуждение: Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из группы похожие ощущения».

Примечание: подготовить схематический рисунок человеческого тела для каждого из участников. Закончить данное упражнение необходимо на позитивном ключе.

4). Упражнение «Место покоя» (10 мин).

Участникам предлагается сесть или лечь поудобнее, закрыть глаза и расслабиться.

«Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно… Представьте его себе во всех деталях… Посмотрите вокруг… Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки… Возможно, вы чувствуете дуновение ветра… Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте… Это ваше место покоя… А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и плавно откройте глаза. Потянитесь и тихонько встав, присаживайтесь в круг».

Примечание: участникам необходимо поделиться впечатлениями.

4. Завершение работы ***(5 мин).***

Поделиться эмоциями и впечатлениями с группой от сегодняшнего занятия.

К занятию «Эмоции в моем теле»

Временные рамки: *1. 5 мин.* *2. 10 мин.* *3.* *1). 5 мин.* *2). 10 мин.* *3). 15 мин* *4). 10 мин* *4. 5 мин.*	***Оборудование:*** *бумага, ручки, фломастеры, схематическое изображение человека, таблицы, листочки с именами чувств, релаксационная музыка.* ***Особые рекомендации:*** *важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия участников группы.*

Домашняя работа

1. «Диапазон эмоций». Предложите участникам в свободное время составить список возможных эмоций и согласно списку нарисовать лица с выражением указанных эмоций.

V. ТЕМА «МЫСЛИ»

Занятие 1. «Умею ли я принимать решение?»

Цель: научить делать выбор, а не принимать первое попавшееся решение.

Развитие навыков: критического мышления, умения принимать решения.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Приветствие».

Участники группы, не говоря, кому они адресуют, произносят какое-либо приветствие. Все участники должны угадать, кому данное приветствие адресовано, и назвать хором его имя. Если звучат разные имена, то автор приветствия сообщает, кому оно было адресовано. Затем в игру вступает тот, кому было адресовано это приветствие и говорит следующему. Приветствия могут быть совершенно разными: «Привет, тому, у кого всегда хорошее настроение!».

Примечание. *Игра продолжается до тех пор, пока не будут названы имена всех членов группы.*

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин)***

3. Основная часть

1). Упражнение «Всей группой» (5 мин).

Подумайте, в каких вопросах вы решаете сами, а в каких за вас решают взрослые? Почему некоторые решения вам разрешают принять, а другие принимают за вас? В некоторых случаях нас контролирует закон: мы не можем выбирать ходить или не ходить в школу. Иногда это просто опасно — нам не могут разрешить водить машину. Иногда, кажется, нет серьезной причины отказа в предоставлении выбора. Принимают ли дети решение за других? Возможно, заботясь о младшем брате или о домашнем зверьке, мы предлагаем выбор: выйти ему из клетки или сидеть в ней.

Группы по 3 человека. Первый участник дает указание, что делать, второй — выполняет задание, а третий — решает, выполнять его или нет. После нескольких упражнений ученики меняются ролями.

2). Упражнение «Диалог со своим мозгом» (10 мин).

Группа делится по 5 человек (все вместе составляют мозг):

- тот, кто называет проблему;
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- тот, кто предупреждает, что будет через 15 лет.

Называется проблема, например: «Я хочу подарить цветы девушке».

Мозг отвечает:

- «Если ты подаришь цветы, то сейчас…»
- «Если ты подаришь цветы, то через неделю…»
- «Если ты подаришь цветы, то через месяц…»
- «Если ты подаришь цветы, то через 15 лет…»

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

3). Упражнение «Дорога к мудрецу» (20 мин).

Разгорается день. Вы медленно поднимаетесь в гору. По какой дороге вы идете? Остановитесь на минутку. Вглядитесь в пейзаж! Как красиво! Если хотите, вы можете задержаться здесь, раствориться в этой величественной, прекрасной, доброй природе… Отправляйтесь дальше в путь. Поднимитесь все выше в гору. Вы немного устали? Почувствуйте усталость. Это приятная усталость. Но надо идти. Там на вершине горы живет человек. Он – само понимание и мудрость. Его можно спросить о самом важном, о самом интимном, задать самый сложный вопрос… Вы уже видите дом, где живет этот человек. Вас ждут. Вам рады. Вас встречает понимание и желание помочь. Побудьте там. Рассмотрите все: дом, пейзаж, а главное – человека. Может, вы беседуете о чем-то? Спрашиваете? Вам отвечают? Что? Может быть вам хочется рассказать о себе? Вечереет, пора возвращаться. Вы идете по той же дороге, приближаетесь к реке. Умойтесь в чистой, кристальной, прохладной воде… Возвращайтесь в группу.

<u>4. Обратная связь</u> (5 мин).

Спросите группу, что она думает и чувствует после выполнения этих заданий. Для детей важно, что же чувствует человек, который не способен принять решение даже по простым вопросам. Большинству эта ситуация не нравится, хотя найдутся и такие, которым она придется по душе. Спросите группу: «Почему так важно принять решение самому? Что чувствует ребенок, когда его заставляют что-то делать? Кто может заставить их делать вещи, которые они не должны или не хотят делать? Может быть, старшие? Или друзья? Или реклама?».

5.Завершение работы (5 мин).

Каждый участник пишет на маленьком листочке что-то приятное другому – например, соседу слева. Затем послания, под которыми можно не подписываться, опускаются в общий пакете. В заключении бумажки достаются и зачитываются вслух.

К занятию «Умею ли я принимать решение?»

Временные рамки: *1. 5 мин.* 2. *10 мин.* 3. *1) 5 мин.*	*Оборудование:* Особые рекомендации: *нет*

Домашняя работа

1. Участники заполняют 2 листа: на одном дети пишут, какие вопросы они решают сами; на другом — какие им не позволяют решать.

Занятие 2. «Сотрудничество»

Цель: решение сложных проблем, умение договариваться между собой и взрослыми.

Развитие навыков: критического и созидательного решения, принятия мышления, обсуждения, умения работать в больших группах, сотрудничества.

Порядок работы

1. Приветствие *(5 мин).*

Упражнение «Я рад всех видеть, потому что…».

Дети садятся в круг, и ведущий предлагает всем начать день с данного высказывания. Необходимо, чтобы каждый участник закончил данную фразу.

Примечание. *Данное упражнение может начать ведущий или участник, выразивший свое желание.*

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

Предложите участникам сравнить их записи.

Примечание. *Обсудите с детьми, как можно прийти к соглашению со взрослыми.*

3.Основная часть.

1). Упражнение «Сценки» (20 мин).

Разделите участников на 4 группы, каждой группе выдайте карточку с одной проблемой. В группах рассматривают ситуации и делают вывод, как решить данную проблему.. Дайте время на обсуждение и возможность договориться.

Примечание 1. *Напомните детям, что нет правильных и неправильных ответов.*

Примечание 2. *Подготовьте дополнительные карточки, в случае непредвиденной реакции на один из сюжетов. Возможно, какой-нибудь сюжет не пойдет.*

Разделите участников на 4 группы и придумайте новые сценарии, в которых будут приниматься трудные решения. Группа пишет карточку с названием сценария и отдает ее другой группе. Так они обмениваются сценариями. Затем все группы отчитываются.

2). Упражнение «Где же ты» (5 мин).

Участники попарно разговаривают друг с другом и рассказывают, где они находятся в данный момент в своих мыслях и эмоциях и как они себя чувствуют телесно. На этот процесс отводится 2-4 минуты. Теперь все снова направляют свое внимание на то, что происходит в группе, и дают краткую характеристику своего настроения.

3). Упражнение «Тролли» (10 мин).

Тролли перебираются через болото. Исходное положение – группа находится за проведенной на полу чертой. Задача – перебраться через некоторое пространство (10-15 м) и оказаться всем за другой чертой. Их встречают различные преграды на пути виде натянутых веревок. Нога тролля связана с ногой другого ит.д.

Примечание: обязательно проведите обсуждение.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Верните сценарии в группы и предложите вновь развить тему тому, у кого было собственное мнение.

Обсудите поднятые проблемы. Ситуации не дают времени на раздумье. Как решать проблемы в больших группах? Некоторые из детей доминируют над другими, а некоторые вообще не принимают участия в обсуждении. Почему такое происходит? Почему на группу одни влияют больше, другие - меньше?

5. Завершение работы ***(5 мин).***

Упражнение «Сегодня мне понравилось…».

Дети возвращаются в круг и педагог предлагает завершить по кругу данное высказывания.

К занятию «Сотрудничество»

Временные рамки: *1. 5 мин.* 2. *10 мин.* 3. *1). 20 мин.*	*Оборудование:* *Карточки с определенным решением.* Особые рекомендации: *Каждый должен иметь шанс принять участие в обсуждении*

Домашняя работа.

1. Вспомни последнюю трудную ситуацию и обдумай три варианта, как он могла бы ухудшиться.

Затем обдумай и запиши три варианта ее улучшения.

Приложение. *Дети могут сделать записи о принятии трудного решения (ситуация может быть как придуманной, так и реальной).*

Карточки со сценками

Сценка №1

На перемене несколько молодых парней курят. Ты не куришь, но тебе хочется постоять с ними. Вдруг один парень сообщает, что идет учитель, и кладет пачку сигарет тебе в карман. Учитель, чувствуя запах табака, просит вывернуть карманы. Он находит пачку у тебя и забирает, хочет отнести директору. Курильщик шепчет тебе, что если ты всех выдашь, то можешь не приходить в их компанию.

Что бы ты сделал?

Сценка №2

Мальчик с вашей улицы нюхает клей. Родители об этом не знают, хотя часто видят его с пакетом и тюбиком клея. В один из дней вы замечаете, что мальчик совершенно болен, и у него блуждающий взгляд. Вы анализируете ситуацию и думаете: «Что же делать?». Возможно, вы ничего не будете делать, так как он вам не друг. И он будет сердиться на вас, если вы нажалуетесь на него. Но все-таки есть предположение, что при нюханьи клея он может умереть.

Что бы ты сделал?

Сценка №3

Ты вместе с друзьями в гостях. Родителей нет дома. Один из ребят говорит твоему другу: «У твоего отца есть запасы спиртного. Давай немного выпьем». Друг говорит (с неохотой): «Ладно, но только чуть-чуть, иначе отец заметит это». Бутылка идет по кругу, двое уже сделали по глотку, теперь твоя очередь. Все смотрят на тебя, что ты будешь делать.

Что бы ты сделал?

