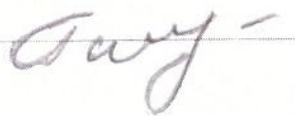



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора ГБОУ
«Краевой психологический центр»
Л.Г. Gladchenko



УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отдела образования
администрации
Апанасенковского
муниципального района
Ставропольского края




В.Г. Teslickey

ПРОГРАММА
профильной смены с обучающимися
образовательных организаций Апанасенковского
муниципального района Ставропольского края,
находящимися в социально опасном положении,

«Все грани успеха»

Разработчик программы:
Хлызова Ирина Николаевна
педагог – психолог МКОУ СОШ №8
с. Манычское Апанасенковского
муниципального района
Ставропольского края

Основная идея программы

Программа направлена на профилактическую и коррекционно-развивающую работу с подростком асоциального поведения, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с подростком, состоящем на профилактическом учете, стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья обучающегося - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка семьи, оказания комплексной помощи. Программа по профилактике асоциальных явлений предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Пояснительная записка

Актуальность и концептуальные идеи программы

Изменения социально-экономической ситуации в стране, социальная дифференциация, которая происходит в обществе, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение. Низкий уровень жизни, беспризорность, правовая незащищенность несовершеннолетних приводят к тому, что дети вынужденно адаптируются к подобным условиям. А результатом адаптации в окружающей среде является: нежелание учиться и работать, демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым, проявление жестокости, агрессивности, бродяжничество, употребление алкогольных напитков и психотропных средств.

Проблема развития эмоционально – личностной сферы в подростковом возрасте актуальна, так как подростковый возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Подросток начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение коррекционно-развивающей программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении подростка к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких

позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Работа по профилактике асоциальных явлений предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Одним из приоритетных направлений деятельности по работе с подростком группы риска является комплексный подход, создание единого воспитательного пространства. Взаимное сотрудничество с другими профилактическими организациями позволяет совместно выбирать для подростка индивидуальный подход, изучать его интересы, поддерживать, помогать преодолевать те проблемы, которые ему мешают.

Проблемы

Ухудшение социального положения семьи.

Невысокий уровень общей культуры ребенка «группы риска» в микросоциуме школы.

Отсутствие сознательного воспитательного воздействия на ребенка.

Хаотичность в воспитании.

Цель программы

1. Адаптация несовершеннолетнего, находящегося в социально опасном положении. асоциального поведения в социуме.
2. Снижение уровня правонарушений и преступлений несовершеннолетнего, в т.ч. повторны.

Задачи программы

- Оказание психолого-педагогической помощи несовершеннолетнему, находящемуся в социально опасном положении.
- Осуществление диагностической работы с целью выявления асоциальных проявлений в поведении подростка.
- Осуществление комплексной коррекционно-развивающей работы с подростком.
- Обучение приёмам поведения в разных жизненных ситуациях, приемам саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлению правильного выбора форм поведения.
- Привитие уважения к членам классного коллектива, оказание помощи в обретении социального статуса в коллективе .
- Оптимизировать положительный опыт, нивелировать, опыт девиантного поведения, создать и закрепить позитивные образцы поведения.
- Формирование у подростка положительного « образа – Я».
- Формирование адекватной самооценки подростка.
- Формирование понимание и опознавание своего эмоционального состояния.
- обучение навыкам самоконтроля.
- Развитие эмпатии, ответственности, толерантности.

Принципы модели психолого-педагогического сопровождения:

научность – использование научно обоснованных и апробированных в педагогической практике технологий и методик;

системность – организация системы работы со всеми участниками образовательного процесса;

комплексность - совместная деятельность различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении задач сопровождения: классного руководителя, педагога-психолога, социального педагога, администрации и др.;

превентивность - обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.

открытость – последовательное использование ресурсов сетевого взаимодействия; **технологичность** - использование современных технологий, интерактивной стратегии в работе;

Методическое обеспечение программы

Этапы реализации программы:

Первый этап - организационный (планирование, разработка индивидуальной коррекционной программы).

Второй этап - диагностический (изучение личностных особенностей, склонности к асоциальному поведению подростка, первичная, итоговая диагностика).

Третий этап – деятельностный (реализация программы).

Четвертый этап – анализ и подведение итогов.

Возраст подростков, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками, с отклоняющимся поведением, в возрасте с 10-17 лет.

Периодичность занятий

Программа рассчитана на 10 занятий, периодичностью 1 раз в неделю. Занятия проводятся в дистанционной форме.

Продолжительность одного занятия: 1ч. 00 мин.

Сроки реализации

С 30 сентября 2020 года по 30 октября 2020 года.

Критерии эффективности программы:

снижение уровня тревожности;

сформированность самоконтроля в поведении;

сформированность адекватной самооценки.

Ожидаемые результаты и способы оценки

1.Выявление основных причин появления подростка, состоящего на профилактическом учете.

2.Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения.

3.Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности подростка, состоящего на профилактическом учете.

4. Формирование у подростка представлений об общечеловеческих ценностях.

Профилактическая работа с несовершеннолетним

Цели и задачи:

- формирование здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростка, состоящего на профилактическом учете;
- профилактика вредных привычек (употребления ПАВов, табакокурения , алкоголя, наркотиков);
- профилактика правонарушений;
- психокоррекция;
- пропаганда здорового образа жизни;
- адаптация подростка, состоящего на профилактическом учете, к современным условиям, правовая социализация ;
- создание ситуации успеха для подростка, состоящего на профилактическом учете, асоциального поведения;
- сформирование личной и социальной компетентности несовершеннолетнего, развитие позитивного отношения к себе и к окружающему обществу;
- укрепление и развитие чувства самоуважения, способности критически мыслить, чувство ответственности.

Программа коррекционной работы включает в себя взаимосвязанные модули (направления).

Данные модули отражают её основное содержание:

диагностическая работа обеспечивает проведение комплексного обследования и подростка до начала мероприятий профильной смены (первичная диагностика) и после окончания участия в мероприятиях смены (итоговая диагностика);

коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию имеющихся проблем несовершеннолетнего; способствует формированию универсальных учебных действий обучающегося (личностных, регулятивных, коммуникативных);

консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения подростка, находящегося в СОП» и его семьи по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающегося;

Приемы коррекционно-воспитательного воздействия

1.Созидательные приемы – направлены на установление позитивных взаимоотношений между педагогом и детьми, на основе взаимопонимания.

2. Приемы, направленные на формирование у ребенка социально-одобряемого поведения.

С этой целью используются следующие приемы:

- убеждение;
- оказание ребенку необходимой моральной поддержки и укрепление веры в собственные возможности и силы;
- вовлечение детей в интересную и познавательную деятельность;

3. Приемы, направленные на понимание динамики формирования детских интересов и чувств. Используются такие приемы как:

- опосредованные приемы достижения изменений в поведении ребенка;

-«фланговый подход» - предусматривает не прямое осуждение плохого поведения ребенка, а корректное побуждение осознания и осмысление содеянного;
- поиск условий, которые способствуют активизации скрытых благородных стремлений и чувств ребенка.

4. Прямые и косвенные тормозящие приемы:

- прямая и косвенная констатация отрицательного поступка ребенка;
- необычный подарок, который косвенно может указывать на плохое поведение или проступок;
- открытое осуждение отрицательного отношения к взрослому или нарушению норм поведения;
- предупреждение о недопустимости поступка или поведения.

5. Вспомогательные приемы:

- создание благоприятной среды, которая способствует проявлению социально-одобряемого поведения;
- отказ от концентрации и заикленности на отрицательном поведении и проступках ребенка.

Организация диагностической работы

Первичная диагностика:

Цель: Определение особенностей эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик:

- «Диагностика принятия других» В. Фей;
- тест Люшер;
- диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина;
- измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова

Итоговая диагностика:

Цель: Определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы подростка с использованием методик:

- «Диагностика принятия других» В. Фей;
- тест Люшер;
- диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина;
- измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова.

