Программа
по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья
«Я не то, что было, а то, что будет!»



Составители:
Горяева Е.П., Евсюкова М.А., Стебенева Н.В., Теркулова Э.Ф. – педагоги-психологи Государственного (областного) бюджетного учреждения, центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

г. Липецк

Оглавление

1.	**Пояснительная записка (введение)**……..	3 - 15
1.1.	Направленность рабочей программы……..	3
1.2.	Новизна, практическая значимость, актуальность и целесообразность Программы……..	6
1.3.	Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания Программы……..….	7
1.3.1.	Научно-методологическая основа Программы……..	7
1.3.2.	Нормативно-правовые основания Программы……..	7
1.3.3.	Методические основания Программы…….	7
1.4.	Цель и задачи Программы…….....	9
1.5.	Вид, форма, сроки, этапы, принципы реализации Программы.....	9
1.6.	Описание участников, режим занятий, ожидаемые результаты работы по Программе и способы их проверки……...	10
1.7.	Условия реализации программы……..	11
1.7.1.	Требования к психолого-педагогическим условиям……..	11
1.7.2.	Требования к кадровым условиям…….....	12
1.7.3.	Требования к материально-техническим условиям……..	12
1.7.4.	Требования к информационно-методическим условиям……..	12
1.7.5.	Требования к финансовым условиям……..	13
2.	**Структура и содержание Программы**……..	15 - 21
2.1.	Структура Программы……...	15
2.2.	Перечень и описание программных мероприятий…….....	16
2.3.	Учебный план…….....	18
2.4.	Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы…….	19
2.5.	Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников Программы…….....	19
2.6.	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)……...	20
3.	**Итоги реализации программы**……..….	21 - 23
3.1.	Система организации внутреннего и внешнего контроля за реализацией Программы……...	21
3.2.	Критерии оценки достижения планируемых результатов…….	21
3.3.	Сведения о практической апробации Программы……..	22
4.	**Глоссарий**……...	23
5.	**Интернет-ресурсы**…….....	26
6.	**Литературные источники**……...	26
	Приложения……...	28 - 162

1. Пояснительная записка (введение).

1.1. Направленность рабочей программы по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!» (далее по тексту - Программа): социально-педагогическая.

Проблемная ситуация.

Воспитание и перевоспитание трудных детей и подростков является одной из многочисленных проблем, выдвинутых изменениями, происходящими сегодня в нашем обществе. Актуальность ее заключается в том, что с каждым годом отмечается рост детской преступности, наркомании, прослеживается тенденция к росту числа детей с отклоняющимся поведением.

Вопросу профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Липецкой области уделяется особое внимание. Результативность и эффективность профилактической работы зависит от эффективного слаженного взаимодействия органов системы профилактики: комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, органов внутренних дел, органов социальной защиты населения, органов здравоохранения и образования.

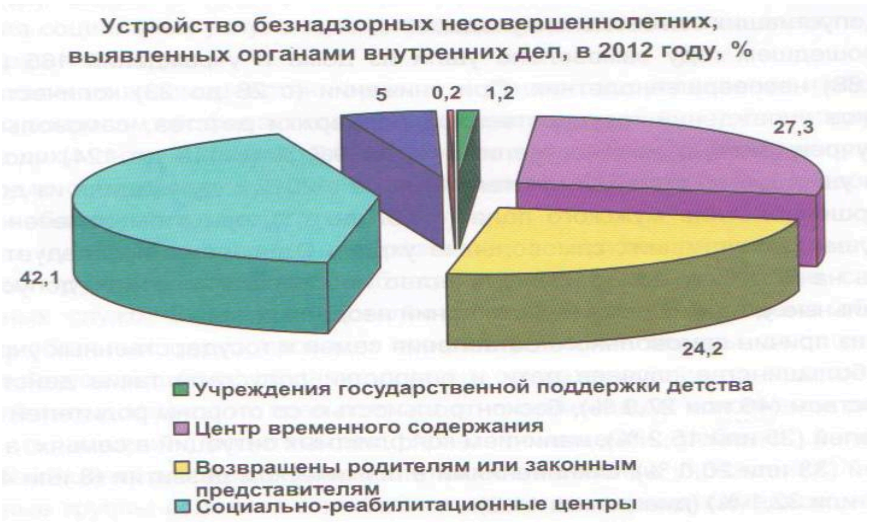
В ежегодном докладе администрации Липецкой области и комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав «О положении детей и семей, имеющих детей, в Липецкой области (2012 год)» представлен общий анализ положения детей и семей, имеющих детей в 2012 году.

В 2012 году органами внутренних дел выявлено 1023 безнадзорных несовершеннолетних, в их числе 40 жителей других регионов Российской Федерации и стран ближнего зарубежья.

Безнадзорные дети и подростки, нуждающиеся в оказании социально-психологической помощи, помещаются в социально-реабилитационные центры (431 несовершеннолетний - 42,1%); имеющие показания к обследованию и медицинской помощи - в учреждения здравоохранения (51 несовершеннолетний - 5%).

Несовершеннолетние правонарушители, не имеющие места проживания, - в Центр временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей УМВД России по Липецкой области (279 - 27,3%) (диаграмма 1).

Диаграмма 1.



Предупреждение в подростковой среде наркомании и алкоголизма относится к первоочередным проблемам всех субъектов системы профилактики.

На учете в Липецком областном наркологическом диспансере состоят 507 несовершеннолетних, употребляющих психоактивные вещества. Показатель выявляемости наркологической патологии среди несовершеннолетних в Липецкой области в 2012 году составил 1478,1 человек на 100 тыс. подросткового населения, что в 1,6 раза ниже показателя 2010 году (2332,5 человек на 100 тыс. подросткового населения) (таблица 1).

Таблица 1.

Заболевания (синдром зависимости)	Состоит на учете под наблюдением на конец года						Темп прироста, %
	2010 год		2011 год		2012 год		
	Абс. число	На 100 тыс. населения	Абс. число	На 100 тыс. населения	Абс. число	На 100 тыс. населения	
Алкоголизм	12	32,9	5	13,7	3	11,8	- 40
Наркомания	8	21,9	1	2,7	-	-	- 100
Токсикомания	8	21,9	5	16,4	2	5,8	- 66
Употребление алкоголя с вредными последствиями	705	1932,4	576	1578,1	447	1303,2	- 22,4
Употребление наркотиков с вредными последствиями	42	115,1	21	55,7	20	58,3	+4,6
Употребление токсических веществ с вредными последствиями	76	208,3	48	156,3	35	102,0	- 27,1
Всего:	851	2332,5	657	1800,0	507	1478,1	- 22,8

Тенденция к снижению заболеваемости наркопатологией в подростковой среде, имеющая место практически по всем нозологическим формам, достигнута благодаря масштабной профилактической работе, проводимой в области в рамках межведомственного сотрудничества.

За последние три года наблюдается тенденция сокращения несовершеннолетних правонарушителей, состоящих на профилактическом учете в подразделения по делам несовершеннолетних территориальных органов МВД России районного уровня. В 2012 году их количество сократилось на 6,3% (с 3071 до 2876), в 2011 году - на 4,4% (с 3211 до 3071), в 2010 году - на 20,9% (с 4058 до 3211). Продолжает уменьшаться число подростков, состоящих на внутришкольном учете, совершивших общественно опасные деяния до достижения возраста, с которого наступает уголовная ответственность. В 2012 году количество таких фигурантов сократилось на 1,9% (с 213 до 209), в 2011 году - на 2,8% (с 362 до 352) и в 2010 году - на 19,2% (с 448 до 362).

Количество несовершеннолетних правонарушителей, доставленных в органы внутренних дел, за последние три года сократилось на 36,6% (2010 г. - 9372, 2011 г. - 5911, 2012 г. - 5943). В истекшем году в органы внутренних дел доставлено 5943 несовершеннолетних правонарушителя, при этом наибольшая часть (4078 или 68, 6%) из них совершала правонарушения в сфере антиалкогольного законодательства.

В результате принятых мер в 2012 году достигнуты положительные тенденции в динамике и структуре подростковой преступности. Количество преступлений, совершенных лицами, не достигшими 18-летнего возраста, уменьшилось на 18,4% (с 419 до 342).

В целом за последние три года число уголовно наказуемых деяний, совершенных несовершеннолетними, сократилось на 12,5% (2010 г. - 391, 2011 г. - 419, 2012 г. - 342) (диаграмма 2).

Диаграмма 2.



Удельный вес преступлений данной категории в общей структуре преступности имеет тенденцию к снижению (2010 г. - 4,8%, 2011 г. - 5,2%, 2012 г. - 4,1%), что связано, в том числе, и с активизацией межструктурного взаимодействия всех органов, работающих с несовершеннолетними по профилактике, пресечению и раскрытию этих преступлений. Организация деятельности по профилактике правонарушений несовершеннолетних и в отношении их носит разноплановый и многоаспектный характер. Сотрудниками полиции в 2012 году проводилась активная профилактическая работа с детьми и подростками - учащимися образовательных организаций, направленная на предупреждение преступных проявлений в отношении их.

Показатель удельного веса подростковой преступности от общего числа раскрытых преступлений в 2012 году является самым низким за последние годы, при этом он ниже среднероссийского (5,1%) и ряда субъектов ЦФО РФ.

Вместе с тем увеличилось на 43,9% (с 41 до 59) количество уголовно наказуемых деяний, совершенных несовершеннолетними в состоянии алкогольного опьянения. Преступных проявлений, совершенных подростками в состоянии наркотического опьянения, в 2012 году не зарегистрировано (2010 г. - 1, 2011 г. - 0).

Ситуация, сложившаяся в Липецкой области позволила наметить пути тесного взаимодействия государственного (областного) бюджетного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее - Г(О)БУ ППМСП-центр) и Центра временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей УМВД России по Липецкой области (далее - ЦВСНП).

Г(О)БУ ППМСП-центр на протяжении ряда лет занимается профилактикой девиантного поведения и употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. В центре существует служба по работе с несовершеннолетними в преодолении различного

рода зависимостей. Специалисты Службы работают в тесном взаимодействии с органами и учреждениями профилактики в данном направлении.

1.2. Новизна, практическая значимость, актуальность и целесообразность Программы.

Новизна и практическая значимость Программы состоит в том, что мы не акцентируем внимание на негативных последствиях наркомании. Мы ориентируемся не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья - освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Негативно-ориентированная профилактика злоупотребления ПАВ, то есть традиционный проблемно-ориентированный подход, акцентирование на отрицательных последствиях приема ПАВ, не обеспечивают достижения поставленных целей.

Актуальность и целесообразность Программы.

Необходимость реализации данной Программы диктует сложившаяся обстановка по правонарушениям несовершеннолетних, употреблению и экспериментированию с психоактивными веществами. Это острейшие проблемы, которые угрожают жизни и здоровью подрастающего поколения. Важнейшим направлением борьбы с ними является целенаправленная профилактическая работа с несовершеннолетними.

Специфика оказания психологической помощи несовершеннолетним правонарушителям в условиях ЦВСНП обусловлена нахождением подростка в условиях замкнутого пространства, изоляцией от внешнего мира, особым состоянием стресса и временем содержания (не более 30 суток).

К одной из основных задач ЦВСНП, согласно Инструкции по организации деятельности центров временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей (приложение к приказу МВД РФ от 1 сентября 2012 N 839), относится проведение индивидуальной профилактической работы с доставленными несовершеннолетними.

С целью повышения эффективности профилактического воздействия в течение всего времени нахождения несовершеннолетних в ЦВСНП проводится не только индивидуальная профилактическая работа специалистами ЦВСНП, но и групповая тренинговая работа педагогами-психологами Г(О)БУ ППМСП-центра в рамках межведомственного взаимодействия.

Индивидуальная и групповая профилактическая работа с несовершеннолетними осуществляется с учетом возраста, поведения, общественной опасности, ранее совершенных правонарушений, а также других обстоятельств, имеющих значение для применения эффективных мер.

При проведении индивидуальных профилактических мероприятий с несовершеннолетними, находящимися в ЦВСНП, обращается особое внимание на развитие положительных склонностей и интересов, устранение недостатков в поведении, приобщение к учебе и труду.

Наша главная задача состоит в том, чтобы дети не совершали повторных правонарушений, не экспериментировали с психоактивными веществами, а вели здоровый образ жизни, имели определенные цели, ценности, видели свое будущее без преступлений и пагубных привычек.