Сценка №4

Ты часто ходишь с друзьями в одно место, куда родители ходить не разрешают. Может быть, это заброшенный дом или лес, или место под мостом. Тебе и друзьям нравится общаться и находиться в этом неприглядном месте. Однажды один из друзей принес флягу с пивом. Ты удивлен, так как раньше не пил пиво. Ты спрашиваешь, почему он начал пить. Он отвечает, что выпьет всю фляжку, потому что хочет напиться.

Что бы ты сделал?

VI. ТЕМА «КОММУНИКАЦИИ»

Занятие 1. «Наши роли»

Цель: помочь детям познать себя и свою роль в жизни, научить оценивать свои позитивные, негативные качества и безопасно использовать их.

Развитие навыков: самопознания, коммуникативности, самопонимания, самоуважения.

Порядок работы

1.Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Никто из Вас не думает, что …».

Дети садятся в круг, и ведущий предлагает всем начать день с данного высказывания. Необходимо, чтобы каждый участник закончил данную фразу.

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

3. Основная часть

1). Упражнение «Роли» (10 мин).

Вся группа. Люди играют разные роли. Сейчас я педагог, а вне работы данной группы я мать, дочь, жена, подруга, пассажир и т. д.

Работа по парам. Дети обсуждают свои представления о роли учителя, о роли ученика.

Примечание. *Можно обсудить представления о роли взрослого (мамы или папы) и о роли ребенка (сын, дочь).*

Вся группа. Несколько пар сообщают результаты обсуждения.

Примечание. *Вы можете задать дополнительный вопрос: «А что же ученики ждут от учеников?».*

Группы по 4 человека. Напишите различные роли детей. Например, в школе они «ученики», дома — «дети», со своими домашними зверюшками они «хозяева», если они где-то путешествуют, то «туристы».

Верните эти сообщения в группы и запишите отличающиеся друг от друга роли на доске. Спросите у группы: «Кто же вы на самом деле?».

Представьте, что вы в пустыне и вас некому окликнуть по имени. Кто вы в данной ситуации? Объясните детям, что наши роли существуют только потому, что мы живем в обществе.

2). Упражнение «Если бы я был…» (5 мин).

Игра-перевоплощение. Каждый участник должен выбрать себе какую-нибудь вещь (абажур, заноза, мороженое и т.п.) и погрузиться в ее мир, вообразить себя этой вещью, ощутить ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом, ее будущем.

Примечание*. Рассказывая о постороннем, случайном предмете, участники невольно говорят о себе, это ведет к самораскрытию, при этом важно и то, что они учатся изменять себя, управлять своим настроением.*

3).Упражнение «Игра» (5 мин).

Учитель, ребенок, взрослый, шофер, продавец, актриса. Предложите ребятам проиграть разные ситуации: магазин, театр, транспорт.

Примечание 1. *Проигрывание разных ситуаций помогает человеку легче и естественнее пережить, возникаемые в общении, сложности.*

Примечание 2*. Внесите разнообразие в игру, пусть все участники по очереди пытаются изобразить как ходит:*

- *младенец, только начавший ходить;*
- *глубокий старик;*
- *пьяный,*
- *влюбленный, ожидающий свидание.*
- *И др……*

4). Упражнение «Карточка» (10 мин).

Раздайте участникам карточки-бланки. Каждый должен написать на своей карточке три качества, которые, по его мнению, характерны для него; на карточках не надо писать свое имя.

Затем все карточки перемешиваются. Каждый подходит, вытаскивает одну, читает то, что написано на карточке и высказывает предположение, каким должен быть человек, наиболее соответствующий написанным на

карточке качествам: возраст, профессия, темперамент, семейное положение и др.

Примечание. *Возможен вариант с угадыванием, кто из группы мог описать себя этими качествами. Каждый участник, естественно, знает, когда говорят о его собственной карточке. Он может сравнить свое представление с представлениями всей группы, но может и не признаваться в своем авторстве, если этого не захочет*.

Один за другим участники делают устные наброски того, как, по их мнению, их воспринимают конкретные люди. Это могут быть: отец, мать, сосед, друг, руководитель группы, сестра, брат. Каждый может по своему желанию усложнить и разнообразить получившийся портрет. Главное, чтобы весь рассказ занял не больше одной минуты. ***Примечание****. Порекомендуйте участникам выбирать персонажей с такими точками зрения, которые будет интересно выслушать остальным.*

5). Упражнение «Качества» (5 мин).

Индивидуальная работа. Возьмите большие листы и прикрепите на спину друг другу. На них вам будут писать впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими, ваши качества. Можете заранее выразить пожелания: чтобы о вас писали больше хорошего, поставьте знак вопроса. Если вы не нарисуете ничего, тогда вам напишут и плюсы и минусы. Маленькие заполненные листы прикрепите на грудь. Все встают в общий круг и под музыку думают о том, что им сейчас предстоит написать. Работа начинается. Участники произвольно подходят друг к другу. Посмотрите внимательно друг на друга, чтобы лучше и точнее сформулировать свои впечатления, пишите самое главное. Если у вас возникают трудности, можете почитать, что человек написал сам о себе.

Примечание*. Используется музыкальное сопровождение*.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Подчеркните, что каждый человек в своей жизни проигрывает разные роли. Некоторым людям не по душе свои роли. Как избавиться от таких ролей?

5.Завершение работы ***(5 мин).***

Предложите ученикам высказаться по кругу примерно в такой форме: «Меня удивило…» и т.д.

К занятию «Наши роли»

Временные рамки: *1. 5 мин.* 2. *10 мин.* 3. *1).10 мин.* *2).5 мин.*	*Оборудование:* *Иллюстрации людей в профессиональных ролях*
	Особые рекомендации: *Помнить, что некоторые дети могут быть обременены трудными ролями.*

Домашняя работа.

1. Ребята могут «выразить» свои роли в рисунках.

2. Участникам предлагается разделить маленькие листы бумаги пополам вертикальной чертой, слева вверху знак «плюс», справа - «минус ». Там, где стоит плюс, записать свои сильные качества, которые помогают в общении с окружающими; в колонке со значком минус записать те качества, которые мешают общаться с людьми и осложняют отношения.

Занятие 2. «Способы общения»

Цель: помочь ученикам освоить различные пути общения между собой.

Развитие навыков: общения, понимания себя и других, коммуникативности.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Прошу всех молчать».

Молча зайти в рабочую комнату и написать на доске: «Прошу всех молчать». Попросите участника выйти к доске, повернуться лицом к группе и дать понять (не произнося ни слова), что он собирается делать (стереть с доски, написать что-либо на доске и т.д.). Если участники попытаются заговорить, жестом поясните, что это запрещено. Это упражнение повторите

несколько раз с другими детьми, предлагая им произвести более сложные манипуляции. Затем вновь разрешите говорить. Спросите у класса, что случилось. Трудно ли было общаться, не разговаривая? Трудно ли было понять? **Объясните, что мы можем общаться различными путями, разговоры — это всего лишь один из них.** Перечислите другие виды общения и запишите их: мимика, пение, танец, рисование, прикосновение, письмо.

2. **Обсуждение домашней работы** *(10 мин).*

Выявите те качества, которые мешают общаться с людьми и осложняют отношения. Запишите их на доске или на листе ватмана.

3. Основная часть.

1). Упражнение «Ах-ха» (5 мин).

Участники группы делятся на пары; в каждой паре партнеры становятся друг напротив друга. Один делает энергичный шаг вперед и одновременно выставляет перед грудью согнутую в локте руку, произнося при этом громко «ХА!». В звук надо вложить всю свою силу и мощь, сохраняя при этом спокойствие. Партнер стоящий напротив, демонстрирует движение пассивного начала, делает шаг назад, разводя руки в сторону, произнося при этом громкое «АХ!». Так несколько раз, меняясь ролями.

Примечание: обсудите физические и эмоциональные реакции, что было делать сложнее, в какой роли комфортнее.

2). Упражнение «Нарисованный диалог» (10 мин).

Во время этого упражнения нельзя разговаривать. Каждый из игроков молча выбирает фломастер, которым он будет рисовать. Каждый выбирает себе партнера, у которого другой цвет или фломастера. Мелок берут в ту руку, которой он обычно не пишет. Задание состоит в том, чтобы молча вдвоем нарисовать общую картину. То, что будет нарисовано, не важно. Это могут быть линии, символы или реальные предметы. Каждый должен рисовать медленно и обращать внимание на то, как происходит общение между ним и партнером. Оба партнера не

должны разговаривать. Картина возникает постепенно, благодаря интуиции, внимательности к инициативам партнера.

Теперь партнеры оценивают и анализируют свои действия:

- Как я чувствовал себя во время рисования?
- Очень ли мне мешало, что я не мог говорить?
- Доставил ли мне удовольствие такой стиль общения?
- Какие чувства вызывает картина при рассмотрении?

***Примечание**. Возможен следующий вариант: обсудить группой получившиеся картины и рассказать о своем процессе общения.*

3). Упражнение «Архитектор – строитель» (10 мин).

Группа разбивается на пары. Лист бумаги расчерчен на 6-8 прямоугольников, в одном из них нарисовано сложное схематическое изображение (какой либо узор, пересекающие геометрические фигуры). Второму участнику также выдается лист с прямоугольниками, но чистый. Задача «архитектора» передать информацию так, чтобы «строитель» нарисовал такой же рисунок как у него. Информацию передавать только вербально. Строитель информацию не уточняет, а рисует так как понял.

Примечание: в ходе обсуждения участникам необходимо обратить внимание на то, насколько одна и та же информация по-разному интерпретируется. Что помогало, что мешало понять информацию?

4). Упражнение «Плот» (10 мин).

Легенда – после кораблекрушения команда корабля оказалась посреди океана на маленьком плоту. Участникам предлагается большой лист ватмана (или одеяло), на котором они все должны поместиться, не заступая на пол. На плоту нужно продержаться 30 секунд. Затем к плоту подплывает акула и откусывает плот (примерно 1/8 куска). Задача повторяется. И так до тех пор пока не останется ¼ исходного листа (а одеяло можно переворачивать на другую сторону). Обсудите данное упражнение.

Примечание: Величина листа (одеяла) подбирается в зависимости от величины группы – поместиться должно быть не очень сложно.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

«Какие методы трудны для общения, а какие легче?»

5. Завершение работы ***(5 мин).***

Передайте эмоции благодарности по кругу, используя невербальные способы общения.