Тематическое планирование занятий

<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	«Знакомство Я - это я. Во всем мире нет никого в точности такого же»	1	1
2.	«Я и мой мир»	1	1

3.	«Кто я такой?»	1	1
4.	«Мои эмоции»	1	1
5.	«Мой темперамент»	1	1
6.	«Жизнь по собственному выбору»	1	1
7.	«Положительный образ «Я»	1	1
8.	«Я в конфликтных ситуациях».	1	1
9.	«С кем поведешься от того и наберешься»	1	1
10.	«Я и мои желания»	1	1
<i>Всего</i>		10	10

1.Коррекционно – развивающее занятие на тему: «Знакомство.

Я - это я. Во всем мире нет никого в точности такого же».

Цель: повышать компетентность подростка в сфере общения и формировать позитивное отношение ребенка к самому себе и окружающему миру.

1.Приветствие по теме «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же».

- Здравствуй, меня зовут Ирина Николаевна. Сегодня мы будем общаться с на тему: «Я - это я. Во всем мире нет никого в точности такого же».

Прежде всего, давайте поговорим о правилах в группе:

1 правило - чем больше ты проявляешь активность, тем больше участвуешь в работе и максимально возьмешь для себя из этого занятия.

2 правило – правильных и неправильных ответов здесь нет, ты высказываешь своё личное мнение;

3 правило – высказываться по теме разговора. Ты должен высказаться, выразить свои чувства, мнения;

2. Знакомство «Лунтик»

Цель: установление контакта, знакомство с группой.

Инструкция: «Думаю, ты помнишь мультфильм про Лунтика, который попадает на Землю с Луны и произносит фразу: «Я родился». Я предлагаю тебе рассказать о себе, то есть назвать своё имя и ответить на философский вопрос: «Я родился для того, чтобы...?» (Чтобы жить! Ведь это самое прекрасное! Чтобы быть, я ЕСТЬ в этом замечательном мире!).

3. Упражнение «Идеальный, современный и «плохой» подросток» .

Цель: проанализировать качества личности, повысить стремление развивать в себе положительные качества.

Инструкция: Давай посмотрим на список качеств личности (*показываю список качеств личности*). У каждого человека есть свои качества, они уникальны и могут проявляться в различных ситуациях.

Задание 1. Составьте портрет идеального подростка.

Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание 2. Составьте портрет современного подростка.

Напишите качества, какими он должен обладать.

Задание 3. Составьте портрет «плохого» подростка.

Напишите качества, какими он должен обладать.

Обсуждение:

4. Декларация моей самооценности.

Цель: формировать позитивное отношение подростка к самому себе в прошлом, настоящем, будущем, развить чувство самооценности.

Инструкция: «Сейчас я дам по текст «Декларация моей самооценности» написанная Вирджинией Сатир, прошу прочитать ее медленно про себя (*ждем, пока прочтут, потом зачитываем вслух*).

«ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ»

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело, включая все, что оно делает;

мое сознание, включая все мои мысли и планы;

мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;

мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;

мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я

могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во

мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня

и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и

люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что

озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и

чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать,

где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на

то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я

чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того,

что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и

открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной,

вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

После того когда все прочли, желательнее, чтобы каждый по очереди громко

произнес последнюю фразу: «Я – это я, и Я – это замечательно!»

Обсуждение

- Какие чувства у вас после прочтения текста и произнесение фразы?

- Что вы думаете, зачем нам декларация?

Хотелось, чтобы вы сохраняли в своей памяти «декларацию самооценности» и помнили, что каждый из вас уникален и индивидуален».

5. Упражнение «Состояния самых».

Цель: соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции, снятие мышечных зажимов.

Инструкция: «Я буду называть состояния, а ты будешь полностью ощущать себя этим, всем телом и душой, давай попробуем:

- я самая агрессивная;
- я самая агрессивная обезьяна;
- я самый умный (всё понятно в этой жизни, вопросы могут быть только ко мне, я один знаю, что и кому нужно);
- я единственный достойный любви на земле;
- я самый богатый человек на планете;
- я люблю всех;
- я самый глупый человек на планете;
- я песчинка, которая никому не нужна, её может запросто сдуть, а никто и не заметит;
- я самый могущественный, я всё могу;
- я это я, такой, какой есть.

Обсуждение

- Получилось ощутить себя и телом и душой в соответствии с этими состояниями?

6. Резюме психолога

Сегодня на тренинговом занятии мы познакомились с декларацией самооценности, осознали личностное существование, побывав в различных состояниях, проанализировали качества плохого, современного и идеального подростка, скорее всего у тебя появилось или появиться в дальнейшем стремление развивать в себе положительные качества.

7. Упражнение на завершение «Что нового я узнал?».

Цель: выявление эмоционально-смыслового состояния подростка по окончании тренинговой работы.

Инструкция: «Пожалуйста, ответь на несколько вопросов:

- Что тебе понравилось из сегодняшнего занятия?
- Как Вы думаешь, занятие тебе было полезно? И почему?»

8. Завершение занятия

Всем спасибо за активное участие, мне очень приятно было с тобой работать и общаться. До следующей встречи.

2.Коррекционно – развивающее занятие на тему: «Я и мой мир».

Цель: показать подростку важность умения ценить себя, принимать похвалы, подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Наша задача заглянуть в свое Я, поскольку наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда Я обладает большим здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды, а подчас это голос озарения и творческой фантазии.

Немного мы себя знаем, по крайней мере, в зеркало – то все смотрелись.

Помним себя. Представляем.

Упражнение 1. «Автопортрет»

Постарайся нарисовать автопортрет за 5 минут.

Автопортрет пока оставим и вспомним, что же такое «образ себя» (это то, как каждый человек относится к себе, сумма мыслей и чувств). Позитивные мысли и переживания создают чувство самоуважения – собственного достоинства, необходимого для успешного общения.

Путь к себе вовсе не лёгок. Увидеть своё «Я», да ещё понять кто ты...

В зеркале мы видим себя, свою внешность, а наши поступки отражаются на других людях, а без других людей человек не может обойтись. Он бы никогда не узнал, кто он, какой он.

Надо научиться смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, так, как видят тебя и твои действия люди.

Мир начинается с меня. Увидеть себя со стороны: свой внешний облик, особенности и манеры поведения, отдельные черты характера – это поможет заложить чувство собственной индивидуальности и уникальности личности.

Мир начинается с меня. Важно научиться ценить себя, правильно принимать похвалы и критику, замечать и анализировать собственные успехи и неудачи. Это поможет приобрести необходимую уверенность в общении, почувствовать себя легче и бодрее, научиться постоянно дарить людям улыбку. Вспомни слова из песни В. Шаинского «Улыбка». Поприветствуй своего товарища по общению открытой, доброй улыбкой. Обращаясь к нему с улыбкой, скажи несколько приятных слов. И ты уже на пути к гармонии, определяемой тремя главными силами жизни: разума, духа и любви.

Мир начинается с меня, когда я испытываю чувство самоуважения и уверенности.

Какими качествами, по - вашему, надо обладать, чтобы уважали? Чтобы уважали тебя, надо прежде всего уважать себя самого, а для этого важно понимать, как ты думаешь и действуешь, можешь ли оценить свои поступки и поступки окружающих. Будь требовательным к себе и снисходительным к другим!

Умей ценить свои достоинства, а критику воспринимай как программу совершенствования. Принять критику без взаимного обвинения: «А сам – то...» - это очень большое достоинство.

Упражнение 2. «Принятие себя».

Педагог-психолог предлагает разделить лист бумаги вертикальной чертой пополам и в левую колонку, озаглавленную «мои недостатки», предельно откровенно записать все то, что подросток считает своими недостатками «здесь и сейчас», на этом занятии.

Затем напротив каждого недостатка, в правой колонке «мои достоинства», записать то, что можно противопоставить недостатку, чем ты доволен уже сегодня.

Рефлексия покажет, насколько подросток серьезно настроен на работу, насколько готов работать над собой в понимании себя и доверии другим.

Далее педагог-психолог предлагает ответить на вопросы: «Какой я человек?», «Мой жизненный путь каковы мои основные успехи и неудачи?», «Что я больше всего люблю и чего я не люблю?».

Упражнение 3. «Комплимент».

Мы все сейчас будем говорить комплименты по очереди, а он должен будет их умело принять – согласиться, если это так, поблагодарить, а может быть, и не согласиться, говоря: «Это слишком! Это лесть!»

Каждому в каждом найти хорошее качество.