Реализация данной Программы по достижению указанных целей и решению поставленных задач необходима также для:

-организации эффективного межведомственного взаимодействия по сопровождению несовершеннолетних, находящихся в ЦВСНП;

-увеличения осведомленности несовершеннолетних в области педагогики и психологии;

-организации работы, с целью снижения риска возникновения девиантного поведения среди несовершеннолетних ЦВСНП;

-уменьшения количества несовершеннолетних, совершивших повторные правонарушения, употребляющих психоактивные вещества и экспериментирующих с ними;

-формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность совершения правонарушений в будущем;

-воспитания нравственных качеств личности, влияющих на формирование активной гражданской позиции;

-нормализации психического и эмоционального состояния.

1.3. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания Программы.

1.3.1. Научно-методологическую основу Программы составляют деятельностный подход к развитию личности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, М.И Лисина и др.), положения отечественной психологии о трансформации внешних воздействий через «внутренние условия» (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская и др.), культурно-историческая теория Л.С. Выготского, «субъект-субъектные» теории социализации, теория нравственного развития личности Л. Кольберга, концепция девиантного поведения подростков Ю.А. Клейберга.

1.3.2. Нормативно-правовые основания Программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образования в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

1.3.3. Методическую основу программы составляют следующие работы учёных: З. Фрейд, А. Фрейд (защитные механизмы); Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос и Дж. Шеффер, Р. Фэйбс и Н. Эйзенберг, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Д. Либин и А. Либина (стратегии совладания со стрессом); К. Изард, Э. Гельгорн, Г. Рубинштейн, М.М. Бахтин (взаиморегуляция эмоций); И. П. Павлов, И. Шульц, Э. Джекобсон, Э. Куэ, Р. Деметер (физические упражнения, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, дыхательные упражнения как регуляция эмоционального напряжения); П. Сэловей, Д. Мэйер, Д. Карузо, П. Лафренье, Е.П. Ильин, И.А. Переверзева, Е.И. Головаха и Н.В. Панина (регуляция, управление эмоциями); В. В. Евдокимов, К. И. Мировский, Д. И. Шпаченко (управление ритмом дыхания).

Для того, чтобы сделать объективные выводы по эффективности Программы необходимо использовать следующие методы:

1. Качественный анализ теоретических источников по проблеме.

2. Экспериментальные методы (тестирование).

3. Методы статистической обработки данных.

Для работы по Программе, мы использовали методический подход, основанный на активных и интерактивных методах социально-психологического обучения:

Психодиагностическое тестирование - метод, позволяющий получить качественную и количественную информацию о психических процессах, состояниях и свойствах личности.

Психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Мы рассматриваем термин «психогимнастика» в узком значении, т.е. как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации.

Динамическое наблюдение - метод, позволяющий получать непосредственную психологическую информацию о реакциях, состояниях и личностных особенностях. Психолог при этом выступает в качестве эксперта и может целенаправленно моделировать проблемные ситуации в ходе беседы, занятий. Следует обращать внимание на тон речи, манеру общения и невербальные реакции, вегетативные проявления, детали внешности, одежды, психомоторные реакции и т.д.

Психологическое консультирование - метод, помогающий подросткам, родителям и педагогам в решении их проблем, осознать и изменить малоэффективные модели поведения для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром в ходе и по завершению занятий.

Мы использовали следующие виды психологического консультирования по своей направленности индивидуальное и семейное психологическое консультирование.

Психологическое информирование - метод, применяющийся с целью повышения психологической компетентности (грамотности) подростков в области обсуждаемых проблем. Этот метод по сути является мини-лекцией в процессе профилактических занятий. Предлагаемые разъяснения должны быть простыми по форме, а по содержанию приближены к конкретным жизненным ситуациям детей и подростков.

Сказкотерапия - это метод использования сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

Арттерапия - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие подростками своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий.

Разнообразие способов самовыражения, положительные эмоции, возникающие в процессе арттерапии, снижают агрессивность, повышают самооценку («я не хуже других»), адаптивные способности ребенка к повседневной жизни. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне. Использование элементов арттерапии в профилактике способствует усилению защитных факторов по отношению к возможному вовлечению в наркотизацию.

Ролевая игра – это метод обучения через практические действия. Фактически ребенку предлагается проиграть какую-то жизненную ситуацию в зависимости от роли, которую он получил в соответствии с сюжетом. Использование ролевых игр позволяет обучить необходимым жизненным навыкам (в частности, навыкам поведения в ситуациях, связанных с возможностью вовлечения в наркотизацию или негативного влияния этих веществ на здоровье ребенка (например, в случае пассивного курения) или лиц их

употребляющих (навыки безопасного взаимодействия с людьми, находящимися в состоянии опьянения).

Групповая дискуссия – такой способ организации совместной деятельности учащихся под общим руководством педагога с целью решения групповых задач или воздействия на мнения и установки участников в процессе обсуждения. Использование этого метода в профилактической работе позволяет развить способность ребенка видеть проблему с разных сторон, уточнить собственную позицию по разным вопросам, сформировать навыки конструктивного сотрудничества и принятия группового решения, удовлетворить потребность детей в признании и уважении сверстников и педагога.

Мозговой штурм – метод используется для стимуляции высказываний детей по определенным вопросам. Педагог предлагает детям высказывать идеи и мнения без какой-либо оценки или обсуждения этих идей и мнений, и фиксирует все высказывания детей на доске до тех пор, пока не истощатся идеи или не кончится отведенное для этого время. Затем организуется обсуждение высказанных идей в группах.

1.4. Цели и задачи Программы.

Цели Программы:

1. Повышение эффективности профилактической работы с несовершеннолетними, находящимися в ЦВСНП, с целью предупреждения вероятности совершения правонарушений среди несовершеннолетних и приобщения к психоактивным веществам через осуществление межведомственных социально-превентивных и психолого-педагогических мер воздействия.
2. Обучение навыкам ответственного поведения за свое физическое, психологическое, социальное, нравственное и духовное здоровье.

Задачи Программы:

- обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия ответственных решений, выработка адекватной самооценки, формирование толерантного сознания;
- обучение умению постоять за себя, избегать неоправданного риска, делать правильный, здоровый выбор;
- формирование навыков регуляции эмоций, избегания стрессов, сопротивления давлению извне, разрешения конфликтов без ущерба для себя и окружающих.

1.5. Вид, форма, сроки, этапы, принципы реализации Программы.

Вид Программы: дополнительная образовательная обшеразвивающая программа.

Форма реализации Программы.

Формы реализации Программы условно можно разделить на:

- индивидуальные - диагностика, беседы, консультирование;
- групповые - групповые консультации, дискуссии, интерактивные, ролевые игры, тренинги для группы несовершеннолетних, совещания, собрания, диспуты, круглые столы и пр.;
- наглядно-информационные - выставки творческих работ несовершеннолетних, выпуск стенгазет, листовок, плакатов, создание тематических слайд-презентаций, просмотр тематических видеофильмов, выставки книг.

Сроки и этапы реализации Программы.

Срок реализации Программы – 30 дней.

Программные мероприятия по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!» реализуется на базе областного центра психолого-медико-социального сопровождения и в ЦВСНП и состоит из 6-и этапов:

1 этап - подготовительный (за неделю до проведения занятий по Программе);
2 этап - диагностический (1 неделя, 4 неделя месяца);
3 этап - аналитический (1 неделя, 4 неделя месяца);
4 этап - информационно-обучающий (1, 2, 3, 4 недели месяца);
5 этап - консультативный (до, в ходе и после реализации Программы);
6 этап - компьютерное и программное обеспечение Программы (в ходе реализации Программы).

Принципы реализации Программы:

- принцип индивидуального подхода – заключается в учете особенностей несовершеннолетнего;
- принцип законности – предусматривает соблюдение требований, законодательства РФ и КО по работе с несовершеннолетним, находящимся в ЦВСНП;
- принцип комплексности – предполагает привлечение к реализации Программы ряда специалистов;
- принцип системности – предполагает реализацию системного подхода в работе с несовершеннолетним.

1.6. Описание участников Программы.

В настоящее время педагоги-психологи Г(О)БУ ППМСП-центра активно сотрудничают с ЦВСНП, проводят профилактическую работу с несовершеннолетними правонарушителями, употребляющими ПАВ.

Несовершеннолетние всегда были и остаются самой «уязвимой» частью общества, так как отличаются в виду возрастных особенностей неустоявшейся психикой, отсутствием зрелости, несформированностью до конца системой ценностных ориентаций. Все это делает их более подверженными влиянию факторов, которым взрослые противостоят гораздо увереннее.

Для несовершеннолетних правонарушителей, содержащихся в ЦВСНП, характерны такие особенности эмоционально-волевой сферы, как повышенный уровень агрессивности, тревожности, проявление аффекта неадекватности.

Подростки, как правило, импульсивны, раздражительны, вспыльчивы, конфликтны, что затрудняет их общение с окружающими и создает значительные сложности при воспитании.

У них отмечается дефектность ценностной системы, особенно в области целей и смысла жизни, трудности личностного становления в сфере самосознания: нереалистичные представления о себе во времени, неразвитость самооценки (качественных компонентов), рефлективности.

Девиантное поведение подростков формируется в совокупности внешних и внутренних факторов, таких, например, как предрасположенность личности к внутреннему принятию своего отклоняющегося поведения, что, в первую очередь, зависит от психологических особенностей несовершеннолетнего.

Подростковые девиации характеризуются:

- высокой личностной включенностью;
- заниженной критикой к совершенному проступку;
- возможностью рецидива.

Сами подростки, как правило, проступок оценивают как выражение самостоятельности, проявление «геройства».

Специалисты Г(О)БУ ППМСП-центра совместно с ЦВСНП разработали и на протяжении двух лет реализуют программу по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!».

Участниками программы являются несовершеннолетние, находящиеся в Центре временного содержания для несовершеннолетних правонарушителей УМВД России по Липецкой области, а также из образовательных организаций области.

Комплектование группы.

Группа формируется из несовершеннолетних одного возраста, находящихся в ЦВСНП.

Состав группы.

В состав группы входят несовершеннолетние в количестве не более 12 человек.

Режим работы группы.

Группа работает в мягком полузакрытом режиме, то есть фиксируется время начала и конца работы, но подростки, пропустившие занятия по уважительной причине, допускаются к работе в группе.

Периодичность занятий.

Наиболее реальным и эффективным является проведение занятий 2 раза в неделю в течение месяца.

Продолжительность занятий.

Продолжительность занятий зависит от качества внимания, возраста, поведения обучающихся. Тренинговая форма позволяет психологу увеличить временные рамки занятия до 3-х академических часов, что делает его более эффективным и не приводит к нервно-психическим перегрузкам.

Занятия построены в соответствии с особенностями подросткового восприятия предлагаемой информации, спецификой вхождения в групповое взаимодействие с участниками и ведущим, а также с учетом формирования положительной мотивации на углубленную работу по программе.

Ожидаемые результаты работы по Программе.

В результате тренинговой работы у несовершеннолетних произойдут следующие изменения:

- подростки узнают свои личностные особенности;
- станут более толерантными;
- научатся управлять своими переживаниями и разрешать возникающие конфликты;
- выработают позитивные жизненные цели и мотивацию к их достижению;
- разовьют умения понимать чувства, настроения, мотивы поведения других людей;
- освоят навыки «быть успешным», самостоятельно принимать решения, уметь сказать «нет»;
- осознают значимость моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;
- повысится самосознание подростков через разнообразные формы работы;
- появятся конкретные и устойчивые планы на будущее;
- повысится уровень знаний, умений и навыков.

1.7. Условия реализации Программы.

Требования к условиям реализации Программы включают в себя:

1.7.1. Требования к психолого-педагогическим условиям.

Для успешной реализации Программы в Центре обеспечены следующие психолого–педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

- уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям.

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогов с детьми, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка педагогами-психологами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности в ходе групповых занятий;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

1.7.2. Требования к кадровым условиям.

Центр укомплектован квалифицированными педагогическими кадрами, имеющими опыт работы с несовершеннолетними, склонными к риску возникновения аддиктивного поведения, владеющими базовыми психолого-педагогическими методами (см. выше).

Проводить занятия могут учителя, социальные педагоги, педагоги-психологи, прошедшие подготовку на специализированных курсах, на курсах повышения квалификации по направлению «Профилактика отклоняющегося поведения».