К занятию «Способы общения»

Временные рамки: *1. 5 мин.* 2. *10 мин.* 3. *4) 5*	*Оборудование:* *Карточки с заданием, листы бумаги расчерченные на 6-8 прямоугольников, ручки, фломастеры, ватман, одеяло*

Домашняя работа

1. Попросите детей понаблюдать за различными видами общения среди окружающих. Обратить внимание на эффективные способы общения.

Занятие 3. «Вы убеждены?»

Цель: научить детей способности убеждать и пользоваться этой способностью в принятии решений.

Развитие навыков: критического мышления, самопонимания, коммуникабельности.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Твое настроение».

Предложите участникам по очереди выразить свое настроение любым удобным для них способом: вербально, невербально, через проявления погоды и т.д.

2. Обсуждение домашней работы ***(10 мин).***

3. Основная часть

1). Упражнение «Умение убеждать» (10 мин).

Узнайте у группы, зачем нужно умение убеждать. Важным моментом в дискуссии является то, чтобы дети поняли, что умение убеждать других научит их влиять на людей. Существуют различные методы убеждения. Как заставить кого-либо купить что-либо?

Используйте метод «мозгового штурма» — пусть вся группа на доске напишет перечень техники убеждения. Он может включать: внешнюю привлекательность или «этот товар» придает вам более внушительный «вид», «это принесет вам радость и счастье», «это поможет сделать жизнь более легкой».

В группах по 4 человека. Попросите участников сделать рекламу, чтобы продать какое-либо изделие.

Примечание. В целях иллюстрации техники убеждения поиграйте с детьми в теле- и радиорекламу.

2). Упражнение «Сила власти» (5 мин).

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждой подгруппе выдается лист толстой бумаги. Участники подгруппы берутся за нее одновременно одной рукой. Ведущий говорит, что лист символизирует собой «власть». По команде ведущего участники подгруппы должны забрать как можно больше власти, но при этом можно использовать только одну руку, которой они держат лист.

Примечание: обсудить ощущения, эмоции.

3). Упражнение «Рассказчик-слушатель» (10 мин).

Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга на стулья. На протяжении всего разговора они держат визуальный контакт.

Игроки договариваются о том, кто будет говорить первым. Тот, кто начинает, должен за 5 минут рассказать рассказ о зайце. Второй партнер слушает молча, не отводя глаз от собеседника и концентрируя все свое внимание на партнере и его словах. Слушающий должен стараться не предвосхищать мысли партнера и никогда не переставать слушать его, даже если мысль уже ясна. Он не должен искать в словах партнера сравнение с собственным опытом, не должен искать объяснений. Вместо этого он пытается полностью раскрыться и внимательно слушать говорящего. Через 5 минут партнеры меняются ролями, никак не комментируя услышанное. После того, как второй партнер закончит свой рассказ, партнеры обмениваются впечатлениями об этом упражнении, о

том, как оно прошло, как каждый чувствовал себя в роли слушателя и рассказчика, насколько сложно или легко было сконцентрироваться на другом человеке.

Слушатель пересказывает историю другой паре, а рассказчик (первый) останавливает его, если он делает ошибки. Два участника из группы, которые еще не представили свою историю, рассказывают ее оставшимся в группе.

Примечание. *Если есть время, историю можно сыграть. Наблюдатель игры расскажет, что было сыграно неверно.*

Заяц

(Русские народные сказки / Сост. В.П. Аникина. - М.: Дет. лит., 1987. -с. 514)

Бедный мужик шел по чистому полю, увидал под кустом зайца, обрадовался и говорит:

- Вот когда заживу домком-то! Возьму этого зайца, убью плетью да продам за четыре алтына. На те деньги куплю свинушку. Она принесет мне двенадцать поросеночков. Поросятки вырастут, принесут еще по двенадцати. Я всех приколю, амбар мяса накоплю. Мясо продам, а на денежки дом заведу да и сам женюсь. Жена родит мне двух сыновей, Ваську да Ваньку. Детки станут пашню пахать, а я буду под окном сидеть да порядки наводить. «Эй вы, ребятки, - крикну, - Васька да Ванька! Шибко людей на работе не подгоняйте, видно, сами бедно не живали!» Да так-то громко крикнул мужик, что заяц испугался и убежал, а дом со всем богатством, с женой и с детьми пропал.

4). Упражнение «Полет белой птицы» (15 мин).

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закрыты, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобою спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом писке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха и плавно открываем глаза.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Мнение детей о рассказе. Трудно ли было восстановить события?

Примечание*. Обсудите пути сопротивления рекламе. Почему рекламные объявления не действуют на каждого?*

5. Завершение работы ***(5 мин). «Желаю вам…».***

К занятию «Вы убеждены?»

Временные рамки: 1. *5 мин.* 2. *10 мин.* 3. *1).10 мин.*	*Оборудование:* *Большие листы бумаги, ручки, фломастеры, цветные ручки, релаксационная музыка*

Занятие 4. «Взаимодействие в конфликтной ситуации»

Цель: различные способы разрешения одной конфликтной ситуации.

Развитие навыков: принятия решения.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Я изменилась в том, что…».

Предложите участникам по очереди выразить свои изменения со дня первой встречи.

2. Основная часть

1). Упражнение-беседа «Что такое конфликт» (10 мин).

Примечание: Высказаться должен каждый из участников группы.

2). Упражнение «Разминка» (5 мин).

Участники группы распределяются по парам, упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места, затем та же процедура повторяется, только упираются друг в друга спинами, боками, ягодицами.

3). Упражнение «И тут вы ему говорите…» (10 мин).

Группа делится на тройки. В каждой тройке участники получают роли игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

Инструкция игроку. Ситуация, которую я вам опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его роль будет исполнять подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыграете с ним три раза. Сначала вы будете вести свою партию с позиции «сверху» — давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте очень настойчивы. Как бы ни вел себя ваш партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Через 3-4 минуты остановите диалог, немного помолчите и начинайте игру с позиции «снизу» — заигрывайте, просите, чувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека, и так 3-4 минуты, а затем после небольшой паузы побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Инструкция подыгрывающему. В отличие от игрока вы не имеете ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил — злитесь, обидел—обижайтесь, если его реакции растрогали вас—уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно фиксировать, какие именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

Инструкция наблюдателю. Ваша задача — фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также следить, чтобы партнеры выполнили свои инструкции. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право остановить игру.

После проведения первого цикла меняются роли. Для обсуждения даются следующие ситуации.

Ваш коллега попросил у вас на несколько дней «посмотреть» ценные рабочие материалы. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитабельном виде. И тут вы ему говорите...

Вы—страстный любитель тюльпанов, выращиваете у себя на участке редкие сорта приобретаете луковицы за очень приличные деньги. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака — спаниель. Однажды вы выходите и видите, что клумба с тюльпанами изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...

Вы купили на рынке понравившуюся вам блузку, придя домой и примерив ее, вы обнаружили, что она не гармонирует ни с одной вещью в вашем гардеробе, да и внутренняя обработка вам показалась некачественной. Вы возвратились на рынок с намерением сдать блузку и говорите продавцу...

4). Упражнение «Паровозики» (5 мин).

Группа делится на тройки. Участникам предлагается положить руки на талию впереди стоящего человека. Первый изображает паровоз («чух-чух»). Остальные молчат, передавая сигналы паровозу только рукой. На пути преграды, а у паровоза завязаны глаза. Кто первый придет, тот и выйграл.

5). Упражнение «Неконфликтная личность» (10 мин).

Перед вами стоит задача выработать сообща перечень качеств личности, способной к эффективному межличностному взаимодействию, в том числе в конфликтных ситуациях. Для этого в микрогруппах по 5-6 человек необходимо обсудить и предложить перечень не более 10 качеств личности, являющихся важными для эффективного межличностного общения. После выполнения

задания представители микрогрупп зачитывают свои перечни, при этом каждое предлагаемое качество обосновывается и обсуждается группой. Ведущий пишет качества на листе ватмана (или на доске). В результате общей работы группой должен быть составлен список качеств в количестве не более десяти.

На следующем этапе работы ведущий предлагает в индивидуальном порядке оценить степень сформированное™ каждого качества и составить в случае необходимости программу действий по выработке умений эффективного взаимодействия в конфликте.

6). Упражнение «Конфликты» (5 мин).

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я-высказывания».

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и новые выходы.

Примечание: обсудить.

4. Обратная связь ***(5 мин).***

Обсудить что было труднее противостоять или обвинять? Что каждый из участников вынес из сегодняшнего занятия? Чему научился?

6. Завершение работы ***(5 мин).***

Упражнение «Футболка с надписью». Предлагается сделать надписи на футболках дуг друга в виде пожеланий на будущее.

VII. ТЕМА «ФИНИШ»

Занятие 1. «Завершение»

Цель: выстраивание новых связей.

Порядок работы

1. Приветствие ***(5 мин).***

Упражнение «Рукопожатие с невербальным пожеланием».

Каждый из участников хаотично двигаясь по комнате, подходит к человеку жмет руку и глазами желает ему чего-нибудь положительное на сегодняшний день.

2. Основная часть

1). Упражнение «Я и мой мир» (20 мин).

Возьмите лист бумаги с вашей фотографией в центре. Теперь по типу «коллажа» (вырезки из журналов, различные надписи, нарисованные вами рисунки). Вокруг вашей фотографии создать ваш социальный мир.

Обсуждение: расскажите что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой портрет? Есть ли граница отделяющая тебя от окружающего мира?

Примечание: подготовить фото участников.

2). Упражнение «Строим город» (30 мин).

Лист ватмана или толстого картона покрывается слоем пластелина. Каждый участник кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Строятся дороги и т.д.

3. Обратная связь ***(5 мин).***

Упражнение «Чему я научился?». Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями: - Я научился… - Я узнал, что… - Я нашел подтверждение тому, что… - Я обнаружил, что… - Я был удивлен тем, что… - Мне понравилось, что… - Я был разочарован тем, что… Самым важным для меня было… Предложите ребятам подумать над тем, что они преобрели, работая в группе, и дописать по

выбору любое из неоконченных предложений. Дайте каждому из участников возможность написать свой вариант продолжения.

4. Завершение работы

Заключительное слово ведущего. Педагог обращается к каждому участнику по очереди: «Я была очень рада работать с тобой, Петя, так как….»

К занятию «Завершение»

Временные рамки: *1. 5 мин.* *2.* *1).20 мин.* *2). 30 мин.*	*Оборудование:* *Большие листы бумаги, ручки, фломастеры, цветные ручки, релаксационная музыка, пластелин*

НЕКОТОРЫЕ СТАТЬИ КОНВЕНЦИИ ООН ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА (1989 Г.)