Обсуждение: за что человека могут отвергнуть, не общаться с ним. Обратит внимание, какие качества характера воспринимаются как недостатки. Для многих совсем не просто ответить на вопрос: «За что меня можно отвергнуть?» Многие даже не допускают мысли о том, что у них есть недостатки. Например: любит хвастаться, опаздывает на уроки, обидчив, упрям. Следовательно, внутренняя работа должна быть направлена на исправление недостатков.

Упражнение 4. «Анализ автопортрета»

голова	Символ ума
Растрёпанные волосы	Возбуждённость, активность
Глаза	Контроль
рот	Общение
зубы	Признак агрессивности
уши	Важно слышать, что про тебя говорят
шея	Мостик между головой и телом
тело	Чувства, физиология
Пояс (ремень, талия)	Связь между верхом и низом
Штриховка в одежде	Привлечение внимания
ноги	Уверенность, опора
Ногти, каблук	Признак агрессивности

Упражнение 5. «Мой мир».

Цель: создание ёмкой метафоры для осознания своего способа описания мира, его сильных сторон и ограничений.

Педагог- психолог: внутренний мир человека можно представить в виде кувшина. Что же находится в этом кувшине: отношение человека к самому себе; отношение к окружающему миру, к другим, а также те чувства и эмоции, которые человек испытывает в той или иной ситуации. Все это находится в постоянном взаимодействии, и если на одном из уровней происходит сбой, то это отражается на всех остальных его уровнях.

Я предлагаю наполнить кувшин тем, что помогает человеку быть в гармонии с собой и другими. Возьми несколько самоклеющихся листочков и напиши то, что считаешь необходимым, возможно, это будут чувства, эмоции, ценности, потребности все - что ты сам захочешь. Как только ты заполнил листочки, то наклейте их на кувшин.

Далее педагог-психолог предлагает подростку составить рассказ о себе, ответив на вопросы: «Мой мир – это ..., и тогда я в нем – это ..., и тогда моя жизнь – это...».

Подведём итог занятия.

Психотерапевт В.И. Гарбузов предлагает правила, по которым надо жить. Послушай и реши, на какое из них тебе больше всего надо обратить своё внимание. (Советы прилагаю)

Пример: один учился в школе плохо, был ленив и привык к плохим отметкам, к лени. Другой работал старательно и привык работать старательно. И это будет две разные судьбы. Один был в классе последним и смирился с тем, что его унижают; другой всеми силами добивался уважения к себе и привык к тому, что его уважают. И это будут две разные судьбы. Человека только встречают по одежке, а далее его ценят, уважают или презирают за его личные качества.

И судьбу человека определяют его личные качества: ум, культура, доброта, стойкий характер, сила и ловкость, умения и знания. Развивая свой ум, повышая уровень культуры, укрепляя характер и силу воли, приобретая умения и навыки, будучи добрым и благожелательным, человек пожинает добрую судьбу.

Вывод: мир начинается с меня: как я отношусь к миру, так он будет относиться ко мне.

Приложение к конспекту занятия.

Правила, по которым надо жить.

Прочитай и реши, на какое из них тебе больше всего надо обратить внимание:

Не унывай, всё поправимо, если ты умен, трудолюбив и упорен. Не бойся. Кто боится, тот уже проиграл. Побеждают отважные.

Трудись! Трудолюбие – источник всех успехов, источник уважения людей. Всё остальное – временно, ненадёжно, не истинно. Только трудолюбие возводит дома, плотины, и только оно созидает.

Думай, прежде чем совершить поступок, и думай, уже совершив его. Думая, прежде чем поступить так или иначе, ты не совершишь ошибки; думая и после совершения поступка, оценивая его результат, ты накапливаешь опыт и становишься умнее.

Избегай злых людей. При слишком близком и долгом контакте со злом оно передаётся от человека к человеку как инфекционное заболевание.

Не лги. Ко лжи привыкают. Солгав однажды, ты надолго, если не навсегда, теряешь доверие, уподобляясь тому пастушку, который обманывал, обманывал и в результате ему не поверили, когда волки действительно напали на стадо.

Научись смотреть на себя и на свои поступки как бы со стороны, так, как видят тебя и твои действия люди. И ты избежешь многих дурных поступков, изменишься к лучшему.

Всегда оставайся самим собой, иди своим путём. Если ты сегодня похож на Петю и идёшь за ним, а завтра ты – как Коля, послезавтра – как Толя, ты Петя – Коля – Толя, а в результате – никто. Теряя себя, ты теряешь право даже на собственное имя, идёшь не к тому, что надо тебе, а к тому, что надо другим.

Будь благодарен родителям, бабушке, дедушке, учителям, врачам – людям, сделавшим тебе добро.

3.Коррекционно – развивающее занятие на тему: « Кто я такой?».

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии, научить находить положительные стороны личности.

1.Беседа «Самооценка».

Ты когда–нибудь оценивал себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала ли твоя самооценка с оценкой тебя другими людьми?

Оценка самого себя, своих качеств, достоинств и недостатков называется самооценкой.

Бывает, что человек думает лучше, чем он есть на самом деле – это завышенная самооценка, а бывает наоборот: заниженная самооценка. И то и другое – будет мешать вам жить, становиться лучше.

Окружающие люди, с которыми вы себя сравниваете, а также общественные нормы и ценности, с которыми вы сопоставляете свои действия, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из нас, составляя образ своего Я.

Самооценка:

Завышенная	Адекватная	Заниженная
Переоценка своих данных Эгоистичность Превосходство над другими Пренебрежение мнением других	Знание себя Правильное отношение к другим	Недооценка своих данных Неуверенность Чувство тревоги

Чтобы оценить себя, нужно какое–либо твое действие, качество (внешнее или внутреннее – личностное), ощущение, мысль осознать, зафиксировать, а потом – оценить. Например, как я вчера вечером разговаривал с мамой...

Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют самонаблюдением.

2. Рекомендации “Как наблюдать за собой”

Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя прием сравнения, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.

Другой человек – это зеркало: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.

Внимание! Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.

Выделение главного. Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.

Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.

Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь подростку поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “-” “?”	Какие черты ты хотел бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		

Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

4. Анализ:

Расскажи, какие черты ты хотел бы в себе изменить и почему?

Лет в 10 дома, со своими, ты носишь собственное имя.

Но чуть на улицу попал, ты это имя потерял.

Здесь нет имен, здесь носят клички.

А в школе? Тут свои привычки,

Большим тебя считают тут и по фамилии зовут.

Итак, три звания, три роли: в семье, на улице и в школе.

В. Берестов

5. Упражнение “Что в имени тебе моём?”

-Без чего человек не может жить?

-В воде не тонет, в огне не горит, в земле не гниет?

Конечно это имя человека.

Напиши свое имя крупными красивыми буквами. От каждой буквы твоего имени вниз столбиками напиши слово, которое начинается с одной из букв твоего имени и характеризует тебя.

-Что означает твое имя?

-Какие качества зашифрованы в нем?

-Нравится ли тебе твое имя?

- Когда у тебя именины?

6. Рефлексия.

4. Коррекционно – развивающее занятие на тему: «Мои эмоции».

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений.

Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

1. Беседа об эмоциях.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);

Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, досады, злости и т.л. (Я способен);

Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

2. Упражнение “Эмоции в мимике”

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние.

нейтральное

счастье

жестокость

страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

3. Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважай чувства других.
- Проявляй терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- Поощряй в других желаемое для тебя поведение.
- Откажись от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуй желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если тобой овладела сильная эмоция, то:

Попроси помощи.

Сядь и поплачь (дай выход эмоциям).

Сделай перерыв, посчитай про себя, подумай о чём-либо приятном.

Побегай, дай себе физическую нагрузку.

Внушай себе, что всё не так плохо.

Выясни, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуй делать то же.

4. Игра «Угадай эмоцию»

Демонстрируется плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. подросток угадывает, какие эмоции изображены на плакате.

5. Игра «Изобрази эмоцию».

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо на листе бумаги нарисовать эмоцию, предложенную педагогом-психологом (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.).

6. Рефлексия.

5.Коррекционно – развивающее занятие на тему: « Мой темперамент».

Цель: определить тип темперамента обучающегося, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.

1. Беседа о темпераменте.

Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые

1. регулируют динамику психической деятельности в целом;
1. характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
2. имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
3. находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
4. однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков” жизни, - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, врач античности Клавдий Гален (II в. До н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - “кровь”), флегматика (от греч. - phlegma - “флегма”), холерика (от греч. chole - ”желчь”), и меланхолика (от греч. melan chole - “черная желчь”). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

2. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.

Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?

Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?

Считаете ли Вы себя беспечным человеком?

Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?

Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?
Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
Смущает ли Вас, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
Вас легко обидеть?
Любите ли Вы часто бывать в компании?
Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
Часто ли Вы мечтаете?
Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
Часто ли Вас тревожит чувство вины?
Все ли ваши привычки хороши и желательны?
Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
Считают ли Вас человеком живым и веселым?
После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
Вы иногда сплетничаете?
Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут в голову?
Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?
Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
Вы раздражительны?
Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

Вы ходите медленно и неторопливо?

Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?

Часто ли Вам снятся кошмары?

Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?

Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?

Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?

Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?

Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?

Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?

Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

Любите ли Вы подшутить над другими?

Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста ("ключ").

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл.

Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала лжи.

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни. Пожалуйста, продолжайте.

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл.

Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.

3. Рефлексия.

6.Коррекционно-развивающее занятие на тему:

«Жизнь по собственному выбору».

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост,

Задачи:

- помочь несовершеннолетнему обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни;
- повышение самооценки, возможность получения позитивной установки.
- Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для тебя. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенным и защищенным.

1. Игра «Цепочка ценностей»

Подростку предлагается раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Он выбирает пять самых важных ценностей, записывает их по приоритету и распределяет между собой.

- Как ты думаешь, в чем заключается смысл жизни человека?
- В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

2. Упражнение «Ценить настоящее»

Каждому из нас природа подарила бесценный дар - жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога - оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу тебя посередине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «Я хочу жить».

Назови слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (подросток называет слова: радость, веселье, встреча с друзьями, интересные игры, праздники и т.д.)

А теперь попробуй представить разные причины когда, человеку интересно жить. Случай, когда у тебя, может быть, было на душе хорошо, весело. Запиши ситуации и обведи их, придай им форму, например облака.

Прочий свои ситуации?

3. Коллаж «Мой герб»

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали

индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалиями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит - это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня ты сделаешь для себя герб.

Изобрази основу герба. Раздели его на пять частей.

В первой надо изобразить то, что ты умеешь делать лучше всего.

Во второй - место, где ты чувствуешь себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей - самое большое свое достижение.

В четвертой - трех человек, которым ты можешь доверять.

Все это ты можешь изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напиши три слова, которые хотел бы услышать о себе.

Время на работу - 15 минут.

Подростку дается время на создание собственного герба. По желанию участник рассказывает о том, что у него получилось. Обсуждение.

Тебе надо помнить, что, герб который ты изготовил, поможет тебе:

- когда тебе скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым ты можешь прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще ты можешь достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором тебе уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые тебе хотелось бы слышать о себе.

5. Упражнение «А что дальше?»

Сейчас я предлагаю потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

Подросток проговаривает свои мысли.

- Что ты чувствовал, когда сам произносили эти слова?

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам, прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю встать и освоить еще один прием приобретения уверенности — массаж. Мягко положи руки на голову и слегка помассируй макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипай спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладь. Я вижу твое хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давай попробуем молча поговорить друг с другом.

Закрой глаза. Постарайся сосредоточиться на звуках вокруг тебя, сосредоточься на том, что слышишь, постарайся узнать звуки, которые до тебя доносятся.

Не открывая глаз, постарайся понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разними руки и сосредоточься на своем дыхании: почувствуй, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представь, что в центре твоего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там, в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если ты пожелаешь, ее можно представить в виде какого-нибудь образа - язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представь теперь, что то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — это ты сам.

Открой глаза. Спасибо.

6. Упражнение «Похвались другом»

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Задание рассказать все самое замечательное, что знает о друге.

7. Рефлексия

1. Что нового для себя ты узнал на нашем занятии?
2. Что тебе понравилось и что не понравилось?

7.Коррекционно-развивающее занятие на тему: «Положительный образ «Я»,

Цель: формирование умения находить позитивное в себе и в других, способность говорить о своем положительном отношении к себе.

Задача:

- формировать навыки взаимоуважения;
- формировать представление подростка о положительный образ «Я»;
- способствовать выработке адекватной самооценки;
- формировать навыки общения без оценок.

1.Приветствие

2. Работа по теме занятия Упражнение «Ожидание».

Цель: актуализировать внимание, получить информацию о том, что он ожидает от занятия. Психолог предлагает подростку написать свои ожидания и озвучить их.

1. Игра-разминка "Эмоции и ситуации».

Цель: активизация тренировки навыков контроля эмоций. Назвать одну эмоцию или чувство и запомнит, что он назвал. Я начинаю: «Радость». называть эмоции по очереди. А теперь называть какую-то ситуацию и продолжить предложение и назвать свою эмоцию или чувство. Например: «Когда я учусь в школе, то чувствую радость».

4.Упражнение «Репортер».

Цель: формирование умения оценивать свои положительные качества. Психолог берет интервью у подростка, предлагая сказать несколько слов о себе для праздничной телепередачи в честь успешного завершения какого-то важного дела, в котором принимал участие подросток.

Обсуждение:

- Трудно было говорить о себе?
- Возможно, ты еще хотел бы сделать доброе дело? Почему?

5.Упражнение «Бомбардировка положительными качествами».

Цель: формирование умения находить позитивное в себе и других.

Психолог говорит несколько слов о его положительных чертах человека, за которые он его ценит. Затем называет качества, подросток определяет, какое качество подходит ему.

6.Упражнение «Ты будешь мной, а я-тобой».

Цель: развитие способности формирования навыков безоценочного общения, «обмениваются личностями»: подросток представляет, что он - другой: для этого копирует язык, жесты, поведение, высказывания своего сверстника.

Подросток делает вывод, что умение поставить себя на место другого-очень важный элемент навыка коммуникации.

7.Упражнение «Я - уверенный человек».

Цель: содействие умению формировать желаемые черты характера, поддержка желание к самосовершенствованию.

Правило 1 Утром приложить максимум усилий, чтобы выйти из дома в лучшем виде. В течение дня старайся заглянуть в зеркало, чтобы убедиться, что у вас привлекательный вид. Перед сном похвали себя. Ты-лучший.

Правило 2 Не обостряй внимание на своих недостатках. Они есть у всех. Ведь большинство людей либо не замечает, или не знает, что они у вас есть. Чем меньше ты думаешь о них, тем лучше себя чувствуешь.

Правило 3 Не будь слишком критичным к другим. Если ты часто подчеркиваешь пороки других людей, и такая критичность стала для тебя привычкой-от нее нужно как можно скорее избавиться. Иначе ты будешь думать, что твоя одежда и вид-лучшее основание для критики. Уверенности это не прибавляет.

Правило 4 Помни, что людям больше всего нравятся слушатели. Тебе не обязательно говорить много остроумных реплик, чтобы привлечь внимание и вызвать привязанность. Слушай внимательно других, и они будут уважать тебя. Говори в основном на тему, приятную для твоего собеседника, интересуйся его делами и проявляй искренний интерес к его увлечениям.

2. Рефлексия Упражнение «Цветок пожеланий».

Цель: релаксация. Для этого упражнения используют цветущий вазон, кустики фиалки. Необходимо нарисовать цветок, на его лепестках написать пожелания: «Я себе желаю ...».

Психолог благодарит за искренность и сотрудничество.

8.Коррекционно-развивающее занятие на тему: «Я в конфликтных ситуациях».

Цель: дать знания обучающемуся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания

1. Беседа «Конфликт» (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

2. Стили поведения в конфликте

Человек, использующий *стиль соперничества*, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Мы стараемся в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая других людей принимать ваше решение проблемы. Для достижения цели мы используем свои волевые качества; и если воля наша достаточно сильна, то нам это удастся.

Стиль избегания реализуется тогда, когда мы не отстаиваем свои права, не сотрудничаем ни с кем для выработки решения проблемы или просто избегаем разрешений конфликта. Мы можем использовать этот стиль, когда затрагиваемая проблема не столь важна для нас, когда мы не хотим тратить силы на ее решение или когда мы чувствуем, что находимся в безнадежном положении. Третьим стилем является *стиль приспособления*. Он означает то, что мы действуем совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Мы можем использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существен для нас. Этот стиль полезен также в тех ситуациях, в которых мы не можем одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью; таким образом, мы уступаем и смиряемся с тем, чего хочет оппонент.