Требования к ведущему:

- должен иметь достаточное представление о проблеме девиантного поведения, употребления ПАВ в детско-подростковой среде;

- иметь свою собственную четкую позицию по отношению к различного рода девиациям;

- вести здоровый образ жизни;

- иметь опыт тренинговой работы в подростковых группах;

- проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме;

- обладать профессиональными навыками и уметь оценивать групповое взаимодействие (есть ли контакт подростков в процессе работы, все ли вовлечены в процесс обсуждения, нет ли тех, кто занимает выжидательную позицию, отсиживается).

При проведении групповых занятий, желательно чтобы ведущих было не менее двух человек. Это будет способствовать эффективному проведению занятия, значительно облегчит работу ведущих, поможет проанализировать свою работу по завершению тренинга.

1.7.3. Требования к материально-техническим условиям.

В Центре созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия подростков во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, конструктивной, познавательной и т.д. Имеются разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей.

Для занятий с несовершеннолетними создана мультисенсорная среда.

1.7.4. Требования к информационно-методическим условиям.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, которая включает:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий:
- компьютеры и иное ИКТ оборудование;
- коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В соответствии с ФГОС учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает следующие характеристики оснащения:

- библиотеку;
- учебные кабинеты;
- сенсорную комнату;
- кабинет диагностики со специализированным компьютерным оборудованием;
- административные помещения;
- интернет сайт;
- внутреннюю (локальную) сеть.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы.

Планы проведения занятий.

Конспекты мини-лекций по изучаемым темам.

Диагностические методики со стимульным материалом и обработкой результатов.

Задания для викторины «ЗОЖ».

Плакаты.

Заготовки корабля, флажков, дерева, различных плодов, цветов, сотовых телефонов, ладоней, бумажных градусников, вырезанных из ватмана.

Видеоролики.

Тексты для релаксации.

Цветовые сигнальные карточки.

Карточки с изображением животных.

Схемы-символы.

Бланк «Качества личности».

Матрица выбора профессии.

Рабочая тетрадь с домашними заданиями.

Подробное описание выше перечисленных учебных и методических материалов дано в приложении к Программе.

Дидактический материал, используемый педагогом-психологом на занятиях соответствует следующим принципам:

- принцип доступности;
- принцип самостоятельной деятельности;
- принцип индивидуальной направленности;
- принципы наглядности и моделирования;
- принцип прочности;
- принцип познавательной мотивации;
- принцип проблемности.

Дидактический материал в программе имеет большое значение, и направлен на:

- активизацию познавательной деятельности ребенка;
- формирование умений самостоятельно осмысливать и усваивать материал;

●развитие творческого воображения посредством изобразительной деятельности в ходе занятий. Рисунки в дидактическом материале позволяют «опредметить» абстрактные понятия;

●обратную связь по результатам диагностики, практической деятельности;

●самоконтроль, саморегуляцию, коррекцию;

●тренировку практических умений и навыков.

Виды дидактического материала приводятся в описании каждого занятия и упражнения.

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.

При проведении занятий применялись следующие методики:

Раздел 1 – дидактико-диагностический

Мы использовали следующие диагностические методики:

1. Цветовой тест Люшера.
2. Тест «Многофакторный личностный опросник Р.Кеттела» (Приложение к занятию 1, к п. 6.2).
3. Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н.Орела (Приложение к занятию 1, к п. 6.3).
4. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (Приложение к занятию 1, к п. 6.4).
5. Метод опроса (анкетирование и беседа (интервью).
6. Метод наблюдения.

Раздел 2 - когнитивно-поведенческий

1. Тест-опросник уверенности в себе С.Рейзаса (Приложение к занятию 2, к п.4).
2. Тест «Насколько конфликтный вы человек» Е.П.Нехай (Приложение к занятию 3 к п.5).
3. Тест «Оценка суггестивности (внушаемости)» О.П.Елисеева (Приложение к занятию 4 к п.6).

Раздел 3 - эмоционально-личностный

1. Тест «Самооценка силы воли» Н.Н.Обозова (Приложение к занятию 5 к п.5).
2. Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича (Приложение к занятию 6 к п.5).
3. «Матрица выбора профессии» Г.В.Резапкина (Приложение к занятию 9 к п.5).

Для реализации Программы предусмотрено использование различных современных психолого-педагогических технологий:

- информационные, через применение которых формируются знания, умения и навыки;
- операционные - обеспечивают формирование способов умственных действий;
- саморазвития - направлены на формирование самоуправляющих механизмов личности;
- эвристические - способствуют развитию творческих способностей личности;
- прикладные - развивают действенно – практическую сферу личности;
- игровые - формируют у несовершеннолетних исследовательское и творческое отношение к действительности;
- группового решения проблемы - способствуют взаимному обогащению участников группы; организации и распределению совместных действий; коммуникации, общению; включению участников в совместную деятельность для решения проблемы; обеспечению адекватной самооценки участников;
- здоровьесберегающие - направлены на сохранение и укрепление физического, психологического, социального, нравственного и духовного здоровья.

Используемый в Программе **психологический инструментарий** адекватен решению поставленных нами задач, а его использование учитывает границы применимости.

Специалисты, работающие по Программе, знают границы достоверности, валидизации, стандартизации и другие особенности применения инструментария и не допускают неквалифицированного использования. Особое внимание обращают на ограничения в применении инструментария и интерпретации полученных с его помощью данных.

При интерпретации данных, в том числе и при автоматизированных интерпретациях, психологи стараются учитывать факторы, зависящие как от данного инструментария, так и от конкретного испытуемого, что может повлиять на достоверность интерпретаций. Отмечают любые значимые факторы, которые влияют на достоверность или ограничения интерпретаций.

Психологи, прежде чем доверить реализацию Программы психологу ЦВСНП или образовательной организации, должны точно указать цели, нормы, валидность, достоверность, применимость процедур и необходимую квалификацию для пользования данным психологическим инструментарием и несут ответственность за правильное применение и интерпретацию результатов, независимо от того, проводили ли они подсчет и интерпретацию сами или это делалось автоматизированно.

Психологи обеспечивают сохранность, целостность и безопасность психологического инструментария в соответствии с законом, должностными обязанностями.

1.7.5. Требования к финансовым условиям.

Финансовые условия реализации Программы отражают структуру и объём расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

Объём финансового обеспечения реализации Программы достаточен для осуществления расходов:

● на оплату труда работников, реализующих Программу;

● на средства обучения, соответствующие материалы, в том числе расходные, игровые, оздоровительное оборудование, инвентарь, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационной сети Интернет;

● связанных с повышением квалификацией педагогических работников по профилю их деятельности.

2. Структура и содержание Программы.

2.1. Структура Программы.

Программа по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!» состоит из:

- введения;
- основной части, которая представлена планами-конспектами занятий, имеющие свою структуру;
- глоссария;
- списка литературных источников, используемых для разработки программы;
- приложений.

Каждое занятие также имеет свою структуру:

Каждое тренинговое занятие содержит цель, время проведения, используемый материал и состоит из 6 блоков:

1 блок - вводный (ритуал приветствия, упражнение на сплочение, обсуждение домашнего задания);

2 блок - диагностический;

3 блок - информационно-просветительский (мини-лекция, слайд-презентации, видеоролики, притча);

4 блок - практико-ориентированный (индивидуальная и групповая работа);

5 блок - завершающий (снятие напряжения, сенсорная комната, рефлексия, ритуал прощания);

6 блок - пост-трениговый (домашнее задание).

Каждое упражнение также имеет свою структуру, которая включает в себя: цель, материал, инструкцию, рефлексию.

При проведении занятий **необходимо учитывать:**

- специфику подросткового периода с его максимализмом, недостатком жизненного опыта, доверчивостью, либо повышенной настороженностью;
- степень знакомства с криминальной средой, отношение к ней, характер совершенного преступного деяния, наличие или отсутствие искреннего раскаяния за совершенный проступок, отношение к родным и близким, к своим ровесникам, сотрудникам и администрации ВК;
- повышенную эмоциональную лабильность;
- часто явно заниженную самооценку, либо, наоборот, браваду за совершенное преступление;
- пессимистическую оценку перспектив на будущее, либо наличие определенных жизненных планов, их реальность;
- неумение осознавать свои жизненные ресурсы (взгляд на себя как на «совсем пропащего», либо переоценка своих возможностей);
- явный негативизм, недоверие к специалистам инспекции по делам несовершеннолетних.

2.2. Перечень и описание программных мероприятий

№ п/п	Программные мероприятия
1.	**1 этап - подготовительный этап**
1.1.	Изучение литературных источников по проблеме девиантного, аддиктивного поведения несовершеннолетних.
1.2.	Разработка программы, подготовка методических материалов.
1.3.	Проведение круглого стола для специалистов, участвующих в реализации программных мероприятий по теме «Взаимодействие специалистов Г(О)БУ ППМСП-центра и ЦВСНП в ходе реализации Программы по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!».
1.4.	Разъяснительная работа с родителями о необходимости участия их детей в реализации профилактической Программы.
1.5.	Встречи с подростками, с целью информирования их о Программе.
1.6.	Заключение договоров и получение согласия от родителей на предмет участия их детей в профилактической Программе.
2.	**2 этап - диагностический этап**
2.1.	Первичная диагностика (сбор проблематики), постановка психологического диагноза.
2.2.	Итоговая диагностика по завершению тренинговых занятий.
3.	**3 этап - информационно-обучающий этап**
3.1.	Диагностическая, профилактическая, просветительская, реабилитационная работа в ходе проведения тренинговых занятий.

3.2.	Участие в мероприятиях ЦВСНП в ходе реализации и по завершению программных мероприятий.
4.	**4 этап - аналитический этап**
4.1.	Анализ полученного диагностического материала в ходе первичной и итоговой диагностики.
4.2.	Оценка результативности и эффективности Программы: - подведение итогов работы; - оформление документации.
4.3.	Разработка рекомендаций по дальнейшему сопровождению несовершеннолетних в условиях семьи и школы.
5.	**5 этап - консультационный этап**
5.1.	Консультирование психолога, воспитательского состава ЦВСНП до, во время и после завершения работы по Программе.
5.2.	Консультирование родителей до и после завершения занятий.
5.3.	Консультативное сопровождение несовершеннолетних, прошедших занятия по Программе.
6.	**6 этап - компьютерное и программное обеспечение Программы**

В ходе разработки Программы необходим **подготовительный этап**, включающий изучение литературных источников по проблеме девиантного, аддиктивного поведения несовершеннолетних, разработка Программы, подготовка методических материалов, заключение договоров и получение согласия от родителей на предмет участия их детей в профилактической Программе. А также другие организационно-методические мероприятия: проведение круглого стола для специалистов, разъяснительная работа с родителями о необходимости участия их детей в реализации профилактической Программы, место, время проведения тренинга и пр.

Для реализации **диагностического этапа** мы использовали единый специально подобранный комплекс методик для обследования несовершеннолетних. Технологичность достигается за счет отработанной процедуры индивидуального и группового тестирования, в которой оптимизированы:

- последовательность предъявления методик (с учетом их сложности, утомляемости и пр.);
- время работы и отдыха;
- форма предъявления тестов (стимульный материал);
- форма ответов (на стандартных бланках, удобных для последующей компьютерной обработки);
- инструкции и примеры, обеспечивающие понимание заданий и качество групповой работы.

Преимущество данной технологии тестирования в том, что посредством обследования по всему комплексу методик удается получить углубленные, многоплановые сведения об индивидуально-психологических особенностях каждого несовершеннолетнего.

В ходе реализации **информационно-обучающего этапа** проводятся групповые тренинговые занятия по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних, находящихся в ЦВСНП.

Основное содержание дидактических разделов занятий по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних, находящихся в ЦВСНП.

Тренинговые занятия состоят из взаимодополняющих трех дидактических разделов:

Раздел 1 - дидактико-диагностический (объем 4 академических часа):

- проведение диагностических обследований несовершеннолетних, с целью выявления проблем в эмоционально-волевой, личностной и поведенческой сферах.

Раздел 2 - когнитивно-поведенческий (объем 9 академических часов):

- работа над развитием целенаправленного поведения, включающая в себя: формирование навыка ответственного принятия решений, толерантного поведения в конфликтных ситуациях; способности к интеллектуальной рефлексии в профилактической работе с опорой на интеллектуальную сферу (критичность мышления, уверенность в себе).

Раздел 3 - эмоционально-личностный (объем 12 академических часов):

-целенаправленная работа по комплексному развитию личности несовершеннолетних с учетом их возрастных особенностей (слабости, ценности, смысл жизни), формированию способности управлять своими эмоциями.