Статьи выбраны для обучения по теме «Жизненный опыт и жизненные навыки».

Статья 1. Для целей настоящей Конвенции ребенком является каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста, если по закону, применимому к данному ребенку, он не достигает совершеннолетия ранее.

Статья 2. 1. Государства-участники уважают и обеспечивают все права, предусмотренные настоящей Конвенцией, за каждым ребенком, находящимся в пределах юрисдикции, без какой-либо дискриминации, независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального, этнического или социального происхождения, имущественного положения, состояния здоровья и рождения ребенка, его родителей или законных опекунов или каких-либо иных обстоятельств.

Статья 3. 1. Во всех действиях в отношении детей, независимо от того, предпринимаются они государством или частными учреждениями, занимающимися вопросами социального обеспечения, судами, административными или законодательными органами, первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка.

Статья 12. 1. Государства-участники обеспечивают ребенку, способному сформулировать свои собственные взгляды, право свободно выражать эти взгляды по всем вопросам, затрагивающим ребенка, причем взглядам ребенка уделяется должное внимание в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка.

Статья 13. 1. Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение: это право включает свободу искать, получать и передавать информацию и идеи любого рода, независимо от границ, в устной, письменной или печатной форме, в форме произведений искусства или с помощью других средств по выбору ребенка.

Статья 15

1. Государства-участники признают право ребенка на свободу ассоциации и свободу мирных собраний.

2. В отношении осуществления данного права не могут применяться какие-либо ограничения, кроме тех, которые применяются в соответствии с законам и которые необходимы в демократическом обществе в интересах государственной безопасности или общественной безопасности, общественного порядка (ordre public), охраны здоровья или нравственности населения, или защиты прав и свобод других лиц.

Статья 17. Государства-участники признают важную роль средств массовой информации и обеспечивают, чтобы ребенок имел доступ к информации и материалам из различных национальных и международних источников, особенно к таким информациям и материалам, которые направлены на содействие социальному, духовному и моральному благополучию, а также физическому и психическому равновесию ребенка. С этой целью государства-участники.

a) поощряют средства массовой информации к распространению информации и материалов, полезных для ребенка в социальном и культурном отношениях, и в духе статьи 29;

b) поощряют международное сотрудничество в области подготовки, обмена и распространения такой информации и материалов из различных культурных, национальных и международных источников;

c) поощряют выпуск и распространение детской литературы;

d) поощряют средства массовой информации к уделению особого внимания языковым потребностям ребенка, принадлежащего к какой-либо группе меньшинств или коренному населению.

e) поощряют разработку надлежащих принципов защиты ребенка от информации и материалов, наносящих вред его благополучаю, учитывая положения статей 13 и 18.

Статья 28. 1. Государства-участники признают право ребенка на образование и с целью постепенного достижения осуществления этого права на основе равных возможностей они, в частности:

a) вводят бесплатное и обязательное начальное образование;

b) поощряют развитие различных форм среднего образования как общего, так и профессионального, обеспечивают его доступность для всех детей и принимают такие необходимые меры, как введение бесплатного образования и представление в случае необходимости финансовой помощи;

c) обеспечивают доступность высшего образования для всех на основании способностей каждого с помощью всех необходимых средств;

d) обеспечивают доступность информации и материалов в области образования и профессиональной подготовки для всех детей;

e) принимают меры по содействию регулярному посещению школ и снижению числа учащихся, покинувших школу.

Статья 29. 1. Государства-участники соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на:

a) развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме;

d) подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания, мира, терпимости, равноправия мужчин и женщин и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами, а также лицами из числа коренного населения;

e) воспитание уважения к окружающей природе.

Статья 30. В тех государствах, где существуют этнические, религиозные или языковые меньшинства или лица из числа коренного населения, ребенку, принадлежащему к таким меньшинствам или коренному населению, не может быть отказано в праве совместно с другими членами своей группы пользоваться своей культурой, использовать свою религию и свои обряды, а также пользоваться родным языком.

Статья 31. 1. Государства-участники признают право ребенка на отдых и досуг, право учавствовать в играх и развлекательных мероприятиях, соответствующих его возрасту, и свободно участвовать в культурной жизни и заниматься искусством.

Статья 33. Государства-участники принимают все необходимые меры, включая законодательные, административные и социальные, а также меры в области образования, с тем, чтобы защитить детей от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ, как они определены в соответствующих международных договорах, и не допустить использование детей в противозаконном производстве таких веществ и торговле ими.

Содержание занятий по III модулю: Театропедагогика.

В основе данного модуля программы лежит метод сказкотерапии Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. Через театр ростовых кукол дети учатся видеть и понимать окружающий мир, а также у них формируются жизненные представления, устанавливаются продуктивные межличностные отношения со сверстниками и взрослыми. Постановочные действия направлены на обучение детей и подростков элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении через мимику и движения.

Экспрессивно – двигательный тренинг, включённый в программу, представляет собой новое направление социального тренинга и создан он на основе синтеза подходов танцевальной и социальной терапии.

Структура коррекционно – развивающего театротерапевтического занятия:

1. Ритуал вхождения в мир кукол создаёт настрой на совместную работу, сплачивает коллектив.

2. Повторение помогает вспомнить прошлые занятия для использования нового опыта.

3. Расширение представления о чём – либо помогает понять ситуацию и найти выход из неё.

4. Закрепление помогает приобрести новый опыт, закрепить новые качества личности ребёнка.

5. Интеграция помогает связать новый опыт с реальной жизнью.

6. Резюмирование обобщает приобретённый опыт

7. Ритуал «выхода» из мира кукол помогает закрепить новый опыт, подготавливает ребёнка к адаптации в привычную социальную среду.

Учебно – тематический план к разделу №1(10 часов)

Диагностика самооценки по социальной методике «Лесенка» (начальный этап) – 1 час

Экспрессивно - двигательный тренинг - 2 часа

Шкатулка истин. Кукла – образ - 2 часа

Построим чувства в ряд. Стихосложение - 2 часа

Декорации к цвету. Этюды активности и реакции - 2 часа

«Рекламодар» - 1 часа

1. «Волшебная страна чувств» - 10 часов

Задача № 1. Коррекция недостатков эмоциональной сферы.

Провести анализ характера эмоциональных проблем подростков, необходимого для профилактики и сохранения психо – эмоционального здоровья подростков, развития творческих, созидающих возможностей их личности.

*Направления:

Исследование эмоционального состояния подростков. Выявление эмпатийной самооценки каждого подростка в группе.

1.1 Начальный этап. Диагностика самооценки. Социальная методика «Лесенка» по выявлению самооценки эмоционального состояния подростков по параметрам:

грустный – весёлый; болтливый – сдержанный; интересный – скучный; добрый – злой; ранимый – равнодушный. -1 час

Социальная игра «Волшебная страна чувств»– 1 час

1.2 Экспрессивно - двигательный тренинг - упражнения на сплочённость и находчивость: "Колодец", "Плот" 1 часа

1.3"Шкатулка истин". Кукла - образ. Письменное заполнение "свитков" фразами своих мироощущений на основе плакатов. Знакомство с персонажами - "Кукла - образ": Ходжа Насреддин, Сказочник, Борец 2 часа

1.4 «Построим чувства в ряд». Стихосложение. Составление общего стихотворения по фразам из "свитков" на тему: "Построим чувства в ряд" (рифмование из разрозненных строк) 2 часа

1.5 «Декорации к цвету». Этюды активности и реакции. Каждому выдаётся карточка с определённым цветом (сочетанием цветов). Нужно придумать декорации с оттенками к цвету. Обсуждение. Каждому нужно показать этюд на заданную тему (с последующим пояснением), к примеру: черепаха медленно ползёт к морю..., затем (быстро!)... птица вспорхнула с ветки, ветка качнулась... 2 часа

1.6 «Рекламодар» – социальная ролевая игра.

Проведение социальной игры "Рекламодар" (каждый подготавливает рекламу по представлению эмоциональных состояний человека в зависимости от заданных ситуаций). 1 часа

Учебно – тематический план к разделу №2 (11 часов)

Промежуточный этап. Тест на выявление тревожности у подростков. -1 час

Разговорный социотренажёр.- 2 часа

Мимика и пантомимика. Ручные куклы.- 2 часа

Выразительность речи. Ролевые портреты.- 2 часа

Эмоциональные состояния других людей. Кляксографические сюжеты.- 2 часа Песочная игротерапия.- 2 часа

2.Эмоции души - 11 часов

Задача №.2 Корректировать недостатки эмоциональной сферы подростков для возможного изменения их взгляда на мир, отношения к окружающим, осознания и контроля ими своих эмоциональных проявлений.

*Направления:

Выявление эмоциональной сферы подростка через игровой диагностический материал. Изучение понимания эмоциональных состояний людей. Помощь в различии эмоций: радость, горе, гнев, страх, удивление.

Развитие способности чувствовать настроение в музыке. Развитие эмпатии и воображения.

2.1 Тест на выявление тревожности у подростков: методика "Шкала явной тревожности" (Тест Дж. Тейлора), адаптированная Т.А. Немчиным в 1966 году (в книге А.М.Прихожан "Тревожность у детей и подростков") -1 час

2.2 Мимика и пантомимика. Ручные куклы (куклы - рукава)

Социальная игра "Театр теней - застывшие эмоции" (вырезание из газет героев - персонажей из сказок с проговариванием тех чувств и эмоций, в которых они находятся в данный момент, к примеру: заяц и колобок - что чувствует колобок, ожидая, что заяц хочет его съесть; какие чувства испытывает заяц, ведь он встретил добычу...). 2 часа

2.3 Выразительность движений и речи. Ролевые портреты.

Социальная игра: "Мама и детёныш" (игра в парах: показать чувства персонажей); социальная игра - тренинг "Джунгли" (показать повадки зверей); социальная игра "Слоны и бабочки" (показать состояние тех и других поочерёдно - изменение темпоритма под музыку). 2 часа

2.4 Эмоциональные состояния других людей. Кляксографические сюжеты.

Работа с литературными отрывками: А.С.Пушкин - "Сказка о царе Салтане", "Сказка о мёртвой царевне"; русские народные сказки "Царевна -

лягушка", "Сестрица Алёнушка и братец Иванушка". Рисование техникой: кляксография. 2 часа

2.5 Эмоциональные состояния человека. (Эмоции: радость – грусть, удовольствие – злость, интерес – равнодушие) – зарисовка сюжетов.