Четвертым является *стиль сотрудничества*. Следуя этому стилю, мы активно участвуем в разрешении конфликта, и отстаиваем свои интересы, но стараемся при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку мы сначала “выкладываем на стол” нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаем их. Однако, если у нас есть время и решение проблемы имеет достаточно важное для нас значение, то это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон.

Стиль компромисса наиболее эффективен в тех случаях, когда мы и другой человек хотим одного и того же, но знаем, что одновременно это для нас невыполнимо. Например, мы вместе хотим занять одну должность или, находясь в отпуске вдвоем, мы хотим провести его по-разному. Следовательно, мы вырабатываем некоторый компромисс, основанный на незначительных взаимных уступках. Применяя стиль компромисса, мы рассматриваем

конфликтную ситуацию, как нечто данное и ищем способ повлиять на нее или изменить ее, уступая или обмениваясь уступками.

3.Определение стиля поведения в ситуации конфликта (по методу Томаса-Килмана).

Инструкция.

Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой из пар обведи кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения.

Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для тебя нетипичными; если это так, обведи тот из них, которым бы ты воспользовал с большей вероятностью.

Опросники.

1. А. Иногда я представляю право решать проблему другим.

В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.

2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь учесть все интересы, как свои, так и оппонента.

3. А. Обычно я твердо стою на своем.

В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.

5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.

В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.

7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.

В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.

8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.

10. А. Я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.

13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я настаиваю на принятии моих условий.

14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.

В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия

моих условий.

15. А. Иногда я могу утешать других и пытаюсь сохранить с ними отношения.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

16. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.

17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше

В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.

19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.

20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.

В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.

21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.

В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.

22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.

В. Я настаиваю на своих интересах.

23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.

В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.

24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много значат.

В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.

26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.

27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

28. А. Обычно я твердо стою на своем.

В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.

29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

30. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.

**ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА ПО
МЕТОДУ ТОМАСА – КИЛМАННА**

ТАБЛИЦА 1. Обведите буквы, которые вы обвели, отвечая на соответствующие вопросы.

Конкурентный (давление)	Партнерский (разрешение проблемы)	Компромиссный (делим пополам)	Избегающий (уход)	Примирительный (сглаживание)
----------------------------	---	-------------------------------------	----------------------	---------------------------------

			А	В
	В	А		
А				В
		А		В
	А		В	
В			А	
		В	А	
А	В			
В			А	
А		В		
	А			В
		В	А	
В		А		
В	А			
			В	А
	В			А
	А		В	
		В		А
	А		В	
	А	В		
	В			А
	В			
			А	В
	А			
	В	А		
			А	В
	А	В		
		А	В	

.	В			А
---	---	--	--	---

ТАБЛИЦА 2. Подсчитай количество букв, обведенных в каждой колонке:

Конкурентный	Партнерский	Компромиссный	Избегающий	Примирительный

4. Упражнение «Дыхание»

Цель: снятие напряжения, оптимизация эмоционального состояния. Садимся удобно, расслабляемся и закрываем глаза. Сосредотачиваемся на своем дыхании: на вдохе и на выдохе. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, хорошие чувства. Время выполнения упражнения-5 мин.

5. Упражнение «Сердитые шарики»

Цель: развитие самоконтроля. Психолог предлагает надуть шарики и завязать их. Шарик символизирует тело, а воздух в ней-гнев. Как вытащить этот гнев изнутри? Если не надувать шарик, что с ним произойдет? А с человеком? Как сделать так, чтобы воздух вышел, а шарик остался целым? Может ли человек контролировать свой гнев? Может! В формировании самоконтроля перед агрессией большую роль играет развитие психических процессов: эмпатии, идентификации.

6. Упражнение «Согласие, несогласие, оценка».

Цель: обучение выражать свои чувства без оценок, недовольство и образ. Варианты заданий:

- составь перечень слов и выражений, с помощью которых выражаешь согласие;
- составь перечень слов и выражений, с помощью которых выражаешь несогласие;
- составь перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваешь действия или поступки другого. Подросток представляет результаты своей работы. Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Обсуждение:

- Тебе было интересно это упражнение?
- Что ты понял?

7. История «кусочек хлеба».

Как-то один человек, который уже двадцать лет не ходил в церковь, подошел к священнику. Через минуту колебания, почти со слезами, стал рассказывать: «Мои руки испачканы кровью. Произошло это тогда, когда мы отступали на фронте. Ежедневно кто-то из нас умирал от ран или голода. Нам дали приказ-не входить в дома без ружья и стрелять при малейших движениях местных жителей ... В доме, куда я вошел, был только один старый и девочка-подросток.

- Хлеба дайте, хлеба! - Жадно просил я. Девочка наклонилась ... Я думал, что она хотела взять какое-то оружие, бомбу. Я выстрелил ...

Девочка упала ... Когда я подошел, то увидел, что она держала в руке кусочек хлеба. Я убил четырнадцатилетнюю девочку, которая хотела дать мне хлеба ... Вернувшись домой, я начал пить, чтобы забыть все это ... Но не могу ... А простит мне Бог? ». Кто ходит с заряженным ружьем, тот выстрелит. Если единственным орудием, которое есть у тебя-молоток, и ты носишь его с собой, то другие люди будут для тебя гвоздями: целый день будешь бить по ним.

Обсуждение:

- Какие агрессивные и жестокие действия человека влияют на жизнь?
- Как относятся к таким людям в социальной среде?

8. Упражнение «Эмоция».

Цель: создание хорошего настроения. Необходимо сказать о своем эмоциональном состоянии в данный момент.

9. Рефлексия.

9. Коррекционно-развивающее занятие на тему:

«С кем поведешься от того и наберешься»

Цель: осознание подростками необходимости и важности объединения людей в группы по интересам; формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

1. Упражнение «Ассоциации»

Психолог. Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «компания».

Слова подросток записывает на листе: «друг», «не бросят», «гуляем», «разговариваем», «не скучно» и др.

Вывод: в основном слово «компания» вызывает у нас позитивные чувства.

2. Беседа о причинах объединения в группы

Психолог обращает внимание на то полезное, что может принести то или иное объединение («научился играть на гитаре», «ездить на велосипеде», «стал сильнее», «стал увереннее в себе»...), затем интересуется, всегда ли это влияние является положительным.

3. Упражнение «Различия»

Психолог предлагает подумать и назвать отличия отрицательной компании от положительной. Ответы записываются на листе.

4. Упражнение «Алгоритм двух «О»

Психолог. Как ты думаешь, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с твоими планам, интересами? Как?

Предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых ему было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Например, друзья приглашают на дискотеку, но у тебя другие планы.

Психолог сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»): Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино»).

Алгоритм записывается на листе. Далее психолог уговаривает подростка (за основу можно взять реальную ситуацию), он отказывается, используя предложенный алгоритм, затем меняются ролями.

Обсуждение упражнения

Кому удалось отказаться? За счет чего это удалось? Кому не удалось? Почему? Какие чувства испытывали, играя разную роль? Что было проще, уговаривать или отказываться? Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

Тест «Ваша компания».

Психолог. нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.

1. Как часто собирается ваша кампания?

Каждый день - 1;

Через день - 3;

Реже - 5.

2. Где вы обычно собираетесь?

На улице - 1;

Возле дома или в подъезде - 3;

У кого-либо на квартире - 5.

3. Сколько в группе признанных лидеров?

Один - 1;

Несколько - 3;

Нет ни одного - 5.

4. Какой музыкой сопровождается ваше времяпровождение?

Уличный музыкальный фольклор - 1;

Западные и отечественные группы -3;

Гитара или обходимся без музыки - 5;

Все варианты вместе - 3.

5. Приходилось ли вместе с группой проводить всю ночь напролет?

Да-1;

До часов 2-3 ночи - 3;

Нет - 5.

6. В каком количестве группа употребляет горячительные напитки?

Без ограничений - 1;

До легкого опьянения - 3;

Не употребляет - 5.

7. Сколько членов группы курит?

Все - 1;

Половина - 3;

Несколько человек - 5.

8. Сколько членов группы потребляет наркотики или «травку»?