Технологичность информационно-обучающего этапа обеспечивается за счет разработанных занятий, в которых используются диагностика, мини-лекции, беседы, дискуссии с несовершеннолетними, единых структурно, но специализированных по содержанию для каждой возрастной группы подростков, которые были апробированы на базе Г(О)БУ ППМСП-центра и ЦВСНП.

Технологичность в реализации **аналитического этапа** обеспечивается применением компьютерной обработки данных тестирования (так как полностью стандартизована форма ответов) и компьютерного анализа (поскольку разработаны количественные значения, характеризующие каждую зону развития). На данном этапе проводится анализ результативности и эффективности Программы, разрабатываются рекомендации для родителей, специалистов ЦВСНП, а также педагогов школ, куда вернуться несовершеннолетнее после пребывания в ЦВСНП.

Консультационный этап наиболее индивидуализирован по содержанию реализуемой деятельности, хотя в нем максимально используются результаты всех предыдущих этапов, особенно диагностического и информационно-обучающего. В рамках консультационного этапа осуществляется оказание помощи в решении сугубо индивидуальных проблем несовершеннолетнего, семейных проблем и межличностных отношений «подросток - взрослый», «подросток - подросток». На данном этапе естественно дополнительное применение специализированных (часто проективных) методик в соответствии с индивидуальным запросом и темой консультирования. Консультирование осуществляется по мере обращения.

На этом этапе решаются задачи по психолого-педагогическому сопровождению подростков в ходе и после проведения занятий, с целью предупреждения излишнего нервно-психического напряжения, психофизиологических перегрузок несовершеннолетних, которые могут отрицательно влиять на общее состояние здоровья и успеваемость, а также привести к употреблению психоактивных веществ.

С данным этапом тесно связана **организационно-методическая работа**, направленная на разработку рекомендаций для родителей, педагогического коллектива по взаимодействию с подростками, склонными к риску возникновения аддиктивного поведения, а также для самих несовершеннолетних.

2.3. Учебный план.

№ Заня-тия	Тема	Кол-во ак. часов	Форма промежуточной аттестации
	Раздел 1 – дидактико-диагностический		

1	«От диагностики к познанию себя»	2	Первичная диагностика
8	«Изменение через познание»	2	
	Раздел 2 - когнитивно-поведенческий		
2	«Влияние ситуации на поведение»	3	
3	«Толерантное поведение в разрешении конфликтов»	3	
4	«Авторитеты: внушаемость и подражание»	3	
	Раздел 3 - эмоционально-личностный		
5	«Учусь побеждать свои слабости»	3	
6	«Ценности и смысл жизни»	3	
7	«Мой приоритет - здоровый образ жизни»	3	
9	«Я строю свое будущее»	3	Итоговая диагностика
Всего:	**1, 2, 3 разделы**	**25**	

2.4. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в усвоении Программы.

1. К участию в освоении Программы не допускаются подростки, имеющие психиатрические заболевания в стадии обострения.

2. Группа не должна превышать 12 человек, так как большее количество детей будет снижать эффективность усвоения материала и его проработку в процессе игровой деятельности.

3. Критерием ограничения является специфика оказания психологической помощи несовершеннолетним правонарушителям в условиях ЦВСНП, которая обусловлена нахождением подростка в условиях замкнутого пространства, изоляцией от внешнего мира, особым состоянием стресса и временем содержания (не более 30 суток).

2.5. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников Программы.

Несовершеннолетним, в отношении которых проводится профилактическая работа, обеспечиваются права и свободы, гарантированные:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Семейным кодексом Российской Федерации;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Уголовно-исполнительным кодексом Российской Федерации;
- соблюдением этического кодекса психологов;
- согласием родителей на участие ребенка в Программе, договором, заключенным между родителями (законными представителями) и Г(О)БОУ ПМСС-центром;

- «Правилами работы группы» и их соблюдением.

2.6. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).

Участники Программы отвечают за:

- соблюдение норм поведения;
- правила, выработанные группой;
- посещение занятий;
- микроклимат на занятиях;
- качество выполнения заданий.

Ответственность за происходящее возлагается на ведущего (психолога) в пределах своей компетенции.

Он несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;
- применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью подростка, а также за совершение иного аморального проступка.

Несовершеннолетние, участники группы имеют право:

- на свободное выражение своего мнения;
- на принятие самостоятельных решений и объема ответственности;
- на гуманное, не унижающее человеческого достоинства обращение;
- на личное пространство.

Несовершеннолетние обязаны:

- уважать права других детей и взрослых, и прежде всего, право на защиту чести и достоинства.

Ведущий (психолог) имеет право:

- знакомиться с необходимой документацией;
- проводить групповые и индивидуальные психологические обследования и тренинговые занятия.

Ведущий (психолог) обязан:

- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать права участников группы;
- учитывать интересы несовершеннолетних;
- уважать взгляды ребенка, выслушивать мнение ребенка и принимать его во внимание;
- общение с участниками группы строить на равных. Все дети имеют равные права, с ребенком нельзя обращаться хуже, чем с другими детьми, по причине его пола, происхождения, национальности, расы, состояния здоровья и иной причине;
- применять только надежные и проверенные методы изучения психических свойств, качеств и состояний личности;
- четко определять границы собственной компетентности и учитывать их при работе с клиентами;
- хранить профессиональную тайну, заботиться о благополучии несовершеннолетних и не распространять сведения, полученные в результате диагностической, тренинговой работы и не использовать полученную информацию и свои профессиональные знания им во вред.

В ходе тренинговых занятий ведущий взаимодействует с работниками ЦВСНП, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений.

3. Итоги реализации Программы.

3.1. Система организации внутреннего и внешнего контроля за реализацией Программы.

В рамках внутреннего контроля специалисты, реализующие Программу, сами следят за своей работой и ее результатами и вносят по мере необходимости корректировки в собственную деятельность. Педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у подростков, в ходе всего курса профилактических занятий, а также по данным итоговой диагностики.

Дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение после завершения работы по Программе позволит и дальше отслеживать изменения у подростков при помощи следующих методов: консультирования, опроса.

Внешний контроль осуществляется работниками ЦВСНП, педагогами, родителями, которые следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у подростков.

3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественные критерии.

Нами использовались оценки, основанные на принципе обратной связи, волновые опросы (как применяются обучающимися полученные знания, навыки), а также методы психодиагностического тестирования, динамического наблюдения, субъективной внешней экспертной оценки, включающей:

- отзывы обучающихся, родителей, педагогов;
- общественный резонанс;
- заказ на повторную реализацию Программы в ЦВСНП и в других организациях;
- экспертные оценки (внешние, внутренние);
- мнение специалистов (психологов, педагогов);
- отзывы на отчет по итогам работы по Программе.

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов являются:

- появление у подростков устойчивых интересов;
- изменение системы ценностей, поведения в долгосрочной перспективе;
- повышение уровня толерантности, мотивации, социальной адаптации и ориентации на здоровый образ жизни;
- расширение знаний у подростков в области педагогики и психологии;
- снижение уровня агрессивности и конфликтности при помощи владения приемами и методами снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.

Данная Программа реализуется в ЦВСНП на постоянной основе в течение 2-х лет, в связи с этим можно сделать вывод о ее устойчивости и длительности существования.

Количественные критерии.

В результате реализации Программы можно ожидать следующих количественных показателей:

Для Г(О)БУ ППМСП-центра:

Ежегодное увеличение охвата обучающихся, прошедших занятия по Программе, на 15%.

Увеличение количества организаций области, желающих реализовать Программу на своей базе, на 1-2% от общего количества.

Для ЦВСНП в целом:

Повышение качества и эффективности профилактической работы с несовершеннолетними правонарушителями посредством межведомственного взаимодействия ЦВСНП и Г(О)БУ ППМСП-центром на 50%.

Для целевой группы, участвующей в реализации Программы:

Улучшение показателей в личностной, эмоционально-волевой и поведенческой сферах по сравнению с данными первичной диагностики на 20%.

Для внешнего окружения:

Уменьшение количества правонарушений, совершенных под воздействием психоактивных веществ в подростковой среде.

Повышение приоритета здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

3.3. Сведения о практической апробации Программы.

Программа тренинговых занятий по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!» была апробирована на базе Г(О)БУ ППМСП-центра с несовершеннолетними правонарушителями, находящимися в ЦВСНП. В реализации Программы приняло участие 25 человек.

В результате успешной реализации Программы с несовершеннолетними ЦВСНП запланировано ее дальнейшее развитие, усовершенствование и использование в образовательных организациях Липецкой области с несовершеннолетними, стоящими на внутришкольном учете, комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав, подразделениях по делам несовершеннолетних территориальных органов МВД России районного уровня.

Программа также реализовывалась на базе МБОУ СОШ № 28 им. А.Смыслова г.Липецка, МБОУ СОШ с.Большой Хомутец Добровского района Липецкой области.

Наш опыт показывает, что эффективность предлагаемой Программы работы с несовершеннолетними зависит от степени заинтересованности, инициативности и желания несовершеннолетних, а также педагогического коллектива, родителей, которые должны быть не сторонними наблюдателями, а активными помощниками в реализации данной Программы.

Все предложенные процедуры, упражнения, структура занятий ранее проверены, опробованы в образовательных организациях различного вида и типа с подростками и включены в настоящую Программу после обдумывания и соответствующей коррекции ранее апробированного материала.

Подводя итог реализации Программы по профилактике отклоняющегося поведения несовершеннолетних с ориентацией на потенциал здоровья «Я не то, что было, а то, что будет!», можно сделать общие выводы об эффективности и результативности проведенных мероприятий.

В ходе реализации Программы у несовершеннолетних:

- повысился уровень адекватного взаимодействия со сверстниками;
- достигла определенного уровня развития эмоционально-волевая сфера;
- произошел процесс осознания себя как личности, принятия себя и понимание собственной ценности и своего места в окружающей действительности;
- усовершенствовались навыки в общении;
-значительно снизилось нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессивность;
- актуализировались потребности социального взаимодействия в подростковой среде;
- повысился общий уровень информированности и осведомленности о психоактивных веществах.

4. Глоссарий

Для целей настоящей работы употребляются следующие основные термины:

Адди́кция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка), в широком смысле, - ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. В более узком смысле, это патологическое влечение к чему-либо, что увеличивает риск развития психических заболеваний и/или связано с персональными или социальными проблемами. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но ныне применяется и к нехимическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т. п.

Аддиктивное поведение - злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающее на фоне измененного состояния сознания. В русском языке сильная наклонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо обозначается словом пристрастие.

Алкоголи́зм - заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения**.**

Влечение, драйв - инстинктивное желание, побуждающее индивида действовать в направлении удовлетворения этого желания.

Внушаемость (англ. suggestibility) - индивидуальная некритическая податливость, готовность подчиниться внушающим воздействиям окружающих, книг, рекламы и пр., принять их идеи как свои собственные. Внушаемые люди относительно легко подчиняются указаниям и советам, даже если эти советы противоречат их собственным убеждениям и интересам, легко заражаются чужими настроениями и привычками. Внушаемость может проявляться в склонности к подражанию или самовнушению определенных состояний. Степень внушаемости зависит от многих личностных и ситуативных факторов. Робкие, доверчивые, впечатлительные, тревожные, неуверенные люди отличаются повышенной внушаемостью.

Девиа́нтное поведе́ние (также социальная девиация) **-** это поведение, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся норм в определенных сообществах в определенный период их развития. Негативное девиантное поведение приводит к применению обществом определенных формальных и неформальных санкций (изоляция, лечение, исправление или наказание нарушителя).

Делинквентное поведение (лат. delictum - проступок, англ. delinquency - правонарушение, провинность) **-** антиобщественное противоправное поведение индивида, воплощённое в его проступках (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

Дискуссия (от лат. discussio рассмотрение, исследование) обсуждение какого-либо вопроса или группы связанных вопросов компентентными лицами с намерением достичь взаимоприемлемого решения.

Злоупотребление психоактивными веществами - неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

Конфли́кт (от лат. conflictus) определяется в психологии как отсутствие согласия между двумя или более сторонами — лицами или группами.

Метод мозгового штурма (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) - оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

Мотива́ция (от лат. movere) **-** побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Наркомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от наркотиков, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

Наркотики - (от греч. arkotikos - приводящий в оцепенение) - природные и синтетические психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств.