Упражнение: "Зеркало". Перед зеркалом подростк мимикой изображает ту эмоцию, которую предложил ведущий. При этом каждый участник должен вспомнить и рассказать об эпизодах на данную эмоцию (из прочитанного, увиденного/ или свои воспоминания) – 2 часа

Радость - грусть; удовольствие - злость; интерес – равнодушие. Песочная игротерапия с включением упражнений из программы "Сказки на песке".

2 часа

Учебно – тематический план к разделу № 3 (2 часа)

Тест на выявление коммуникативных способностей подростков – 1 час
Импровизированный сценарий. Социальная игра на тему: «Фантазия» – 1 час

3.Подведение итогов – 2 часа

Задача № 3. Обучать подростков пониманию и вербализации чувств, которые станут базой для формирования творческого и конструктивного подходов к действительности и помогут выработать умение гибкого «игрового» реагирования на «незапланированные» реакцию и поведение, то есть – обучать «отреагированию» эмоциональных состояний.

*Направления:

Развитие коммуникативных способностей.

Выявление тревожности у подростков с целью профилактики и сохранения психо - эмоционального здоровья детей и подростков. Развивать коммуникативные способности у подростков.

Закрепление полученных знаний и умений.

3.1 Тест на выявление коммуникативных способностей – 1 час

3.2 Социальная итоговая игра с участием каждого на тему "Фантазия" (сценарий появляется постепенно, структуру игры задаёт ведущий).

Подведение итогов. 1 час

Приложение 4.

Диагностический блок.

Модуль I.

Определение индекса групповой сплоченности (Сишора).

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
- Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- Живу и существую отдельно от нее (1)
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
- Да, очень хотел бы перейти (1)
- Скорее перешел бы, чем остался (2)
- Не вижу никакой разницы (3)
- Скорее всего остался бы в своей группе (4)
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- Не знаю, трудно сказать (1)

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве классов (1)
- Не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю. (1)

5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю (1)

Обработка результатов

Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов.

Уровни групповой сплоченности

15, 1 баллов и выше - высокая;

11, 6 - 15 балла - выше средней;

7 - 11,5 - средняя;

4 - 6,9 - ниже средней;

4 и ниже — низкая.

Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон)

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления в вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл), «никогда» (0 баллов). Выбранный вариант отметьте соответствующей цифрой.

Опросник

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, что никто действительно не понимает меня.
6. Я часто ловлю себя на ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я чувствую себя покинутым.
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.
14. Я умираю от тоски по компании.
15. В действительности никто как следует не знает меня.
16. Я чувствую себя изолированным от других.
17. Я несчастен оттого, что всеми отвергнут.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.
20. Люди вокруг меня, но не со мной.

Обработка результатов

Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов. Максимально возможный показатель социальной изолированности - 60 баллов.

Интерпретация

Высокой степени социальной изолированности соответствуют 41-60 баллов, средней - от 21 до 40 баллов, низкой - от 0 до 20 баллов.

Тест «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (по С. А. Будасси)

Порядок исследования:

Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает во вторую колонку таблицы 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые не в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена вторая колонка таблицы, испытуемый начинает заполнять колонку x1, работая со словами из второй колонки. Он должен описать себя таким образом, чтобы на первом месте колонки №1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем то качество, которое записано под №1 и т. Д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего.

Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя. После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку x2. В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т. Д. Под № 20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки №2. (колонку №1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки x1).

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как ≪аккуратность≫ в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7. D будет равно 1–7= -6; такое качество как ≪отзывчивость≫ и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае d будет равно 3–3=0; такое качество как ≪беспечность≫ в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае d будет равно 20–2=18 и т. Д.

В колонке № 5 нужно подсчитать d2 по каждому качеству. В колонке № 6 подсчитывается сумма d2, то есть σd2 = d12 + d2 2 + d32 + ... + d202.

Обработка и анализ результатов:

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$R=1-6\sigma d2$, где n – количество сравнительных пар.

$n3-n$

Так как в случае =20 формула приобретает следующий вид:

R=1-0,00075*σd2, то легче подсчитывать по второй формуле. Значения r будут находится в пределах [–1; +1]. Если r находится в пределах [-1;)], то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.

Если r = 0,1; 0,2; 0,3, то самооценка заниженная.

Если r = 0,4; 0,5; 0,6, то самооценка адекватная.

Если r = 0,7; 0,8; 0,9, то самооценка завышена по невротическому типу.

Если r = 1, то самооценка завышенная.

Список слов

аккуратность
нежность
беспечность
непринужденность
вдумчивость
нервозность
вспыльчивость
нерешительность
восприимчивость
несдержанность
гордость
обаяние
грусть
обидчивость
жизнерадостность
осторожность
заботливость
отзывчивость
завистливость
педантичность
застенчивость
подвижность
злопамятность
подозрительность
искренность
принципиальность
изысканность
поэтичность
капризность
презрительность
легковерие
радушие
медлительность
развязанность
мнительность
рассудочность
мстительность
решительность
настойчивость
самозабвение
сдержанность
сострадательность
стыдливость
терпеливость
трусость

увлекаемость
упорство
уступчивость
холодность
энтузиазм

Бланк тестируемого

X_1	Качества	X_2	$d=X_1-X_2$	d^2	$\sum d^2$
1	1	1			
2	2	2			
3	3	3			
4	4	4			
5	5	5			
6	6	6			
7	7	7			
8	8	8			
9	9	9			
10	10	10			
11	11	11			
12	12	12			
13	13	13			
14	14	14			
15	15	15			
16	16	16			
17	17	17			
18	18	18			
19	19	19			
20	20	20			

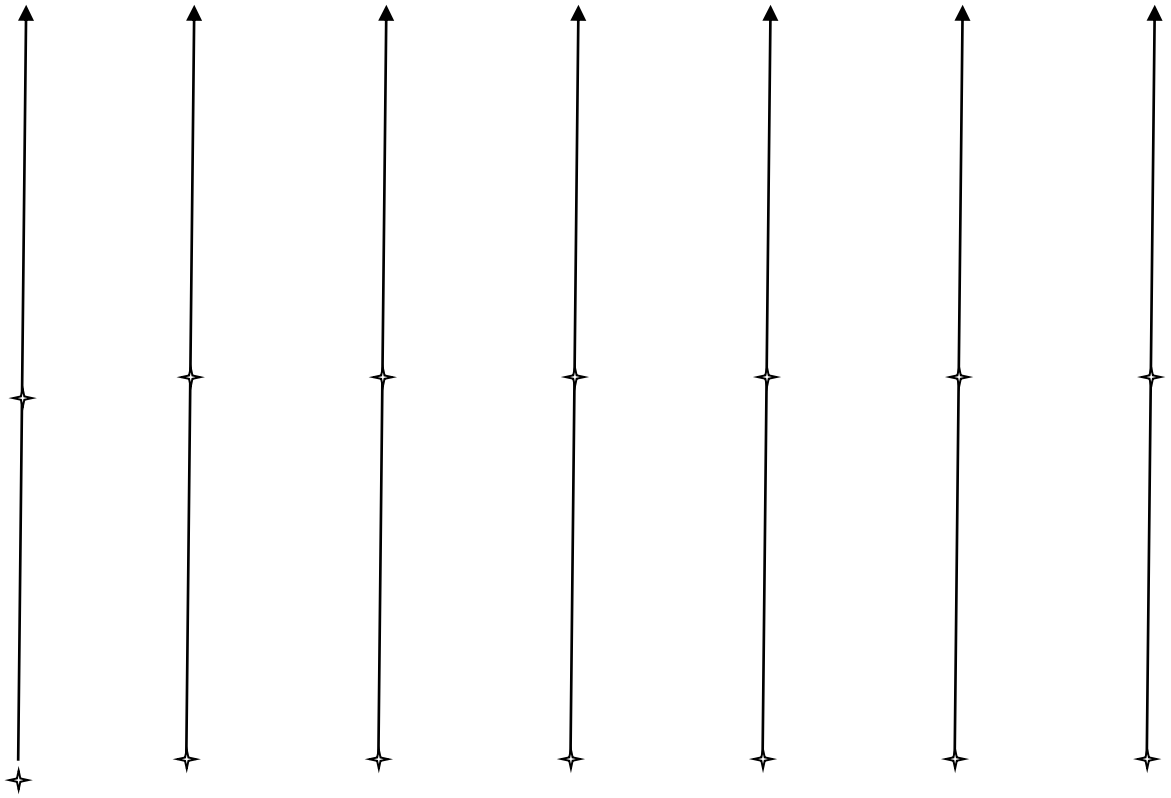
Бланк тестируемого

X_1	Качества	X_2	$d=X_1-X_2$	d^2	$\sum d^2$
1	1	1			
2	2	2			
3	3	3			
4	4	4			
5	5	5			
6	6	6			
7	7	7			
8	8	8			
9	9	9			
10	10	10			
11	11	11			
12	12	12			
13	13	13			
14	14	14			
15	15	15			
16	16	16			
17	17	17			
18	18	18			
19	19	19			
20	20	20			

Э

Исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.д. Уровень развития каждого качества изображен вертикальной линией. Нижняя точка линии будет показывать самое низкое развитие этого качества, а верхняя – наивысшее. На каждой линии чертой нужно отметить, как ты оцениваешь развитие этого качества у себя в данный момент времени. Потом крестиком отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы доволен собой или почувствовал гордость за себя».



здоровье ум, характер авторитет умение многое внешность уверенность

способности у сверстников делать своими в себе

руками

Порядок проведения: обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы их удовлетворил.

Методика может проводиться как фронтально – с группой обследуемых, так и индивидуально. Исследователю необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно.

Анализ результатов: Обработка проводится по 6 шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах (1 мм – 1 балл).

При этом подсчитывают:

1. высоту самооценки – расстояние от 0 до «–»

2. уровень притязаний – расстояние от 0 до «х»

3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от «–» до «х». Если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Параметр	**Количественная характеристика (баллы)**			
	Норма			**Очень высокий**
	Низкий	**Средний**	**Высокий**	
Уровень самооценки	**Менее 45**	45-59	60-74	75-100
Уровень притязаний	**Менее 60**	60-74	75-89	90-100

Высота самооценки:

Реалистичная самооценка (45 – 74 балла).

Завышенная самооценка (75 – 100 баллов) указывает на определенные отклонения в формировании личности:

• личностная незрелость,

• неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими,

• «закрытость» для нового опыта,

• нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Заниженная самооценка (ниже 45 баллов) указывает на 2 противоположных психологических явления:

• подлинную неуверенность в себе,

• «защитное» декларирование собственного неумения, неспособности и т.п., позволяющее не прилагать никаких усилий.