Все - 1;

Половина - 3;

Никто - 5.

9. Считаете ли вы, что группа может помочь вам ответить на все сексуальные вопросы?

Да-1;

Не уверен - 3;

Нет - 5.

10. Вы защищаете свое право на территорию, на которой общаетесь?

Да - 1;

Иногда - 3; Нет -5.

11. Есть ли среди вашей группы люди с преступным опытом?

Да-1;

Возможно - 3; Нет - 5.

12. Участвовала ли ваша группа в коллективных драках!

Да-1;

В составе других групп - 3;

Нет - 5.

13. Что бы сделала ваша группа, если бы на ее пути встретился человек, сделавший кому-то из группы замечание?

Избили бы - 1;

Выясняли бы отношения без применения силы - 3;

Ничего - 5.

14. Чтобы предприняла группа, если бы вы захотели из нее выйти ?

Избила - 1;

Припомнила бы все и выставила счет - 3;

Ничего - 5.

Интерпретация результатов:

14-20 баллов.

Группа с явной антисоциальной ориентацией. Ты настолько втянулся в жизнь группы, что тебе кажется - без группы жизнь невозможна. Ты бравируешь, хотя понимаешь, что все может закончиться весьма плачевно. Но ты считаешь, что группа тебе не даст пропасть, и сильно ошибаешься. Когда тебя заберут правоохранительные органы, на обдумывание времени не будет.

Ты должен:

Обдумать свое положение и обратиться к людям, которые тебе помогут: родные, близкие, взрослые.

21-50 баллов.

Ты общаешься для того, чтобы вместе «убивать время». Ты не можешь определиться в своих интересах и увлечениях. Когда ты повзрослеешь, вряд ли захочется встречаться с людьми из вашей группы. Если ты хочешь, чтобы группа была значимой и для тебя и для других, предложи сделать что-нибудь интересное и полезное для других. Может вам это понравится?

Свыше 50 баллов.

Вы - интересные ребята и живете в нормальном человеческом общении. Старайся сделать так, чтобы твои сверстники не потеряли к тебе интерес. Учись быть человеком в любой ситуации, не теряй то, что имеешь.

Психолог. нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.

Обсуждение результатов теста.

Согласен ли с полученными результатами? Какие выводы для себя сделал?

III. Заключительная часть

1. Упражнение «Комплименты»

Психолог. Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, вот что необходимо для приятного продуктивного общения. Давай попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.

Нужно внимательно подумать, какая черта характера, какая привычка своего

товарища ему больше всего нравится, и хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Затем сделать комплимент психологу, и психолог делает комплимент подростку. Подросток должен, как минимум, поблагодарить.

2. Ритуал прощания.

10.Коррекционно-развивающее занятие на тему:

«Я и мои желания».

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки обучающегося.

1. Беседа о желаниях.

В психологии понятие «желание» тесно связано с понятием потребностей.

Давайте остановимся на одной из самых популярных теории о потребностях – теории А. Маслоу.

а. Теория потребностей Маслоу.

Теория А. Маслоу основана на трех основных положениях - иерархии потребностей, принципе дефицита и принципе прогрессии. Принцип иерархии потребностей заключается в том, что по Маслоу существует 5 групп или уровней потребностей.

Низший уровень - основные или физиологические потребности, такие, как потребности в пище, одежде, жилище и т.д., которые определяются биологической природой человека.

Более высокий уровень - потребности в защищенности от “ударов судьбы”, таких, как несчастные случаи, болезни, инвалидность, нищета и др., которые могут нарушить возможность удовлетворения потребностей предыдущего уровня - физиологических потребностей.

Еще более высокий уровень - социальные потребности, то есть потребности в общении, взаимоотношениях с другими людьми.

По Маслоу, потребности каждого уровня связаны с возможностью удовлетворения потребностей предыдущего уровня, и социальные потребности вызваны стремлением более полно удовлетворить потребности в защищенности.

Следующий уровень - потребности признания, или потребности “Эго”. Это - потребности в престиже, уважении окружающих, славе и т.д.

Наивысший уровень потребностей - потребности в самосовершенствовании, или потребности развития.

Принцип дефицита объясняет потребность как ощущение дефицита, сопровождаемое стремлением этот дефицит ликвидировать. По теории, ощущение дефицита приводит к нарушению психологического равновесия в человеке, а ликвидация дефицита восстанавливает такое психологическое равновесие.

Принцип прогрессии заключается в том, что все виды потребностей человека удовлетворяются последовательно, от нижнего иерархического уровня потребностей - первичных потребностей к все более высоким уровням потребностей. Например, если первичные потребности удовлетворены, то мотивом деятельности может служить уже удовлетворение потребностей следующего уровня - потребностей в безопасности. Если возможности для удовлетворения потребностей на этом уровне отсутствуют, то активность

человека, как правило, переносится на следующий, более высокий, уровень, вплоть до 4-го уровня - потребностей признания или потребностей “собственного Я”.

Теория Маслоу позволяет осознанно строить управление поведением человека на основе анализа степени удовлетворенности его потребностей, и потому ее использование является важнейшим инструментом деятельности менеджера. За время ее использования был сделан ряд уточнений к теории, важнейшими из которых являются:

- по Маслоу, переход к потребности более высокого уровня происходит, если потребность предыдущего уровня удовлетворена на 100%; современные психологи считают, что этот процент меньше - порядка 70% и даже менее;
- иерархия потребностей конкретного человека во многом определяется уровнем развития его психики, она меняется от человека к человеку и различна у одного человека в различные периоды его жизни.

2. Упражнение «Каким я хочу быть»

Каждому участнику раздается лист бумаги, где они пишут мини-сочинение на тему «Каким я хочу быть».

3. Упражнение «Коллаж»

Каждому участнику предоставляется возможность из открыток, вырезок из журналов составить коллаж на тему «Мои мечты». В последующем данный коллаж вешается на видное место и по достижению целей и исполнения желаний можно вычеркивать их из коллажа.

4. Упражнение «Моя вселенная»

В центре листа нужно написать крупную букву «Я». Затем «Я» нарисовать лучи:

1. мое любимое занятие
2. мой любимый цвет
3. мое любимое животное
4. мой лучший друг
5. мой любимый запах
6. моя любимая одежда
7. моя любимая музыка
8. мое любимое время года
9. что я больше всего люблю делать
10. моя любимая книга
11. человек, которым я восхищаюсь
12. лучше всего я умею
13. я уверен в себе, потому что

5. Рефлексия.

Приложение.

Основной диагностический инструментарий в работе с обучающимся, состоящем на профилактическом учете

Опросник исследования тревожности у подростков

(Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева)

Шкалы: тревожность, познавательная активность, негативные эмоциональные переживания

Назначение теста

Опросник позволяет выявить уровень познавательной активности, тревожность и гнев как наличное состояние и как свойство личности. Методика является модификацией опросника Ч.Д.Спилбергера (STPI – State Trait Personal Inventory) адаптированной А.Д.Андреевой в 1988 году.

Под познавательной активностью здесь понимается присущая человеку любознательность (в отличие от любопытства на уровне восприятия), непосредственный интерес к окружающему миру, активизирующие познавательную деятельность субъекта. Гнев и тревога – базальные эмоции, зависящие от иерархически организованных структур мозга, они усиливают действие эмоциогенных стимулов, и это усиление внешне проявляется в виде затрудненного приспособления субъекта к жизненно значимым ситуациям. Поскольку эмоция гнева практически не имеет реального выхода в условиях школьного обучения, А.Д.Андреева рассматривает последнюю шкалу более широко как направленную на выявление отрицательных эмоциональных переживаний, связанных с учебной деятельностью школьников.

Описание

теста

Опросник делится на две части: в одну объединены шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний, характеризующие личностные свойства субъекта, а в другую – эти же шкалы, но в отношении состояния человека в конкретный момент. В соответствии с задачей диагностики эмоционального отношения к учению была модифицирована направленность входящих в методику высказываний и инструкции испытуемому таким образом, чтобы вторая часть опросника отражала состояние учащихся на уроке, в ходе учебной работы в классе. Такое построение методики позволяет сопоставить уровень изучаемых эмоциональных состояний в условиях учебной деятельности с фоновым и определить, каким образом процесс учения влияет на особенности эмоциональных переживаний школьника. Кроме того, вторая часть опросника может быть использована и для изучения эмоционального отношения учащихся к тому или иному учебному предмету; в этом случае текст инструкции конкретизируется применительно к данному предмету. Опросник наиболее целесообразно использовать в ходе индивидуальной работы с ребенком, испытывающим трудности в освоении определенного учебного материала. Таким образом, шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций входят в обе части опросника, причем каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в

определенном

порядке.