Негативизм (от лат. negatio - отрицание) - немотивированное поведение субъекта, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социалъных групп. Негативизм как ситуативная реакция или как личностная черта (за исключением клинических случаев бессмысленного сопротивления) обусловлен потребностью субъекта в самоутверждении, в защите своего «Я», а также является следствием сформированного эгоизма субъекта и его отчуждения от нужд и интересов других людей.

Образовательная среда - совокупность учреждений, служб системы образования, а также семей обучающихся.

Отклоняющееся поведение - устойчиво повторяющееся нарушение социальных норм и вытекающее из этого противоправное поведение. Отклоняющееся поведение может носить как асоциальный, так и криминогенный характер.

К асоциальному типу отклоняющегося поведения относятся, например:

- бродяжничество, как следствие детской безнадзорности и беспризорности;
- явления алкоголизма, наркомании, токсикомании;
- аутоагрессивное поведение, то есть причинение вреда собственному здоровью вплоть до суицида;
- агрессивное поведение по отношению к окружающим, не переходящее рамки закона.

К криминогенному типу отклоняющегося поведения можно отнести любое поведение, нарушающее административное либо уголовное законодательство.

Потребители наркотиков - лица, приобретающие или хранящие наркотические средства с целью личного потребления.

Превентивный - предупреждающий, предохранительный.

Профилактика (греч. Prophylaktikos - предохранительный, предупредительный) комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления

психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекций, гепатита, заболеваний, распространяемых половым путем и т.д.).

Процесс интеграции (от лат. integratio – соединение, восстановление) представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных частей и элементов системы на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости . Интегративный подход означает реализацию принципа интеграции в любом компоненте педагогического процесса, обеспечивает целостность и системность педагогического процесса.

Первичная профилактика злоупотребления ПАВ - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость.

Подражание (в социальной психологии) - способ воздействия, при котором объект влияния по собственной инициативе начинает следовать образу мыслей или поступкам воздействующего на него субъекта, зачастую даже не знающего об этом.

Психоактивные вещества (ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся: наркотические средства (наркотики), транквилизаторы, алкоголь, никотин и другие средства.

Психологическая диагностика (психодиагностика) — оценка индивидуально-психологических особенностей личности и психической деятельности человека.

Психологическое консультирование - профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации. Профессиональное консультирование могут проводить психологи, социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку.

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Психологическая реабилитация предусматривает деятельность по: психологическому сопровождению детей, членов их семей в процессе консультативной и психокоррекционной работы с ним.

Реабилитация (франц. réhabilitatio, от лат. re- вновь + habilis удобный, приспособленный) сочетание медицинских, общественных и государственных мероприятий, проводимых с целью максимально возможной компенсации (или восстановления) нарушенных или утраченных функций организма и социальной реадаптации.

Рецидив преступлений в уголовном праве — совершение лицом нового преступления после осуждения за предыдущее деяние в случае, если судимость не снята и не погашена в установленном законом порядке.

Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

Системный подход - системность реабилитационных мероприятий, т.е. объединение и координация комплекса педагогических, психологических, медицинских, социальных и иных реабилитационных мероприятий и интеграция усилий всех заинтересованных лиц.

Социализация (от лат. socialis — общественный), процесс усвоения человеческим индивидом определённой системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Социализация включает как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия на личность (воспитание), так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на её формирование.

Стресс - это воздействие внутренних или внешних факторов на кожу, в результате происходит нарушение баланса, которое может проявляться как покраснение, локальных или общих раздражений, шелушения.

Токсикомания - совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим согласно «Единой конвенции ООН о наркотических средствах 1961 года». Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости.

Толера́нтность (от лат. tolerantia **-** терпение, терпеливость, добровольное перенесение страданий) - социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в представлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением.

Тренинг (психологический) (от англ. train - тренировать, тренироваться) - один из ведущих методов практической психологии, опирающийся на ряд психотерапевтических, и психокоррекционных методов, а также на активные методы обучения. В самом общем виде тренинг направлен на повышения общей, когнитивной и профессиональной компетентности каждого члена тренинговой группы, в том числе на развитие навыков самопознания, саморегуляции, общения, межличностного и межгруппового взаимодействия, профессиональных умений и т. п.

Ценностные ориентации - отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров.

5. Интернет-ресурсы

dic.academic.ru
gurutestov.ru
gurutestov.ru
persev.ru›negativizm
psyoffice.ru
ru.wikipedia.org
testoteka.narod.ru
vashpsixolog.ru
vocabulary.ru
www.trepsy.net
www.ds2klimask.ru
www.youtube.com
yandex.ru/video/
1festival.1september.ru

6. Литературные источники.

1.Белопольская Н.Л. Азбука настроений. Изд. 2-е стереотип. М.: Когито-Центр, 2008.

2.Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005.

3.Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. СПб.: Светоч, 1994.

4.Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. 2-е изд., доп. М.: Ось-89, 2006.

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

6.Даль В.И. Большой толковый словарь русского языка / Гл. ред. С.А. Кузнецов. СПб.: Норинт, 2001.

7.Доклад «О положении детей и семей, имеющих детей, в Липецкой области (2012 год)». Липецк, 2013.

8.Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. М., 2004.

9.Леванова Е.А., Волошина А. Г., Плешаков В. А., Соболева А. Н., Телегина И. О. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия. 3-е изд. СПб.: Питер, 2013.

10. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. М.: ЕДпресс, 2001.

11. Носс И.Н. Введение в технологию психодиагностики. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.

12. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М.: Ось-89, 2001.

13. Петрусинский В.В. Игры - обучение, тренинг, досуг. М.: Новая школа, 1994.

14. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М.: Творческая педагогика, 1993.

15. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

16. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994.

17. Тест-опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П». СПб.: ВМедА, кафедра психиатрии, НИЛ-7, 1999.

18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. М.:Генезис, 1998.

19. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.

20. Шалимова Г.А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие. М.: АРКТИ, 2006.

21. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А.А. Бодалева. М. Изд-во «Когито-Центр», 2011.

Занятие 1

Тема: «От диагностики к познанию себя».

Цели:

- диагностика нервно-психических состояний и выявление внутриличностных конфликтов;

- выяснение особенностей характера, склонностей и интересов;

- измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения;

- выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

Время: 2 академических часа.

Материал: бейджики, листы формата А 4, цветная бумага, степлер, карандаши, ножницы, фломастеры, лист ватмана, белый картон, карточки 8 цветов, бланки тестов, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Снежный ком».

Цель: установление контакта между участниками, сплочение группы, создание положительного настроя на дальнейшую работу.

Инструкция: ребята, для того чтобы ближе познакомиться и узнать, кто из нас самый внимательный мы проведем игру-разминку «Снежный ком». Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего участника, потом свое, следующий называет имена двух предыдущих, затем свое имя, и т. д. Самому последнему участнику нужно будет назвать имена всех участников группы.

Молодцы! А теперь еще поиграем, но вместо имен каждый из вас будет называть любимый фрукт или овощ. Итак, начали!

Анализ:

Какое у вас сейчас настроение?

Сложно было все запомнить и повторить или нет?

2. Оформление карточек-визиток.

Цель: быстрое запоминание имен всех участников группы, развитие доверительных отношений.

Материал: бэйджики по количеству участников группы, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы.

Инструкция: нам необходимо оформить карточки-визитки для быстрого запоминания имен друг друга. На столе лежат бэйджики, карандаши, фломастеры, бумага, ножницы. Напишите на бумаге свое тренинговое имя, т.е. такое, по которому вы хотели, чтобы к вам обращались другие. Это может быть свое настоящее имя, или имя знакомого, литературного героя, своего друга и т.д. Имя должно быть написано крупно, разборчиво, чтобы все могли прочитать его. В дальнейшем, на всем протяжении всех тренинговых занятий, вы будете обращаться друг к другу по этим именам. Итак, кто уже выполнил задание, прикрепите бэйджики со своим тренинговым именем на грудь.

Анализ:

Всех устраивает то имя, которое вы себе взяли?

Кто оставил свое имя?

Кто взял другое имя и почему?

Можем ли мы приступить к дальнейшей работе?

3. Упражнение «Паспорту».

Цель: знакомство друг с другом, развитие эмпатии, доверия.

Материал: бумага формата А 4, степлер, карандаши, ножницы.

Инструкция: ребята, вы прекрасно знаете, что такое паспорт. В паспорт занесены сведения о месте рождения, прописке, семейном положении и т.д.

Мы же будет оформлять паспорту, это своего рода паспорт, содержащий сведения о вас. Для этого возьмите чистый лист бумаги. Вы можете скрепить бумагу степлером и сделать ее в виде книжечки, альбома или свернуть бумагу как свиток и т. д. В паспорту можно занести следующие сведения: адрес или рисунок своего дома, состав своей семьи, место учебы, любимые животные, увлечения и т. п. Представляется полная свобода выбора. Ребята, покажите свои паспорту и расскажите, какие сведения вы в него внесли.

Анализ:

Что нового вы узнали друг о друге?

Какое паспорту было интереснее всех?

4. Упражнение «Правила работы группы».

Цель: выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Материал: бумага формата А 4, фломастеры, лист ватмана.

Инструкция: ребята, правила существуют в любой группе и в любом обществе. Для нашей дальнейшей работы мы должны сейчас обсудить и принять правила. Внимательно прочитайте правила, написанные на ватмане. Если все правила принимаются, то утвердим их. Если же не нравиться какое-либо правило, то необходимо обосновать своё недовольство и предложить своё правило. Можно просто дополнить предложенные мной правила.

Эти правила мы будем соблюдать во время всех последующих занятий группы, ватман будет постоянно висеть на стене.

Правила работы группы:

Доверительный стиль общения.

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

«Здесь и теперь».

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

Не оцениваем друг друга.

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: « Мне не нравиться твоя манера общения». Не переходим на личности.

Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выноситься за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Активное участие в происходящем.

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

Как можно больше контактов и общения с участниками.

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правило «Я».

Каждый участник тренинга говорит только за себя и от своего имени, например: «Я думаю…Я чувствую…Мне кажется…».

Контроль поведения.

Каждый участник должен знать: обо всем можно говорить, но не все можно делать.

Правило «Стоп».

Каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить разговор, касающийся его личности, остальные члены группы обязаны уважительно отнестись к его просьбе.

Анализ:

Все ли согласны с тем, что написано?

Есть ли предложения об изменении правил или добавление новых?

В знак того, что мы их принимаем, поаплодируем.

5. Упражнение «Эмоции телодвижений».

Цель: разрядка, сплочение, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

Инструкция: ребята, давайте встанем в круг. Сейчас мы выполним очень интересное упражнение. Задания будем делать при помощи мимики и жестов, не используя голос. Итак, покажите большой палец правой руки. Изобразите, как он веселится. Затем указательный, средний, безымянный, мизинец. Переходим к левой руке. Затем 2 руки одновременно веселятся.

Теперь переходим к локтям, затем плечам, бедрам, голове и пр.

Изобразим также, частями тела следующие эмоции: грусть, счастье, интерес, восторг.

Анализ:

Что интереснее было изображать?

Какие эмоции вы испытали?

6. Диагностика.

6.1. Цветовой тест Люшера.

Цель: диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов.

Материал: карточки 8 цветов.

Инструкция: посмотрите внимательно на эти 8 карточек. Выберите, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайтесь не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбирайте цвет, наиболее приятный сам по себе. Хорошо, а теперь выберите самый приятный цвет из тех, что остались. Выберите наиболее приятный цвет из оставшихся - и так, пока не переберете все 8 цветов в порядке убывания предпочтения. В конце должен остаться самый неприятный для вас цвет.

6.2. Тест «Многофакторный личностный опросник для подростков Р. Кеттела» (Приложение к занятию 1).

Цель: выяснение особенностей характера, склонностей и интересов.

Материал: бланки тестов, карандаши.

Инструкция: вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопрос, вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

6.3. Тест «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел» (Приложение к занятию 1).

Цель: измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Материал: бланки тестов, карандаши.

Инструкция: перед вами имеется ряд утверждений. Прочтите первое утверждение и решите, верно, ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, поставьте

крестик (плюс). Если оно неверно, то поставьте минус. 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.

6.4. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (Приложение к занятию 1).

Цель: выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

Материал: бланки тестов, карандаши.

Инструкция: сейчас вам будет предъявлены вопросы, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа. У кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

7. Упражнение «Салют».

Цель: снятие нервно-психического напряжения, агрессивных проявлений, подъем настроения.