Уровень притязаний:

Реалистичный уровень (60 – 89 баллов).

Наиболее оптимальный уровень (75 – 89 баллов) – важный фактор личностного развития.

Завышенный уровень (90 – 100) – нереалистическое, некритичное отношение к собственным возможностям.

Заниженный уровень (менее 60 баллов) – индикатор неблагополучного развития личности.

Шкала «Проявление тревожности» Тейлора (Немчинов).

Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений

Содержание

Тестовый материал.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.

3. У меня редко бывают запоры.

4. У меня редко бывают головные боли.

5. Я редко устаю.

6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.

7. Я уверен в себе.

8. Практически я никогда не краснею.

9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.

10. Я краснею не чаще, чем другие.

11. У меня редко бывает сердцебиение.

12. Обычно мои руки достаточно теплые.

13. Я застенчив не более чем другие.

14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.

18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие • трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.

22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.

26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.

29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.

31. Я часто плачу.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.

34. Я часто боюсь', что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.

39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, У меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.

41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

42. Я - человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Ключи Анализ

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37. 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком- уровне тревоги; 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

Исследование коппинг-стратегий методом Э. Хайма

Инструкция.

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго — важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Утверждения

А

Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».

Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».

«Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».

«Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».

«Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».

«Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей — это пустяк».

«Если что-то случилось, то так угодно Богу».

«Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

«Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

Б

«Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

«Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

«Я подавляю эмоции в себе».

«Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

«Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

«Я впадаю в состояние безнадежности».

«Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».

«Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

«Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

«Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».

«Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».

«Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»

«Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

«Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

«Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

«Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Анализ результатов

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладения со стрессом могут быть: продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

—Когнитивные,

—Эмоциональные,

—поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках даны обозначения: П — продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом), О — относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе); Н — непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

Ключ

А. Когнитивные копинг-стратегии

Игнорирование — «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности) (О).

Смирение — «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).

Диссимиляция — «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).

Сохранение самообладания — «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).

Проблемный анализ — «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

Относительность — «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои — это пустяк» (О).

Религиозность — «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

Растерянность — «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

Придача смысла — «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

Установка собственной ценности — «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

Протест — «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбыко мне и протестую» (О).

Эмоциональная разрядка — «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

Подавление эмоций — «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

Оптимизм — «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

Пассивная кооперация— "Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне" (О).

Покорность — «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).

Самообвинение — «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

Агрессивность — «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии

Отвлечение — «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).

Альтруизм — «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

Активное избегание — «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

Компенсация — «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)» (О).

Конструктивная активность — «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.) (О).

Отступление — «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

Сотрудничество — «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

Обращение — «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (О).

Оценка коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) Б.А. Федоришин

Порядок работы. Эксперимент может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым раздают бланки для ответов и зачитывают инструкцию.

Инструкция: Вам нужно ответить на все предложенные вопросы (40). Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте так: если ваш ответ на вопрос положителен (вы согласны), то в соответствующей клетке листа ответов поставьте плюс, если же ваш ответ отрицателен (вы не согласны) – поставьте минус. Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда вы запишете свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайте внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Нам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

Опросник:

2. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
3. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
4. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?
5. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
6. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
7. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

8. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
9. Ели возникли какие-либо помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
10. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
11. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
12. Трудно ли вы включаетесь в новую для вас компанию?
13. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
14. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
15. Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
16. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
17. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
18. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
19. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
20. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
21. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
22. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
23. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?
24. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
25. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
26. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
27. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
28. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
29. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
30. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую вам компанию?
31. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе?
32. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
33. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
34. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую вам компанию?

35. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
36. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
37. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
38. Верно ли, что у вас много друзей?
39. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
40. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми
41. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов

Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором и подсчитать количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям.

Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (Кк) и организаторских (К0) склонностей как отношения количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (Кх) и организаторским склонностям (Ох) к максимально возможному числу совпадений (20), по формулам:

Для качественной оценки результатов необходимо сопоставить полученные коэффициенты со шкальными оценками:

$К_к$	$К_о$		Шкальная оценка
0.10-0.45	0,20-0.55	1	
0.45-0.55	0.56-0.65	2	
0.56-0.65	0 66-0 70	3	
0 66-0 75	0.71-0.80	4	
0.75-1.00	0.81-1.00	5	

При анализе полученных результатов необходим учитывать следующие параметры:

Плучившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое

мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Дешифратор

Склонности	Ответы	
	положительные	отрицательные
Коммуникативные	Вопросы 1-го столбца	Вопросы 3-го столбца
Организаторские	Вопросы 2-го столбца	Вопросы 4-го столбца

Диагностика структуры коллектива «Выбор»

Предназначена для диагностики межличностных отношений в коллективе и социометрического статуса ребенка.

Детям предлагается по «домикам» всех участников группы: Дворец (I выбор), квартира (II выбор), изба (III выбор), шалаш (IV выбор).

По специально формуле подсчитывается социометрический статус ребёнка:

С = (4*Д I+ 3*К II + 2*И III + 1*Ш IV)/(N – 1), где Д I – количество первых выборов (Дворец), К II – количество вторых выборов (квартира), И III (количество третьих выборов (изба), Ш IV – количество четвёртых выборов (шалаш), N – количество детей в группе.

Результаты:

- От 3,4 до 3 – лидер
- От 2,9 до 2,5 – предпочитаемый

- От 2,4 до 2 – принятый
- От 1,9 до 1 – изолированный

Вторым вариантом методики является распределение участников по категориям: «подарок, который я хотел бы получить больше всего», «подарок, который мне будет полезен», «подарок для близкого друга», «подарок, который не хотел бы получить». Каждый человек распределяет остальных по этим группам.

Модуль II.

Тест «Исследование тревожности» (Спилбергер)

Измерение тревожности как свойство личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желанный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность — важное персональное качество человека, довольно устойчивое. Доказано существование двух качественно различных разновидностей тревожности: личностной и ситуационной.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т.п.). Личностная тревожность — это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации. Ими, например, могут быть переговоры с официальными лицами, разговоры по телефону, экзаменационные испытания, общение с незнакомыми людьми противоположного пола или иного, чем данный человек, возраста.

У каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность развиты в различной степени, так что каждого, имея в виду его тревожность, можно охарактеризовать по двум показателям: личностной и ситуационной тревожности.

Представленная далее методика, разработанная Спилберге-ром, предназначена для одновременной оценки двух названных видов тревожности. Она включает в себя две шкалы, каждая из которых отдельно оценивает личностную или ситуационную тревожность. Ниже, в таблице 20, даются описания этих шкал.

Перед началом исследования испытуемые получают следующую **инструкцию:**

«Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните в соответствующей графе справа ту или иную цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над ответами на предложенные суждения не нужно долго думать, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

№	Суждения	Выбираемые ответы			
		почти никогда	иногда	часто	почти всегда
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4.	Я внутренне скован	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я ощущаю душевный покой	I	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19.	М не радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4
21.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23.	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26.	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4

28.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я бываю доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39.	Я – уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

С 1 по 20 вопрос – ситуативная тревожность (СТ). С 21 по 40 вопрос – личностная тревожность (ЛТ).

Обработка результатов:

При анализе результатов самооценки надо иметь ввиду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапозоне от 20-80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (**Общ.=СТ+ЛТ/20**). При интерпритации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: **до 30 баллов – низкая; 31-44 балла – умеренная; 45 и более – высокая**.

Так лицам **с высокой оценкой тревожности** следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для **низкотревожных людей**, требуется пробуждение активности, подчеркивание мативационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Методика «Цветовая социометрия»

Цель: Исследование эмоционально-непосредственных межличностных отношений ребенка с окружающими.

Подготовка: Подготовить цветовое поле в виде шахматной доски (5х5 рядов-квадратов), состоящей из 13 цветовых и 12 белых квадратов, расположенных в следующем порядке:

– 1-й ряд: черный, белый, синий, белый, черный квадраты;

– 2-й: белый, зеленый, белый, зеленый, белый;

– 3-й: синий, белый, красный, белый, синий;

– 4-й – как второй;

– 5-й – как первый.

Подготовить цветные фишки: красного, зеленого, желтого, синего, белого, черного, коричневого, розового, малинового, серого, оранжевого, фиолетового, сиреневого цветов, каждого – по 3.

Инструкция (дается по ходу выполнения задания).

1. Выбери цвет, который больше всего нравится, и размести фишку на красном квадрате.

2. Выбери цвета для людей (взрослых, сверстников), которых ты считаешь самыми близкими (ты их любишь, они любят тебя), и размести фишки на синих квадратиках.

3. Выбери цвета для людей, с которыми ты хотел бы общаться, и положи соответствующие фишки на зеленые квадраты.

4. Выбери цвета людей, которые тебе не нравятся (часто обижают; причиняют тебе боль; ты их боишься и т. д.), и размести фишки соответствующего цвета на черные квадраты».

Примечания:

1. Не все квадраты могут быть заполнены.

2. Выбор цвета может быть расширен. Например, одним и тем же цветом могут быть обозначены несколько человек.

3. Если ребенок захочет выбрать большее количество людей (чем четверых), то это фиксируется в протоколе, а дополнительные фишки размещаются на белых квадратах.

Протокол

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Отношение к себе	**Выбор цвета**	**Имя (кто обозначен)**	**Высказывания ребенка**	**Результат**
Явно предпочти тельное 1. 2. 3. 4.				
Предпочтительное 1. 2. 3. 4.				
Антипатии 1. 2. 3. 4.				