Инструкция

к

тесту

К 1-й части. Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты обычно себя чувствуешь, каково твое обычное состояние. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы. Ко 2-й части. А теперь постарайся оценить, как ты себя чувствуешь на уроках в школе. Кроме того, дополнительно к каждой части опросника авторы ввели по десять «свободных» пунктов, попросив учащихся заполнить их ответами на вопросы: «Какие еще чувства ты обычно испытываешь?» (после 1-й части методики) и «Какие еще чувства ты испытываешь на уроке?» (после 2-й части). При апробации методики предполагалось, что, ответив на эти вопросы, школьники оценят и степень проявления этих чувств в баллах, подобно тому, как это делалось с основной частью опросника. Однако большинство обучающихся отнеслось к данному заданию как к возможности свободно высказаться о наиболее значимых для себя переживаниях, и необходимость в балльной оценке их отпала. Здесь следует отметить, что более содержательные ответы обычно даются на второй дополнительный вопрос – о чувствах, переживаемых на уроке, – и именно они предоставляют наиболее интересный материал для анализа. В то же время учащиеся нередко затрудняются при ответе на первый вопрос и зачастую просто опускают его. Тем не менее авторы считают целесообразным включение этого вопроса в методику для получения более объективной картины. В целом дополнительные пункты опросника позволяют получить данные, оказывающие существенную помощь при интерпретации основных результатов.

Тест

Часть I

1. Я уравновешенный человек
2. Мне хочется изучать то, что меня окружает
3. Я несдержан
4. Я доволен собой
5. Я испытываю любопытство
6. Я вспыльчив
7. Я нервничаю и беспокоюсь
8. Мне интересно
9. Я горячий человек
10. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие
11. Я любознателен
12. Я сержусь, когда из-за чужих ошибок мне приходится действовать медленнее
13. Я неудачник
14. Я энергичен
15. Меня раздражает, когда меня не хвалят за хорошую работу
16. Мне становится не по себе, когда я думаю о своих делах и заботах
17. Я чувствую себя исследователем
18. Я легко выхожу из себя
19. Я спокоен, хладнокровен и собран
20. Я легко возбуждаюсь
21. Когда я взбешен, я могу сказать все что угодно
22. Мне не хватает уверенности в себе
23. Меня ничто не интересует
24. Меня бесит, когда меня критикуют при других
25. Я чувствую, что не приспособлен для жизни
26. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова
27. Когда мне мешают, мне хочется кого-нибудь ударить
28. Я беспокоюсь даже тогда, когда для этого нет повода
29. Мне скучно

30. Меня приводит в ярость, когда за хорошую работу я получаю плохую оценку

Часть II

1. Я спокоен
2. Мне хочется узнать, что мы проходим на уроке
3. Я разъярен
4. Я напряжен
5. Я испытываю любопытство
6. Мне хочется стукнуть кулаком по столу
7. Я чувствую себя совершенно свободно
8. Я заинтересован
9. Я рассержен
10. Меня волнуют возможные неудачи
11. Мне хочется знать, понять, докопаться до сути
12. Мне хочется на кого-нибудь накричать
13. Я нервничаю
14. Я чувствую себя исследователем
15. Мне хочется что-нибудь сломать
16. Я взвинчен
17. Я возбужден
18. Я взбешен
19. Я раскован
20. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова
21. Я раздражен
22. Я озабочен
23. Мне скучно
24. Мне хочется кого-нибудь ударить
25. Я уравновешен
26. Я энергичен
27. Я чувствую себя обманутым
28. Я испуган
29. Мне не интересно
30. Мне хочется ругаться

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

- Тревожность: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28.
- Познавательная активность: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.
- Негативные эмоциональные переживания: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

При ответе испытуемые пользуются четырехбалльной шкалой оценок: «Почти никогда» (1 балл), «Иногда» (2 балла), «Часто» (3 балла), «Почти всегда» (4 балла).

Обработка и интерпретация результатов теста

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень тревожности, познавательной активности или негативных эмоциональных переживаний (например, «Я сержусь»). Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности; в шкалах негативных эмоциональных переживаний подобных пунктов нет. Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они отмечены на бланке. Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

- на бланке отмечено 1, 2, 3, 4.
- вес для подсчета: 4, 3, 2, 1.

Таковыми пунктами являются:

Часть I

- По шкале тревожности: 1, 4, 19.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

Часть II

- По шкале тревожности: 1, 7, 19, 25.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

Для получения балла какого-либо состояния или свойства подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам соответствующей шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов. Если пропущен 1 пункт из 10, можно подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; балл будет выражаться следующим за этим результатом средним числом. При пропуске двух и более баллов надежность и валидность шкалы будет считаться относительной.

Таким образом, для каждого индивида получают данные об общем уровне основных эмоциональных процессов – тревожности, познавательной активности и негативных эмоциональных переживаний – и характере их проявления в ходе учебной деятельности. На основании индивидуальных данных можно подсчитать средние значения тревожности, познавательной активности и негативных эмоций для определенной группы учащихся (например, класса, половозрастной группы), а также показатель разброса данных – среднее квадратическое отклонение результатов группы. Это позволяет определить показатели уровней познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний в обычном состоянии и на уроке в различных возрастных группах. Данные для 7-9 классов приведены в таблице:

Уровень эмоции Класс Тревожность Познавательная активность Негативные эмоциональные переживания

обычно на уроке обычно на уроке обычно на уроке

Низкий	7-й	10-17	10-18	10-21	10-20	10-14	10	
	8-й	10-16	10-18	10-22	10-20	10-16	10-11	
	9-й	10-17	10-17	10-23	10-17	10-16	10-11	
	10-й	10-17	10-17	10-23	10-20	10-16	10-11	
Средний	7-й	18-23	19-24	22-29	21-27	15-22	11-17	
	8-й	17-24	19-25	23-28	21-28	17-25	12-19	
	9-й	18-24	18-26	24-30	18-28	17-27	12-21	
	10-й	18-25	17-23	24-31	21-29	17-25	12-18	
Высокий	7-й	24-40	25-40	30-40	28-40	23-40	18-40	
	8-й	25-40	26-40	29-40	29-40	26-40	20-40	9-
	й	25-40	27-40	31-40	29-40	28-40	22-40	
	10-й	26-40	24-40	32-40	30-40	26-40	19-40	

По каждой шкале во всех возрастных группах обнаруживается значительный разброс индивидуальных данных, что свидетельствует о высокой чувствительности описываемой методики к индивидуальным различиям, об ее пригодности для изучения эмоциональных компонентов учебной деятельности отдельного ученика в ходе работы школьного психолога.

АНКЕТА

по работе с «трудными» подростками

1. Укажите, какой класс.
2. По каким предметам ты имеешь «2» в течение четверти, четвертные?
3. Назовите предмет, который вы с радостью посещаете.
4. В каких кружках ты занимаешься (в школе и вне класса, школы).
5. По какому предмету ты посещаешь дополнительные занятия и как часто?
6. Какой преподаватель приглашал тебя на дополнительные занятия?
7. Когда у тебя дома в последний раз был представитель школы (директор, завуч, кл. руководитель)?

8. Есть ли в школе занятия по твоему интересу?
9. В какой четверти твои родители вызывались в школу?
10. Когда ты имел беседу один на один:
 - с классным руководителем;
 - со школьным психологом;
 - социальным педагогом.
11. Назовите Ф.И.О. директора, завучей и социального педагога.
12. Опаздываешь ли ты в школу?
13. Сколько уроков в день посещаешь?
14. Выполняешь ли ты домашнее задание и по какому предмету?
15. Перед кем ты отчитываешься за прогулы?
16. Сколько раз в этом году твое поведение разбирали на Совете профилактики?
17. Есть ли у тебя взаимопонимание с классными руководителями?
18. Привлекает ли тебя участие в конкурсах, смотрах, собраниях, вечерах и т.д. ?
19. Воспитывают ли тебя в семье, или ты им безразличен?
20. Воспитывают ли тебя в школе (да, нет, я им безразличен).
21. Кто из взрослых проявляет к тебе наибольшую требовательность?