Материал: цветная бумага формата А 4, ножницы.

Инструкция: сейчас мы с вами будем делать праздничный салют. Возьмите по одному понравившемуся листу цветной бумаги и по моей команде «начали» порвите ее на мелкие кусочки. Подойдем к центру круга и на раз, два, три устроим праздничный салют, подкинем бумажки вверх. Посмотрите, сколько разных цветов и оттенков! Они ослепительно сверкают и наполнены теплотой наших сердец.

А сейчас, соревнование! У каждого есть свой стул. По моей команде будем собирать «салют» и класть кусочки бумаги на стул. Определим, кто же выиграл!

А теперь поаплодируем за совместную работу.

Анализ:

Удалось снять напряжение?

Как вы себя чувствуете?

8. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Материал: бланк с вопросами, ручки, карандаши.

Инструкция: перед вами анкета. Ответьте, пожалуйста, на вопросы насколько каждому из вас было полезно сегодняшнее занятие.

Анкета «Обратная связь».

Тренинговое имя участника_____

Дата проведения занятия _____

1. Степень включенности в групповую работу: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Что мешало Вам быть более включенным в тренинговую работу_____
3. Степень своей собственной усталости: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Степень активности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Степень интереса к происходящему: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Что Вам понравилось в сегодняшнем занятии?_____
7. Чем полезна для вас была данная встреча? _____
8. Ваши пожелания на следующее занятие _____

9. Домашнее задание.

Цель: закрепление полученных знаний.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: сейчас я каждому раздам тетради для творческих работ, где вы будете в домашних условиях выполнять предложенные задания.

Задание 1. Напишите несколько слов о себе, друзьях, родителях и учителях.

Задание 2. Закончите предложения.

10. Упражнение «Прощание частями тела».

Цель: снятие напряжения, позитивное эмоциональное закрепление новой конструктивной информации.

Материал: магнитофон.

Инструкция: ребята, наше занятие подошло к логическому завершению, давайте встанем в круг и попрощаемся друг с другом следующим образом: каждый из вас по-очереди покажет любое прощальное движение частью тела, затем вся группа за ним повторит это движение. Движения не должны повторяться.

Занятие 2

Тема: «Влияние ситуации на поведение».

Цели:

- повышение самооценки;

- развитие навыков уверенного поведения;

- развитие коммуникативных навыков.

Время: 3 академических часа.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, ватман, газетные листы, стикеры, ножницы, цветные карандаши, краски, кисти, клей, ватман, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Ладонь».

Цель: развитие коммуникативных средств формирования в группе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы.

Материал: бумага А 4, карандаши, фломастеры, ножницы, клей, ватман.

Инструкция: ребята, каждый из вас должен на листе бумаги обвести свою левую ладонь, вырезать и на ней написать свое имя и приветствие участникам группы. Затем, ладони приклеим к листу ватмана, где написано начало занятия.

Анализ:

Каким образом каждый из вас приветствовал группу?

Какое приветствие более оригинально?

Какое у вас настроение?

2. Упражнение «Лепим настроение».

Цель: создание состояния психоэмоционального единства, развитие воображения, творчества.

Материал: газетные листы по количеству участников.

Инструкция: ребята, сейчас будем «лепить» свое настроение из газетного листа.

Возьмите газету и слепите из нее свое настроение. Молодцы! Передайте свое настроение соседу слева. Сосед слева дорабатывает настроение и опять передает соседу слева и т.д. по кругу, пока я не скажу «СТОП!».

Анализ:

Поделитесь, как вам работалось?

На что похоже то, что получилось?

Понравилось лепить настроение или нет?

3. Упражнение «Рисуем кошку».

Цель: подъем настроения, настрой на дальнейшую работу.

Материал: листы бумаги А 4, ручки, карандаши.

Инструкция: ребята, сейчас мы с вами будем рисовать кошку не совсем обычным способом – по инструкции, двумя руками и с закрытыми глазами. Возьмите в каждую руку по одному карандашу. Найдите середину листа, поставьте карандаши в одну точку, закройте глаза. Слушайте меня внимательно, я буду говорить, какие части тела кошки нужно будет нарисовать и какой рукой. Итак, начали. Рисуем правой рукой хвост кошки, левой - голову, правой - усы, левой - задние лапы, правой - передние лапы, левой - ушки, правой - туловище, левой - глазки, правой - нос и т.д.

Откройте глаза и покажите всем, что получилось.

Анализ:

Какие эмоции возникали в ходе рисования?

Как вы себя чувствуете?

4. Тест-опросник уверенности в себе (С. Рейзас) (Приложение к занятию 2).

Цель: диагностика уверенного поведения.

Материал: тестовый материал, ручка, карандаши.

Анализ:

Соответствуют ли результаты вашему представлению о себе?

Были ли трудные вопросы?

5. Упражнение «Пройди как…».

Цель: формирование навыков уверенного поведения.

Инструкция: сейчас немного подвигаемся. Я предлагаю вам походить как обиженный, злой, добрый, уверенный, радостный, счастливый, равнодушный человек и т.д.

А теперь походим так, как будто мы выше всех, ниже всех, наравне. Может кто-то из вас придумает другую походку?

Спасибо.

Анализ:

Какая походка вам понравилась и почему?

Какая походка была не комфортна?

Какие выводы вы для себя сделали?

6. Упражнение «Изобрази профессию».

Цель: повышение уверенности в себе, изучение своих реакций в ситуации непонимания.

Инструкция: сейчас мы с вами будем отгадывать профессии. Надо выбрать трех желающих, которые выйдут из аудитории.

Задание *участникам, вышедшим из аудитории*: вам необходимо договориться и изобразить любую профессию человека не вербально так, чтобы остальные участники смогли ее отгадать.

Задание участникам, оставшимся в аудитории: сейчас вам будут показывать мимикой и жестом профессию, которую нужно будет отгадать. Но, как бы не старались участники, показывающие профессии, вам нужно отвечать неправильно, делая вид, что вы не понимаете их. Называйте любые профессии, но только не эту.

Анализ:

Что вы чувствовали, когда показывали профессию, а ее не отгадывали?

Что чувствовали при отгадывании профессию?

Похоже ли это с тем, как вы реагируете в жизни, когда вас не понимают?

7. Просмотр видеоролика.

Цель: повышение уверенности в себе.

Мультфильм «Барашек».

Мультфильм «Из жизни букашек. Застенчивый Бенни».

Анализ:

Какой смысл несет данные видеоролики?

Какие выводы вы сделали для себя?

8. Мини-лекция «Три модели поведения».

Цель: повышение представлений участников о поведенческих особенностях и влиянии ситуации.

9. Притча «История маленьких лягушат».

Цель: повышение своей значимости, уверенности в себе.

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу.

Их цель была забраться на вершину башни.

Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками.

Соревнования начались.

Правда, то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни.

Слышны были такие реплики: «Это слишком сложно!», «Они НИКОГДА не заберутся на вершину», «Нет шансов! Башня слишком высокая!»

Маленькие лягушата начали падать. Один за другим. За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше.

Толпа всё равно кричала «Слишком тяжело! Ни один не сможет это сделать!»

Ещё больше лягушата устали и упали. Только ОДИН поднимался всё выше и выше.

В конце концов все поддались. За исключением того одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину!

Тогда все лягушата захотели узнать, как ему это удалось?

Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы?

ОКАЗЫВАЕТСЯ, победитель был ГЛУХОЙ!

Мораль:

Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение. Они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те, которые ты лелеешь в своём сердце!

Не забывай о силе слов. Верь в себя и в свои силы! ТЫ МОЖЕШЬ!

Анализ:

Понравилась ли вам притча? Что именно?

Чему эта притча должна нас научить?

В каких строчках заключена основная мысль? Какова она?

10. Упражнение «Расскажи сказку «Колобок».

Цель: развитие навыков невербального общения, группового взаимодействия.

Материал: карточки с ролями.

Инструкция: сейчас мы с вами станем актерами театра и будем ставить, и показывать по мотивам русской народной сказки. При этом нельзя произносить ни одного слова, договариваться только при помощи мимики и жестов. Вам будут даны роли, которые нужно будет распределить между собой и показать действие на воображаемой сцене.

А*нализ:*

Как удалось договориться?

С какими затруднениями вы столкнулись?

Какие спорные моменты у вас возникали?

11. Релаксационное упражнение «Полет бабочки» (Приложение к занятию 2).

Цель: устранение состояния психомышечного напряжения.

Материал: бумага, краски, кисти.

1 этап. Релаксация.

Анализ:

Как ваше самочувствие?

Удалось ли вам расслабиться?

2 этап. Рисование представленных образов.

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

Анализ:

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы хотели?

Какие чувства вызывают эти образы?

12. Рефлексия.

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Материалы: лист формата А 3, стикеры.

Инструкция: на листе нарисована мишень. Каждая окружность – степень участия в занятии. У меня на столе стикеры. Возьмите по стикеру и приклейте его на одну из окружностей мишени. Чем ближе к центру, тем больше ваше участие в сегодняшнем занятии.

Анализ:

Что вам понравилось больше всего?

Довольны ли вы собой и своим поведением?

13. Домашнее задание.

Цель: закрепление пройденной темы.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Нарисуйте уверенного и неуверенного человека.

Задание 2. Напишите качества, присущие уверенному и неуверенному человеку.

14. Упражнение «Ладонь».

Цель: снятие напряжения, получение позитивного эмоционального заряда.

Материал: бумага формата А 4, карандаши, клей, ножницы.

Инструкция: ребята, обведите на листе бумаги свою правую ладонь, вырежьте и на ней напишите свое имя и слова прощания с участниками группы. Затем, ладони также приклеим к листу ватмана, где написано завершение занятия.

А сейчас прочитаем то, что вы написали!

Занятие 3

Тема: «Толерантное поведение и разрешение конфликтов».

Цели:

- обучение различным способам выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;

- развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию;

- развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения;

- обучение толерантному поведению.

Время: 3 академических часа.

Материал: магнитофон, заготовка корабля, дерева из ватмана, флажки из бумаги, плоды, цветы из цветной бумаги, зеленые и желтые листочки для каждого участника, карандаши, ручки, клей, бумага формата А 4, краски, кисти, тестовый

материал, карточки с указанием ролей к игре, коробочка, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Приветствие народов».

Цель: развитие доброго, внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

Инструкция: ребята, поздороваемся друг с другом, используя ритуалы приветствия разных народов.

Варианты приветствия:

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- объятие (Россия).

Анализ:

Какую роль играют приветствия в нашей жизни?

Было ли трудно здороваться каким-то способом?

Показались ли какие-то из приветствий смешными?

Как бы отреагировали люди из этих стран на ваши приветствия?

Знает ли кто еще какое-нибудь приветствие?

2. Упражнение «Корабль дружбы» (авторское).

Цель: определение настроения группы.

Материал: заготовка корабля из ватмана, флажки из бумаги, карандаши, клей.

Инструкция: ребята, перед вами флажки из белой бумаги. Вам необходимо взять карандаши и раскрасить так флажок, чтобы он демонстрировал ваше настроение. Затем каждый из вас наклеит флажок на корабль и впишет свое имя на корпус корабля. Таким образом, мы с вами создали общее настроение нашей группы.

Анализ:

Как вы думаете, какое наше общегрупповое настроение?

Совпало ли настроение группы с вашим собственным?

3. Упражнение «Первобытные люди».

Цель: создание атмосферы дружеского взаимодействия, групповой сплоченности.

Инструкция: ребята, разделимся на первый, второй. Представьте себя первобытными людьми. Вы не разговариваете, а только произносите звуки. Давайте договоримся, какой будет звук. Перед вами костер, где можно погреться и приготовить пищу. Вокруг дикий лес, животные. Итак, первые номера встанут вокруг костра. Им тепло, они сыты. Вторые номера будут пытаться встать ближе к костру (в круг к участникам под номером один), им холодно, они хотят есть и замерзают. Задача состоит в том, чтобы договориться, попробовать уговорить участников, стоящих у костра, подвинуться, используя при этом только мимику, жесты и выбранный вами звук. Нельзя толкаться и грубо обращаться друг с другом.

Анализ:

Какую тактику вы выбрали, чтобы попасть к огню?

Удалось ли вам выполнить задуманное?

4. Обсуждение домашнего задания.

Цель: закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

Анализ:

Какие сложности возникли при выполнении домашнего задания?

5. Тест «Конфликтный ли вы человек?» (Приложение к занятию 3).