Интерпретация данных к методике «Цветовая социометрия»

Выбор цвета	Отношение			
	К себе	**Явно предпочтительное-согласованное**	**Предпочтительное-противоречивое**	**Антипатия – конфликтное**
Синий	Жалеет себя, часто обижается на мелочи. Мечтатель, склонен к фантазированию. Миролюбивый, печальный.	Нежелание конфликта с этим человеком. Совместные игры, интересы.	Привлекательны интересы этого лица. Дистанция в межличностных отношениях.	Почтительно-негативное отношение. Внутреннее состояние беспокойства.
Желтый	Свободный от комплексов, оптимистичный, кокетливый. Предпочитает перемены ради перемен. Свои фантазии стремится воплотить в жизнь.	Значимый человек, авторитет, на которого хочется быть похожим. Стремление быть ближе к человеку. Ощущение приятного возбуждения от общения с ним.	Признание талантов и особенных, положительных черт характера.	Зависть по отношению к данному человеку и/или легко попадает под его влияние, увлекают интересные идеи.
Зеленый	Желание самоутвердиться, понравиться окружающим. Стремление к реальному удовлетворению потребностей. Склонность к депрессии.	Ощущение спокойствия, расслабленности, удовлетворенности от этого человека.	Мечтательный человек, переоценивающий значимость отношения к себе со стороны окружающих.	Наличие страха, который служит причиной частого уединения в коллективе; неоправданные ожидания. Энергичный.
Серый	Устойчивое стрессовое состояние, внутренний конфликт, стремление уйти из неблагоприятной ситуации. Нехватка эмоциональной отзывчивости со стороны окружающих. Самолюбив. Возможен страх одиночества.	Признание достоинств человека, одновременно недовольство характерными особенностями: занудливостью, мелочностью, излишней опекой.	Человек незаурядный, способный к плодотворной деятельности – это привлекает, но его непостоянство отталкивает. Слабость. Изворотливость.	Угнетающе действует на окружающих. Неискренний человек. Часто его поведение демонстративное. Тревожный. Ранимый.
Черный	Испытывает со стороны окружающих агрессию. В наличии множество необоснованных	Контролирует и прячет свои чувства. Озабочен отношениями с окружающими.	Часто обещает и не выполняет. Часто драматизирует события, видит	Действует рассудочно, отрицает положительные стороны

	страхов. Свойственно упрямство. Любопытен. Нехватка тепла и ласки.	Притягивает таинственностью, недосказанностью.	все в черном цвете. Если и проявляет терпимость, то за ней следует вспышка гнева.	окружающих. Высокая степень агрессивности. Эгоистичность. Тревожность.
Оранжевый	Оптимист. Любит участвовать в многолюдных развлечениях. Озабоченность своим внешним видом. Приятный собеседник.	Удивляется на некоторые действия данного лица. Ожидание новых благоприятных отношений, партнер по играм и забавам.	Неопределенное отношение. Вызывают умиления некоторые свойства характера. Желание больше узнать о человеке, стать ближе.	Излишняя импульсивность. Несобранность. Язвительность.
Фиолетовый	Стремление к спокойствию, скорее к уединению; пониманию со стороны окружающих. Не защищен от неблагоприятных эмоциональных влияний. Неустойчивое настроение.	Состояние, близкое к игнорированию данного человека: «Терплю, потому что нуждаюсь».	Болтлив. Дает множество обещаний и не выполняет их. Часть является причиной страданий ребенка.	Некритическое отношение к себе мешает адекватно оценить собственное поведение.
Коричневый	Усталость, наличие множества проблем, переживание обиды и попытка разобраться в себе. Напряженность. Стремление к комфорту. Часто непонимание со стороны окружающих.	Немного флегматичен, предпочитает покой. Стремится избавиться от проблем, но предпочитает пассивно ждать, чем активно действовать.	Стремление к четкому контролю над собой, вплоть до расписания режима, плана действия, но не доводит начатое дело до конца. Активное стремление к эмоциональной разрядке.	Нетерпим к окружающим, предъявляет высокую требовательность к людям, часто злобу.
Сиреневый	Взбалмошный, с неустойчивыми интересами. Желание произвести впечатление.	Инертный человек, не желающий каких-либо перемен в отношениях с ребенком (другими).	Нехватка психологической самостоятельности. Идеализация близких людей.	Чувство обиды, злости. Проявления безразличия, жестокости по отношению к окружающим.
Малиновый	Стремление произвести впечатление на окружающих. Авторитарность в	Выражает жизненную силу, активность, энергичность, эмоциональность.	Стремление окружить себя «идеальными людьми».	Драматизирует события. Рискует быть втянутым в

	социальных отношениях.		Выдвигает на первый план собственные интересы.	бессмысленные приключения.
Розовый	Стремление к наслаждениям, роскоши. Эгоистическая направленность. Тревога из-за неудовлетворенности какой-то значимой потребности.	Проявляет интерес к данному человеку. Находит удовлетворение в процессе общения с ним.	Любит, чтобы им восхищались. «Нарциссцизм»	Болезненное раздражение мешает наладить близкие контакты с окружающими.
Красный	Веселый, целеустремленный, склонный к активным действиям. Некоторая неуравновешенность, но с сохранением достоинства.	Олицетворение человека-действия, который воплощает в жизнь идеи, увлекающие и ребенка.	Хитрый, независимый человек. Восхищение им сочетается с состраданием к его недостаткам.	Агрессивный, придирчивый, не признает за собой данные свойства. Авторитарен. Хвастлив. Стремится любыми средствами Сохранить лидерство.
Белый	Стремление к нежности, ласке, защите; к близкому отношению. Нервный, привязчивый. Проявляет чуткость, Терпеливо выслушивает других.	Значимый человек, отношение к которому трепетное; бывают выпады в его сторону, при этом неадекватно оценивается собственное поведение. Стремление найти у него защиту и поддержку.	Желание самых близких личных контактов. Проявление нежности, доброжелательности к людям.	Временный конфликт с этим лицом. Стремление избавиться от излишней опеки, эмоционального воздействия.

Методика Т. Элерса

(1)

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии - знак «-» («нет»).

Текст опросника

1. Когда имеется набор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на некоторое время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на сто процентов выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, как будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим
8. Я более доброжелателен, чем другие
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем бы я добился успеха
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха
11. Усердие - это не основная моя черта
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком
16. Препятствия делают мои решения более твердыми
17. У меня легко вызвать честолюбие
18. Обычно заметно, когда я работаю без вдохновения
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас
21. Нужно полагаться только на самого себя
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю
24. Я менее честолюбив, чем многие другие
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу
26. Когда я расположен к работе, я думаю, что выполняю ее лучше и квалифицированнее, чем другие
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые умеют упорно работать
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим
30. Кода мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнить
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив
36. Я обычно мало обращаю внимания на свои достижения
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца
39. Я завидую людям, которые не загружены работой
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

Методика Т. Элерса (2)

Инструкция. Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в строке. Выберите в каждой из них только одно слово, которое наиболее точно характеризует Вас, и пометьте его номер на своем бланке знаком «+».

Опросный лист со списком слов

№ пп	**1**	2	3
1	Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2	Кроткий	Робкий	Упрямый
3	Осторожный	Решительный	Оптимистичный
4	Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5	Неумный	Трусливый	Недумающий
6	Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7	Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8	Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9	Незадумывающийс	Жеманный	Непредусмотрительн
10	Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11	Меланхоличный	Сомневающийся	Неустойчивый
12	Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13	Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14	Внимательный	Неблагоразумный	Смелый
15	Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16	Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17	Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18	Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный
19	Пугливый	Нерешительный	Нервный
20	Исполнительный	Преданный	Авантюрный
21	Предусмотрительн	Бойкий	Отчаянный
22	Укрозенный	Безразличный	Небрежный
23	Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24	Разумный	Заботливый	Храбрый

25	Предвидящий	Неустрашимый	Добросовестный
26	Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27	Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28	Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29	Тихий	Неорганизованны	Боязливый
30	Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

Ключи

Методика 1. **«Мотивация к успеху»** По 1 баллу присваивается за ответ «да» -2,3,4,5,7,8,9,10,14,15,16,17,21,22,25,26,27,28,29,30,32,37,41 и по 1 баллу за ответы «нет»-
6,13,18,20,24,31,36,38,39.

Интерпретация к №1: Чем выше балл, тем более выражена мотивация достижения: более 22 баллов - высокая м Д. от 11 до 21 - средняя МД; 10 и менее - низкая.

Методика 2. **«Мотивация к избеганию неудач»**

По 1 баллу присваивается за следующие выборы:

Выбраны слова в столбике № 1:2,3,9,11,12,14,15,18,19,20,21,22,23,24,25,28,29

Выбраны слова под № 2: 1,2,5,7,9,10,11,13,16,19,20,24,26,28,30

Выбраны слова под № 3: 3,4,6,7,8,12,13,16,17,23,27,29

Интерпретация к №2: от 2 до 10 баллов - низкий уровень мотивации к избеганию неудачи

от 11 до 15 - средний уровень

от 16 до 20 - высокий уровень

от 20 и более - очень высокий уровень мотивации к избеганию неудачи

Тест на оценку самоконтроля в общении (Марион Снайдер)

Инструкция. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оцепить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером знак «+», если неверным или преимущественно неверным — знак «-».

1. Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.

2. Я бы, пожалуй, мог (ла) свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден (а).

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким (ой), каким меня ожидают видеть.

9. Я могу быть дружелюбным (ой) с людьми, которых и не выношу.

10. Я не всегда такой (ая), каким (ой) кажусь.

Обработка результатов.

1 балл — начисляется за ответ «-» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «+» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

О—3 балла — у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине Вашей прямолинейности.

4—6 баллов — у Вас средний коммуникативный контроль, Вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 баллов — у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена СПОНТАННОСТЬ самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент».

Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Эффективному взаимодействию общающихся могут препятствовать самые разные факторы, известные, как барьеры общения. Такие объективные факторы как расстояние, отсутствие видимости и слышимости, — предмет анализа физиков и инженеров. Задача психологической службы - выявлять, анализировать и устранять субъективные факторы, связанные с личностными особенностями общающихся и сопутствующими общению обстоятельствами.

Анкета
изучения личностных особенностей подростков «Кругозор»

I. *Назовите в порядке предпочтения школьные предметы, которые кажутся тебе самыми интересными:*

1) _____,
2) _____,
3) _____.

Школьные предметы самые полезные
_____, *самые трудные для тебя*
_____.