ОПРОСНИК «СОП»

(Склонность к отклоняющемуся поведению)

Вариант М

Инструкция

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сыночком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили. ^
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билет в транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям — это нормально.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ М. ЛЮШЕРА.

Необходимое оборудование: бумага, ластик, простой карандаш, цветные карандаши (фломастеры).

Ребенку предлагается на листе бумаги нарисовать круг, в котором пишет «Я», таким образом определяя своё положение в социуме, затем предлагается на оставшемся пространстве нарисовать круги, в каждый из которых вписывает значимое для себя лицо (мама, папа, бабушка, дедушка, брат, друг, родственник, домашнее животное). Затем на оставшемся пространстве листа ребенок размещает по отношению к кругу «Я» другие круги – класс, школа, классный руководитель, учитель, улица. Круги рисует разноцветные, сам выбирает цвета. Затем предлагается соединить стрелками круг «Я» со всеми кругами.

Стрелки могут быть разноцветные, указывать одно или два направления.

Видимая длина стрелок по отношению к «Я» определяет степень отчужденности ребенка. Цвет кругов и линий расскажут о его психологическом состоянии, об отношении к нарисованному объекту или субъекту.

«Серый» - безразличие.

«Синий»- спокойствие.

«Зеленый»- проявление воли к действию, упорство, настойчивость.

«Красный»- активность действий, успех, активная жизненная позиция.

«Жёлтый»- стремление к освобождению, надежда на лучшее, на прекращение конфликта.

«Фиолетовый»- мечтательность, тревожность, желаемое видится реальным.

«Коричневый»- пассивное восприятие мира, семейный уют, безопасность, стадное чувство.

«Черный»- протест против существующего положения, отвержение субъекта.

Диагностика принятия других, В. Фей. Методики и тесты для школьников.

Методика Диагностики принятия других, В. Фейя предназначена для диагностики уровня принятия других людей, чаще всего используется для тестирования школьников 5-11 классов или в целях лучшей адаптации первокурсников.

Встречаются два типа реагирования во время общения: реактивное и проактивное.

Реактивное – отсутствие управления собой, даже если есть умение подавить вспышку эмоций.

Проактивное (проэктивное) - когда между стимулом и реакцией, существует пауза для осмысления и выбора наилучшей реакции.

Проактивные люди обладают свободой выбора, как реагировать на то, либо иное событие. Для проактивной реакции необходимо принятие, признание и уважение самого себя. Как уже говорилось ранее, к другим мы относимся также, как и к самим себе, и принятие себя становится решающим в принятии других.

Тест В. Фейя состоит из 18 вопросов, примерное время тестирования 10-15 минут. Диагностика принятия других В. Фейя". Методики и тесты для школьников:

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу: 5 - практически всегда; 4 - часто; 3 - иногда; 2 - случайно; 1 - очень редко.

Опросник.

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.

2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком.
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми.
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих.
17. Каждый хочет быть приятным для другого.
18. Чаще всего люди недовольны собой.

Ключ к методике диагностики принятия других В. Фейя (Фея) и обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым.

Интерпретация результатов теста Фейя (Фея).

60 баллов и больше - высокий показатель принятия других;

45-60 баллов - средний показатель принятия других с тенденцией к высокому

30-45 баллов - средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

30 баллов и меньше - низкий показатель принятия других.

Шкала самооценки Спилбергера

Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Шкала самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих тревожность реактивную (РТ, номера высказываний с 1 по 20) и личностную (ЛТ, номера высказываний с 21 по 40). На каждое из высказываний необходимо дать один из

четырёх вариантов ответа: 1 - почти никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - почти всегда.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам: $РТ = А - В + 35$, где А - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. $ЛТ = С - D + 35$, где С - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; D - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. При интерпретации результаты оцениваются следующим образом: до 30 баллов - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность, 46 и более баллов - высокая тревожность. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Я спокоен.

Мне ничто не угрожает.

Я нахожусь в напряжении.

Я испытываю сожаление.

Я чувствую себя свободно.

Я расстроен.

Меня волнуют возможные неудачи.

Я чувствую себя отдохнувшим.

Я встревожен.

Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.

Я уверен в себе.

Я нервничаю.

Я не нахожу себе места.

Я взвинчен.

Я не чувствую скованности, напряженности.

Я доволен.

Я озабочен.

Я слишком возбужден и мне не по себе.

Мне радостно.

Мне приятно.

Я испытываю удовольствие.

Я очень быстро устаю.

Я легко могу заплакать.

Я хотел бы быть таким же счастливым как другие.

Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

Обычно я чувствую себя бодрым.

Я спокоен, хладнокровен и собран.

Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.

Я слишком переживаю из-за пустяков.

Я вполне счастлив.

Я принимаю все слишком близко к сердцу.
Мне не хватает уверенности в себе.
Обычно я чувствую себя в безопасности.
Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
У меня бывает хандра.
Я удовлетворен.
Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
Я уравновешенный человек.
Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Методика измерения уровня тревожности
Опросник Тейлора, адаптация Т.А.Немчикова.

Методика измерения уровня тревожности состоит из 60 утверждений. Согласно инструкции отвечайте да или нет на простые вопросы. Тест также содержит шкалу лжи которая позволяет судить о неискренности в ответах.

Тест предназначен для измерения проявлений тревожности. Опубликован Дж. Тейлор в 1953 г. Утверждения шкалы отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (ММРІ). Выбор пунктов для шкалы «проявления тревожности» осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

1. Я могу долго работать не уставая.
 Да
 Нет
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
 Да
 Нет
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
 Да
 Нет
4. У меня редко болит голова.
 Да
 Нет
5. Я уверен в своих силах.
 Да
 Нет
6. Ожидание меня нервирует.
 Да
 Нет
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
 Да

Нет

8.Обычно я чувствую себя вполне счастливым.

Да

Нет

9.Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.

Да

Нет

10.В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.

Да

Нет

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

Да

Нет

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

Да

Нет

13.Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.

Да

Нет

14.Я не слишком застенчив.

Да

Нет

15.Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.

Да

Нет

16.Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

Да

Нет

17.Я краснею не чаще, чем другие.

Да

Нет

18.Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.

Да

Нет

19.Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.

Да

Нет

20.Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.

- Да
 Нет
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
- Да
 Нет
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
- Да
 Нет
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
- Да
 Нет
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
- Да
 Нет
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
- Да
 Нет
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
- Да
 Нет
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
- Да
 Нет
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
- Да
 Нет
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
- Да
 Нет
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
- Да
 Нет
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
- Да
 Нет
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
- Да
 Нет

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

- Да
- Нет

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

- Да
- Нет

35. Я легко прихожу в замешательство.

- Да
- Нет

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

- Да
- Нет

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

- Да
- Нет

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

- Да
- Нет

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

- Да
- Нет

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

- Да
- Нет

41. Иногда мне хочется выругаться.

- Да
- Нет

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

- Да
- Нет

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

- Да
- Нет

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

- Да
- Нет

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

- Да
 Нет
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
- Да
 Нет
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
- Да
 Нет
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
- Да
 Нет
49. Мне не хватает уверенности в себе.
- Да
 Нет
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
- Да
 Нет
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
- Да
 Нет
52. У меня очень редко болит живот.
- Да
 Нет
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
- Да
 Нет
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
- Да
 Нет
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
- Да
 Нет
56. Я легко расстраиваюсь.
- Да
 Нет
57. Практически я никогда не краснею.
- Да

Нет

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

Да

Нет

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

Да

Нет

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Да

Нет

Список используемой литературы

Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций) (. М., 2005.

Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2005.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Речь, 2000.

Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. - 1984. - №1. - С.25-29.

Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников. М., 2001.

Резапкина Г. Я и моя профессия. Факультативный курс для учащихся 9-х классов. // Школьный психолог, № 14, 1999.

Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М., 2005.

Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.

Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2004.

Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 1998.

<http://www.elective.ru/lit/psy>

<http://psy.1september.ru/> <http://festival.1september.ru/>

<https://psycabi.net/testy/455-diagnostika-prinyatiya-drugikh-v-fej-metodiki-i-testy-dlya-shkolnikov>