Цель: самопознание, изучение личностной сферы.

Материал: тестовый материал, ручки, карандаши.

Анализ:

Что нового узнали о себе?

Интересна ли для вас эта информация?

Хотите измениться?

6. Упражнение «Да, нет, я подумаю об этом».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие наблюдательности.

Инструкция: ребята, давайте подумаем: каждый из нас на кого-то похож. Это могут быть актеры, певцы, политики и другие знаменитые люди. Сейчас каждый из вас посмотрит на соседа слева и скажет, на кого он похож из знаменитых людей внешне, чертами характера. Если вы считаете, что действительно похожи, то ответьте «да», если не похожи - «нет», если не знаете, то - «я подумаю об этом».

Анализ:

Трудно ли было найти сходство с кем-то для соседа слева?

Какие эмоции у вас вызвало это упражнение?

7. Просмотр видеоролика.

Цель: актуализация проблемы по предложенной теме.

Мультфильм «Контакты. Конфликты» выпуск 1, авторы: Е.Гамбург, А.Егидес, текст М.Жванецкого, киностудия Союзмультфильм, 1984.

Мультфильм «Пример конфликта».

8. Мини-лекция «Толерантное поведение и разрешение конфликтов».

Цель: обучение толерантному поведению и способам выхода из конфликтных ситуаций.

9. Китайская притча «Ладная семья».

Цель: воспитание толерантности, любви к ближнему, терпимости, бережного отношения друг к другу.

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала эта семья целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в этой семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумаги и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение.

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Почесал владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И подумав, добавил:

- И мира тоже.

Анализ:

Какой жизненный смысл несет данная притча?

10. Ролевая игра «Волк и семеро козлят».

Цель: определение стилей поведения людей, ролей в группе, принятие решений, сотрудничество.

Материалы: карточки с указанием ролей: «козленок», «волк» и «коза», коробочка.

Инструкция: ребята, сейчас мы будем играть в игру «Волк и семеро козлят». Каждый из вас из коробочки возьмет карточку, в которой указана его роль: «козленок», «волк» или «коза». «Волков» и «коз» может быть несколько, также как и «козлят». Вам нельзя показывать карточку другим и называть свою роль.

Обратите внимание на правила проведения игры.

«Козлята» встают отдельной группой. «Волк» и «коза» пытаются попасть к «козлятам».

Задача «волков» – прикинуться «козой», чтобы попасть к козлятам и съесть их.

Задача «коз» – убедить «козлят», что она на самом деле «коза» и пришла, чтобы накормить их, спасти от голода.

Задача «козлят» – вместе определить, кто перед ними и решить: пускать или не пускать. «Козлята» могут задавать вопросы и совещаться.

Если «козлята» ошиблись: пустили одного из «волков» – один «козленок» считается «съеденным». «Козлята» побеждают, если они впускают «козу». И так до тех пор, пока все «козы» не окажутся с «козлятами».

Теперь поменяемся ролями (игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побудет во всех ролях).

Игра закончена. Я каждого прошу снять с себя роль, произнеся фразу, например: «Я не «коза», я Алина, здесь и сейчас с вами». А теперь мы переходим к обсуждению игры.

Анализ:

При обсуждении результатов игры участникам задаются вопросы по очереди к «козлятам», «козе» и «волку»:

Что вы чувствовали?

Как принимали решение, какую тактику использовали?

С какими трудностями столкнулись при определении ролей «козы», «волка»?

В какой роли было наиболее комфортно?

11. Релаксационное упражнение «Океан» (Приложение к занятию 3).

Цель: овладение навыками психологической саморегуляции; снятие напряжения; освоение приемов релаксации через дыхание и зрительные образы; расширение личного опыта, самопознание через рисование представленных образов.

Материал: бумага, краски, кисти.

1 этап. Релаксация.

Анализ:

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Удалось ли отдохнуть, расслабиться?

Какие образы представили в своем воображении?

2 этап. Рисование представленных образов океана.

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

Анализ:

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы хотели? Если нет, то почему?

Какие чувства вызывают эти образы?

12. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о встрече.

Материал: ватман с изображением дерева, заготовки плодов, цветов из цветной бумаги, зеленые и желтые листочки для каждого участника, клей.

Инструкция: ребята, на стене большое дерево, оно без листьев, цветов и плодов. Вы будете садовниками и ваша задача оживить дерево.

У каждого из вас есть плод, цветок, зеленый листок и желтый листок.

Приклейте тот элемент дерева, который соответствует вашему отношению к сегодняшнему занятию.

Плод - дело прошло полезно, плодотворно.

Цветок – довольно неплохо.

Зелёный листик – что-то было, конечно, а вообще – ни то, ни сё.

Жёлтый листик – бесполезное занятие.

Посмотрите, какое плодоносное дерево у нас получилось.

Анализ:

Что нового вы узнали?

За что бы вы себя похвалили?

Что вам понравилось больше всего?

13. Домашнее задание.

Цель: закрепление полученных знаний.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Расшифруйте слово «конфликт». На каждую букву слова «конфликт» необходимо написать ассоциации, например «К» - командирский или классный, затем на последующие буквы.

Задание 2. Нарисуйте знак «Стоп, конфликт!».

14. Упражнение «Корабль дружбы» (авторское).

Цель: подведение итогов дня.

Материал: заготовка корабля из ватмана, флажки из бумаги, карандаши, клей.

Инструкция: ребята, наше занятие завершается. Давайте поделимся своим настроением. Возьмите опять по флажку белого цвета и раскрасьте его в тот цвет, который характеризует ваше настроение. Наклейте флажок на корабль, внизу подпишите свое имя.

Анализ:

Изменилось ли ваше настроение?

15. Упражнение «Пирамида единства» (авторское).

Цель: развитие эмпатии, доверия.

Инструкция: вот и подошло к завершению очередное занятие. Я предлагаю построить пирамиду единства из наших рук, как символ взаимного уважения и доверия. Каждый пусть положит свою руку на руку другого и пожелает что-то всей группе. А теперь на раз, два, три подбросим нашу пирамиду вверх, чтобы наши пожелания рассыпались как салют в воздухе и исполнились.

Занятие 4

Тема: «Авторитеты: внушаемость и подражание».

Цели:

- показать значение роли авторитетов в жизни подростка;

- развитие эмпатии, групповой сплоченности.

Время: 3 академических часа.

Материал: изображение сотовых телефонов на листах бумаги, цветные карандаши, листы формата А 4, булавки, ватман, ножницы, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. **Упражнение «Авторитеты».**

Цель: развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, группового взаимодействия.

Инструкция: ребята, сегодняшнее занятие мы начнем с необычного приветствия. Давайте подумаем и вспомним авторитетного для вас человека. Это может быть друг, родители, актер, спортсмен и пр. Теперь встанем в круг. Один из вас будет показывать приветственное движение от лица авторитетного человека, задача остальных повторить и догадаться кто это.

Анализ:

Трудно ли вам было определиться с вашим авторитетом?

Кто из участников наиболее точно показал персонаж?

2. **Упражнение «СМС-приветствие от авторитетного человека».**

Цель: создание положительного настроя на последующую работу.

Материал: изображение сотовых телефонов на листах бумаги, цветные карандаши, ножницы, клей, ватман.

Инструкция: ребята, сейчас каждый из вас возьмет лист бумаги с изображением сотового телефона. Задача заключается в том, чтобы вырезать и написать на нем СМС-приветствие нашей группе, но оно должно быть от лица авторитетного человека. Наклейте ваши «сотовые телефоны» на лист ватмана. Сейчас я озвучу СМС-сообщения, какие получились.

Анализ:

Какие пожелания вам больше всего понравились и почему?

Какое у вас настроение?

3. **Упражнение «Маска настроения».**

Цель: снятие напряжения, развитие воображения, творческих способностей.

Материал: листы формата А 4, цветные карандаши, ножницы, булавки.

Инструкция: ребята, возьмите бумагу, цветные карандаши, ножницы. Предлагаю вам нарисовать маску своего настроения, вырезать и прикрепить на стену булавками.

Анализ:

Посмотрите внимательно на маски и определите, какое настроение в нашей группе?

Какая маска больше всего понравилась?

Какие маски больше всего выражает наше групповое настроение и почему?

4. **Упражнение «Два стула».**

Цель: сплочение группы, развитие внимания.

Инструкция: ребята, сейчас мы немного поиграем и определим, кто из нас самый внимательный. Посмотрите друг на друга, постарайтесь зрительно запомнить всех участников группы. Вся группа объединяется в пары по принципу «небо - земля». Каждая пара сядет на стулья спина к спине. Я раздам номерки, кто в какой последовательности будет рассказывать о партнере. Необходимо по-очереди описать друг друга: кто во что одет, цвет волос, глаз, наличие украшений и пр. Остальные слушают и наблюдают, но не смотрят на своего партнера. Итак, первая пара.

Анализ:

С какими трудностями столкнулись?

Кто из участников наиболее точно описал партнера?

5. **Обсуждение домашнего задания.**

Цель: закрепление пройденной темы.

Анализ:

Были ли трудности в выполнении задания?

6. Тест «Оценка суггестивности (внушаемости)» (Елисеев О.П.) (Приложение к занятию 4).

Цель: диагностика уровня суггестивности испытуемого.

Материал: лист А 4, карандаши.

Инструкция: проставьте, пожалуйста, по вертикали друг под другом пять цифр – 1, 2, 3, 4 и 5 – ими обозначаются номера заданий. Я буду зачитывать вопросы, а вы в свою очередь должны ответить и написать под определенной цифрой свой ответ. Важно ответить очень быстро, первое, что придет в голову.

Анализ:

Что нового узнали о себе?

Какие выводы сделали?

7. Упражнение «Затейник».

Цель: создание непринужденной творческой атмосферы, снижение тревожности, снятие напряжения.

Инструкция: ребята, сейчас мы с вами поиграем в очень интересную игру, но для этого нам нужен водящий, кто им хочет быть? Молодцы, быстро выбрали.

Водящий выходит за дверь. Мы с вами выбираем «затейника», который будет показывать движения, а группа за ним повторяет. «Затейник» постоянно меняет движения, но так, что бы это было незаметно для водящего. Водящий входит, его задача - найти «затейника».

Если он угадывает, то «затейник» становится водящим.

Анализ:

Трудно ли было определить кто «затейник»?

Каким образом вы определили его?

8. Просмотр видеоролика.

Цель: показать роль авторитетов в жизни человека, повышение уверенности в себе.

1. «Дети видят. Дети делают».
2. «Притча «Воробей».

Анализ:

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

9. Мини – лекция «Авторитеты: внушаемость и подражание».

Цель: показать роль негативных и позитивных авторитетов и их влияние на будущую жизнь человека.

10. Притча «Как бедняк подражал богачу».

Цель: осознание влияния подражания на подростка.

Жила-была одна семья: муж, жена и дочь. Была эта семья бедной-пребедной, еле концы с концами сводила. Стали муж с женой думать, как бы им разбогатеть.

- Живём мы сейчас в нищете. Давай разыщем какого-нибудь богача, поселимся с ним рядом, поглядим, что он делает, и будем во всём подражать ему.

Так они и сделали. Сломали свою хижину и построили новую рядом с домом богатого сетхэя. Сетхэй заставлял своих работников обрабатывать поле и огород, а потом посылал их продавать урожай. Бедняки старались подражать сетхэю, в чём могли, работали в поле, а потом часть урожая продавали на базаре. Постепенно дела у них пошли всё лучше и лучше, достаток рос.

Муж с женой решили отблагодарить сетхэя, у которого они тайком научились вести хозяйство. Муж взял горсть золота и отправился к богачу.

- Для чего ты принёс мне золото? - удивился сетхэй.

- Был я бедняком. Решили мы с женой сломать нашу хижину, поселиться рядом с вашим домом и подражать вам во всём. Наши дела быстро пошли на лад, семья разбогатела, и вот мы из благодарности просим принять наш подарок.

- Раз ты сам считаешь, что приобрёл всё своё богатство благодаря мне, значит, это моё богатство. Ты должен отдать мне всё своё состояние, а уж я сам решу, какую долю тебе выделить.

- Но я же не остался неблагодарным и принёс вам золото. Если бы я знал, что вы потребуете всё моё состояние, то не принёс бы вам ничего.