II. *Назови самые трудные школьные уроки, если такие у тебя есть:*
1) _____,
2) _____,
3) _____.

III. *Допиши незаконченные предложения:*
1) Охотнее всего я встречаюсь в школе
_____
2) хотелось бы встречаться
_____
После школьных уроков я охотнее всего занимаюсь
_____
4) В свободное время я больше всего интересуюсь
_____
5) Моё любимое занятие дома
_____
6) Со сверстниками мне интереснее всего
_____
_____
7) Мне нравятся такие люди
_____
_____
8) Мне нравятся телепередачи
_____
_____
9) Главным событием моей жизни в этом году было
_____
_____
10) Своё свободное время я предпочитаю тратить
_____
_____
11) В моей жизни меня огорчает
_____
_____
12) В будущем я хотел (а) бы
_____
_____

Модуль III.
Методика «Лесенка»

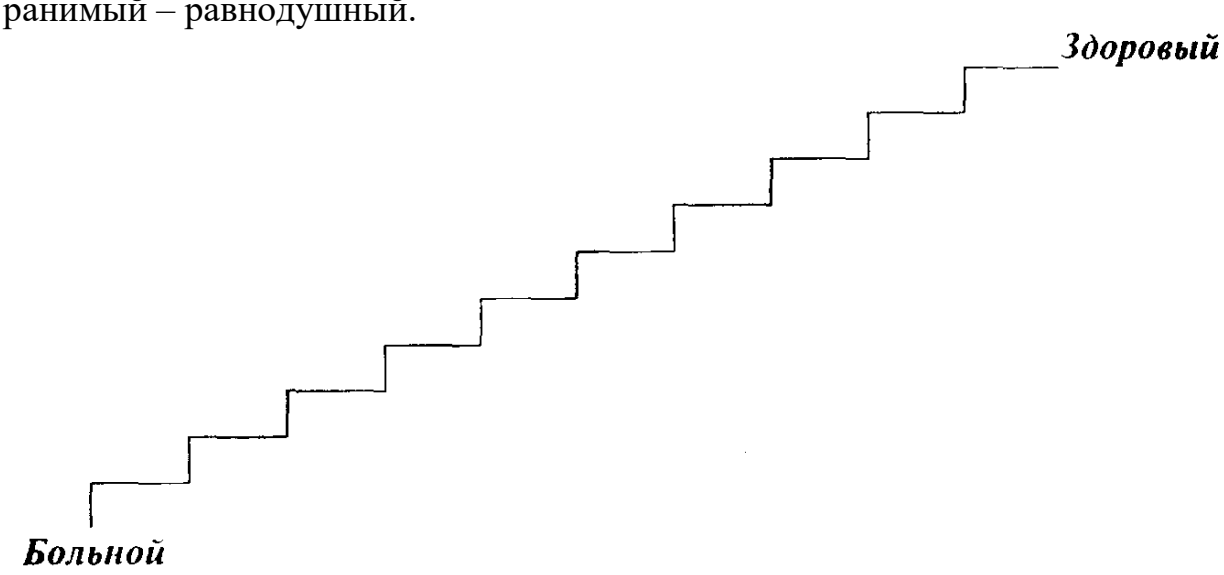
Цель: диагностика самооценки детей.

Доступность методики определяется использованием в ней наглядно-образной основы для самоанализа эмоционального состояния, простым описательными формулировками черт характера.

Инструкция: оцени, насколько развита, у тебя та или иная черта эмоциональности состояния, поставив букву «Я» на одну из 10 ступенек.

Черты эмоционального состояния:

грустный – весёлый;
болтливый – сдержанный;
интересный – скучный;
добрый – злой;
ранимый – равнодушный.



Обработка: каждая ступенька «стоит» определенный балл.

1 - 0 баллов

2 - 1 балл и т.д. вплоть до последней ступеньки - 9 баллов.

Суммировать баллы, полученные по каждому качеству, среднеарифметическое значение.

Шкала опенки

Степень развития самооценки	**Баллы**
высокая	7 и более
средняя	5-6 баллов
низкая	4 и менее

Анкета по выявлению тревожности у подростков (по шкале Тейлор) (Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков»)

Цель:

Выявление тревожных реакций у подростков

Задачи:

1.Выявление групп риска с точки зрения профилактики и сохранения психического здоровья подростков.

2.Анализ характера эмоциональных проблем в подростковом периоде.

3.Профилактика «срывов», связанных со стрессовыми условиями (экзамены, конкурсы, соревнования), предъявляющими повышенные требования к нервно – психическому состоянию обучающихся.
4.Выявление причин школьной дезадаптации.
***** Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах.

Обработка результатов

Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкала «социальной желательности».

Таблица 1

**Ключ к субшкале «социальной желательности»*

Ответ «верно»	Ответ «неверно»
5,17,21,30,34,36	10,41,47,49,52

Ответы суммируются. Эта шкала на достоверность (шкала лжи): результат «9» и более – показывает недостоверность ответов.

Таблица 2

**Ключ к субшкале тревожности*

Ответ «верно»
1,2,3,4,6,7,8,9,11,12.13,14,15,16,18,19,20,22,23,24,25.26,27.28,29,31,32.33,35,37,38, 39,40.42.43,44,45,46.48.50.51.53.

Полученная сумма – сырые баллы. Смотри таблицу 3: перевод сырых баллов в стены (таблица 3)

Таблица 3

** Тревожность. Перевод «сырых» баллов в стены*

Половозрастные группы (результаты в баллах)

	7 лет		*8 – 9 лет*		*10 – 11 лет*		*12 лет*	
стены	*девочки*	*мальчики*	*девочки*	*мальчики*	*девочки*	*мальчики*	*девочки*	*мальчики*
1	*0-2*	*0-3*	*0*	*0-1*	*0-3*	*0-2*	*0-6*	*0-5*
2	*3-4*	*4-6*	*1-3*	*2-4*	*4-7*	*3-6*	*7-9*	*6-8*
3	*5-7*	*7-9*	*4-7*	*5-7*	*8-10*	*7-9*	*10-13*	*9-11*
4	*8-10*	*10-12*	*8-11*	*8-11*	*11-14*	*10-13*	*14-16*	*12-14*
5	*11-14*	*13-15*	*12-15*	*12-14*	*15-18*	*14-16*	*17-20*	*15-17*
6	*15-18*	*16-18*	*16-19*	*15-17*	*19-21*	*17-20*	*21-23*	*18-20*
7	*19-21*	*19-21*	*20-22*	*18-20*	*22-25*	*21-23*	*24-27*	*21-22*
8	*22-25*	*22-24*	*23-26*	*21-23*	*26-28*	*24-27*	*28-30*	*23-25*
9	*26-29*	*24-26*	*27-30*	*24-26*	*29-32*	*28-30*	*31-33*	*26-28*
10	*29 и более*	*27 и более*	*31 и более*	*27 и более*	*31 и более*	*31 и более*	*34 и более*	*29 и более*

- *На основании полученной шкалы делается вывод об уровне тревожности(таблица 4)*

Таблица 4

**Характеристика уровней тревожности*

Стены	*Характеристика*	*Примечания*

1 – 2	*Состояние тревожности испытуемому не свойственно*	*Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера*
3 – 6	*Нормальный уровень тревожности*	*Необходим для адаптации и продуктивной деятельности*
7 – 8	*Несколько повышенная тревожность*	*Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определённой сферой жизни*
9	*Явно повышенная тревожность*	*Обычно носит «разлитой» генерализованный характер*
10	*Очень высокая тревожность*	*Группа риска*

Социальная методика выявления коммуникативных и организаторских способностей у подростков

Цель: Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей (умение четко и быстро устанавливать деловые и товарищеские отношения с людьми, стремление расширять контакты, возможность участия в групповых мероприятиях, стремление проявить инициативу и т.д.).

Инструкция: Внимательно прочитайте вопрос и ответьте «да» или «нет». Время выполнения задания 10-15 минут.

Вопросы:

1. Есть ли у тебя интерес к изучению других людей и установлению знакомств с другими людьми?
2. Нравится ли тебе заниматься общественной работой (выполнять поручения, организовывать мероприятия и др.)?
3. Долго ли тебя беспокоит чувство обиды на кого-либо?
4. Всегда ли тебе трудно ориентироваться в создавшейся трудной ситуации?
5. Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься?
6. Часто ли тебе удается склонить большинство своих товарищей к своему решению?
7. Верно ли, что тебе приятнее и проще проводить время за книгами, чем с людьми?
8. Если возникли помехи к осуществлению твоих планов, то легко ли ты от них отказываешься?
9. Легко ли ты устанавливаешь контакт с людьми, которые значительно старше тебя по возрасту?
10. Любишь ли ты организовывать и проводить со своими друзьями различные развлечения и игры?

11. Трудно ли тебе включаться в новый коллектив?
12. часто ли ты откладываешь дела, которые требуют немедленного выполнения?
13. Легко ли тебе удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремишься ли ты, чтобы все действовали в соответствии с твоим мнением?
15. Трудно ли ты осваиваешься в новом коллективе?
16. Верно ли, что у тебя не бывает конфликтов со сверстниками и взрослыми из-за невыполнения своих обещаний, обязанностей?
17. Стремишься ли ты при удобном случае познакомится и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел ты берешь инициативу на себя[9]
19. Часто ли раздражают тебя окружающие люди и хочется побыть одному?
20. Правда ли, что ты плохо ориентируешься в новой обстановке?
21. Нравится ли тебе постоянно общаться с людьми?
22. Возникает ли у тебя раздражение, если тебе не удается закончить начатое дело?
23. Испытываешь ли ты трудности, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что ты утомляешься от частого общения с людьми?
25. Любишь ли участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли ты проявляешь инициативу в решении вопросов, которые касаются твоих друзей?
27. Права ли, что ты чувствуешь себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли. что ты редко стремишься к доказательству своей правоты?
29. Можешь ли ты внести оживление в малознакомую группу людей?
30. Принимаешь ли ты участие в общественной работе (выполняешь поручения педагога, участвуешь в подготовке мероприятий и др.)?
31. Стремишься ли ты ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что ты не стремишься отстаивать свое мнение или решение, если другие его принимают не сразу?
33. Чувствуешь ли ты себя свободно, попав в новую компанию?
34. Охотно ли ты приступаешь к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Ты не чувствуешь себя спокойно и уверенно, когда приходится выступать перед большой аудиторией?
36. Часто ли ты опаздываешь на занятия, уроки и встречи?
37. Верно ли, что у тебя много друзей?
38. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих друзей?
39. Часто ли ты смущаешься при общении с малознакомыми людьми?
40. Ты не уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов:

Коммуникативные способности:
(+)да - 1,5,9, 13, 17,21,25,29,33,37.
(-)нет - 3,7, 11, 15, 19,23,27,31,35,39.

Низкий уровень	0 -6 баллов
Средний уровень	7-13 баллов
Высокий уровень	14-20 баллов

Организаторские способности:
(+)да - 2, 6, 10, 14, 18,22,26,30,34,38.
(-)нет - 4, 8, 12, 16,20,24,28,32,36,40.

Низкий уровень	0 -6 баллов
Средний уровень	7-13 баллов
Высокий уровень	14-20 баллов

Диагностика выявления эмоциональной сферы -
изучение понимания эмоциональных состояний людей в ситуациях, обозначенных в вопросах (методика Л.П.Стрелковой, адаптированная на подростков).