Долго спорили сетхэй и бывший бедняк. Наконец, обратились к судье. Судья их спор разрешить не смог и повёл обоих к королю. Бывший бедняк поклонился и сказал:

- Ваше величество, я поселился рядом с домом сетхэя, наблюдал, как он вёдет хозяйство, как посылает работников своих обрабатывать поле и торговать на базаре. Стал я подражать сетхэю, в чём только мог, и добился благополучия и удачи в делах. Из благодарности я принёс золото сетхэю, который помог мне, сам того не ведая, но сетхэй требует всё моё состояние. Прошу вас, ваше величество, разобраться в этом деле по справедливости.

Король обратился к сетхэю:

- Правильно ли изложил дело этот человек?

- Всё правильно, ваше величество.

Понял король, что сетхэй жаден не в меру, и сказал:

- Сетхэй, у тебя есть дети?

- Сын, ваше величество.

- А у тебя? - обратился король к бывшему бедняку.

- Дочь, ваше величество.

- Чтобы между вами не было раздоров, я повелеваю обеим семьям породниться. Тогда и делить вам будет нечего.

Сетхэй и бывший бедняк низко поклонились королю и удалились, чтобы последовать мудрому королевскому решению.

Анализ:

В чем смысл притчи?

Кому в жизни вы подражаете и почему?

Какие авторитетные люди для подражания хорошие, а какие плохие?

11. Упражнение «Свободное время».

Цель: развитие навыков групповой сплоченности, аналитического мышления, обобщение ранее полученной информации.

Инструкция: ребята, как вы обычно проводите свое свободное время? Бывает так, что у человека есть время, но он не знает как его провести. Сейчас мы объединимся в пары по принципу «тепло - холодно» и сядем напротив друг друга. Ваша задача: уговорить соседа пойти с вами куда-нибудь, а не сидеть дома (кино, танцы, секция и т.п).

Анализ:

Кто из вас уговорил другого?

Трудно ли было уговорить?

Какие чувства вы испытывали, когда вас уговаривали?

Какие приемы использовали для того, чтобы уговорить?

12. Релаксационное упражнение «Шары радости и спокойствия» (Приложение к занятию 4).

Цель: устранение состояния психомышечного напряжения.

Материал: бумага, краски, кисти.

1 этап. Релаксация.

Анализ:

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Удалось ли вам расслабиться?

Как вы представили «спокойствие»?

2 этап. Рисование «спокойствия».

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые связаны с состоянием «спокойствия». Кто не смог представить «спокойствие», пусть ваша рука рисует все, что захочет.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

Анализ:

Удалось ли в рисунке отразить все, что представили?

Какие чувства вы испытываете, глядя на свой рисунок?

13. Рефлексия «Схемы-символы» (Приложение к занятию 4).

Цель: узнать мнение участников о тренинговом занятии.

Материал: рисунки с изображением символов.

Инструкция: ребята, на столе лежат рисунки с изображением символов. Каждый символ подписан. Посмотрите внимательно и возьмите тот символ, который соответствует вашему участию в групповой работе.

Анализ:

Какое упражнение вам понравилось больше всего?

Были ли трудности при выполнении заданий?

14. Домашнее задание.

Цель: закрепление пройденной темы.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Вспомните, какие положительные и отрицательные авторитеты есть в вашей жизни, и запишите их в тетрадь.

15. Упражнение «Маска настроения».

Цель: снятие напряжения, развитие воображения.

Материал: листы формата А 4, цветные карандаши, ножницы, кнопки-гвоздики.

Инструкция: ребята, возьмите бумагу, цветные карандаши, ножницы. Предлагаю вам в конце нашего занятия опять нарисовать маску своего настроения, вырезать и прикрепить к стене кнопками-гвоздиками.

Анализ:

Посмотрите внимательно на маски и определите, какое настроение в нашей группе?

Какая маска больше всего понравилась?

Какие маски больше всего выражает наше групповое настроение и почему?

16. Упражнение «СМС-прощание от авторитетного человека».

Цель: снятие напряжения, создание позитивного эмоционального закрепления.

Материал: изображение сотовых телефонов на листах бумаги, цветные карандаши, ножницы, клей, ватман.

Инструкция: ребята, сейчас каждый из вас возьмет лист бумаги с изображением сотового телефона. Задача заключается в том, чтобы вырезать и написать на нем СМС-прощание нашей группе, но оно должно быть от лица авторитетного человека. Наклейте ваши «сотовые телефоны» на лист ватмана. Прочитаем СМС-прощания.

Анализ:

Какие пожелания вам больше всего понравились и почему?

Какое у вас настроение?

Занятие 5

Тема: «Учусь побеждать свои слабости».

Цели:

- повышение своей внутренней силы;

- развитие лидерских и волевых качеств;

- приобретение умения противостоять влиянию и манипуляциям со стороны других людей.

Время: 3 академических часа.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, А 3, клей, карточки с изображением эмоций, листы бумаги 8х8 см, шляпа, ватман, магнит, ножницы, цветные карандаши, краски, кисти, фломастеры, ручки, бланки к тестовым заданиям, бланк «Качества личности», видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Здравствуй по секрету».

Цель: подготовка группы к предстоящей совместной работе и создание соответствующей обстановки.

Материал: ручки, карандаши, листы бумаги 8х8 см, шляпа.

Инструкция: вам предлагается взять лист бумаги и написать на нем приветствие, но не подписывать. Сложите записку и положите ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди достанет записку и прочитает вслух приветствие группе, как будто это его собственное. Задача группы постараться отгадать, кто его написал.

Анализ:

Какое из приветствий вам больше всего понравилось?

Трудно ли было догадаться, кто автор?

2. Упражнение «Волшебное дерево» (авторское).

Цель: снятие напряженности, скованности, повышение сплоченности группы.

Материал: бумага формата А 3, А 4, карандаши, краски, фломастеры, ножницы, клей.

Инструкция: давайте немного поразмышляем о своем настроении. Какое оно, на что похоже? Это могут быть предметы, животные, плоды и пр. Возьмите по листу чистой бумаги и любые изобразительные средства. Нарисуйте то, что захотите, подпишите, что изобразили, а рядом свое имя.

Обратите внимание на лист ватмана, который висит на стене. На нем нарисовано волшебное дерево. Приклейте ваши рисунки на волшебное дерево.

Анализ:

Что вы изобразили?

Кто нарисовал несколько плодов?

Нравится ли дерево?

3. Упражнение «Муха».

Цель: развитие групповой сплоченности, сосредоточенности, наблюдательности, активизации внимания.

Материал: магнит.

Инструкция: проверим, насколько вы внимательны и наблюдательны. На доске расчерчено девятиклеточное игровое поле 3х3, имеется магнит и нарисованная на отдельном листе «муха».

Сначала потренируемся на этом поле. Будем перемещать «муху» с одной клетки на другую посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет: «Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!». В соответствии с командой ведущего «муха» перемещается по полю.

Исходное положение «мухи» - центральная клетка игрового поля. Задача участников - не допустить выхода «мухи» за пределы игрового поля. Если всем участникам понятно, что нужно делать, я стираю с доски то, что нарисовано.

Игру проводим на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что «муха» покинула поле, ведущий дает команду «Стоп!» и возвращает «муху» на центральную клетку. Игра начинается сначала.

Анализ:

Легко или трудно было уследить за «мухой»?

Какую тактику вы использовали?

4. Обсуждение домашнего задания.

Цель: закрепление пройденной темы.

Анализ:

Были ли трудности в выполнении задания?

Какие для вас положительные и отрицательные авторитеты?

5. Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов) (Приложение к занятию 5).

Цель: выявление степени выраженности силы воли.

Материал: тестовый материал, ручки, карандаши.

Анализ:

Узнали ли о себе что-то интересное?

Полезна ли вам эта информация?

6. Упражнение «Слепой, глухой, немой».

Цель: обучение невербальным способам передачи информации, продуктивному сотрудничеству, развитие коммуникаций с учетом индивидуальных особенностей.

Материалы: шарфы, наушники, марлевые повязки.

Инструкция: ребята, мы сейчас с вами будем взаимодействовать в тройках. Объединитесь по три человека и сядьте вместе. Распределите между собой роли «глухого», «слепого», «немого». «Слепому» я завяжу глаза или надену очки, «глухому» – наушники, «немому» – марлевую повязку.

Вам необходимо договориться о встрече в определенном месте и в нужное время.

Анализ:

Какая роль для вас была самая легкая/трудная и почему?

Кому хотелось нарушить правила?

Почему нас или мы не всегда понимаем собеседника?

Почему порой так трудно объяснить что-то другому?

7. Просмотр видеоролика.

Цель: повышение своей внутренней силы, приобретение уверенности противостоять манипулированию со стороны других людей.

Мультфильм «Сила воли!».

Анализ:

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

8. Мини-лекция «Сильные и слабые стороны человека» (Приложение к занятию 5).

Цель: знакомство с человеческими слабостями и способами борьбы с ними.

9. Притча об ослике.

Цель: демонстрация эффекта силы воли.

Время: 10 минут.

Однажды фермерский осел провалился в колодец. Пока фермер думал, как ему поступить, животное часами издавало жалобные звуки. Наконец фермер принял решение.

Он посчитал, что осел уже старый, больше не нужен ферме, и пригласил всех своих соседей закопать колодец. Все дружно принялись помогать соседу. Осел сразу же понял, к чему идет дело и начал издавать громкий визг. Затем, ко всеобщему удивлению, он притих.

Через некоторое время фермер решил посмотреть, что делается внизу. Он был изумлен тем, что увидел. С каждым комком земли, падавшим на спину животного, ослик проделывал совершенно невероятное: он встряхивался и становился поверх сброшенной земли.

Пока соседи фермера продолжали забрасывать землю в колодец, каждый раз животное встряхивалось и становилось поверх насыпанной земли.

Очень скоро все удивились, потому что увидели, как ослик поднялся наверх, перепрыгнул через край колодца и умчался восвояси!

Анализ:

Интересная ли была притча? Что именно?

Чему притча нас учит?

Какова основная мысль притчи?

10. Дискуссия с применением техники «мозгового штурма» «Сильные и слабые стороны человека».

Цель: развитие критического мышления подростков, формирование их коммуникативной и дискуссионной культуры, закрепление полученных знаний.

Материал: 3 листа ватмана, фломастеры, бланк «Качества личности».

Инструкция: сегодня мы будем дискутировать и использовать для этого технику «мозгового штурма». Послушайте внимательно о данной технике.

Техника проведения «мозгового штурма».

При проведении дискуссии используем принципы проведения «мозгового штурма».

Мозговой штурм - это методика творческого мышления, которая помогает находить новые решения путем освобождения индивидуальных мыслительных способностей.

Методика проведения «мозгового штурма» весьма проста. Группа людей знакомится с проблемой. Затем каждый из них представляет свои идеи выхода из проблемной ситуации. Во время обсуждения никто не комментирует высказываемые идеи, не дает им оценки. Методика «мозгового штурма» не ставит перед собой задачи достижения количества за счет качества. Просто она должна вовлечь всех участников в процесс обсуждения, создавая возможность для свободного высказывания идей. Эксперты утверждают, что «мозговой штурм» можно считать успешным, если 5-6 идей, после соответствующей аналитической отработки, окажутся потенциальным путем решения проблемы.

Ведущий объясняет группе значение «мозгового штурма» и его принципы:

1. Выработайте, как можно больше идей.

Все идеи записываются.

Ни одна идея не отрицается.

Ни одна идея не обсуждается - для них еще придет время.

2. Группе предлагается выбрать председателя, спикера, секретаря и таймера.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

3. Каждый участник предлагает группе свою идею. Председатель следит за тем, чтобы ни одна идея (на данном этапе) не комментировалась, не оценивалась, не

отвергалась (даже самая фантастическая). Секретарь составляет общий список идей.

Процесс выбора идей:

- Каждая группа (через презентацию спикера) представляет свои идеи.
- Ведущий просит участников высказать отношение к идеям из списка: уточнение, развитие идеи, позитивные стороны, критические замечания, контраргументы, содержательная оценка.
- Проясняются непонятные идеи.
- Исключаются повторения.
- Если во время итогового обсуждения в группе возникла проблема выбора решения, то возможно разрешение данной проблемы, путем голосования Идея, набравшая наибольшее количество голосов, и будет общим решением проблемы.
- Группа вырабатывает общий вариант решения проблемы: выделение идей, разделяемых большинством; определение возможных направлений и способов дальнейшей совместной работы над проблемой.

А теперь предлагаю разбиться на 2 малые группы рассчитавшись на 1-ый, 2-ой. У вас есть бланк «Качества личности» **(Приложение к занятию 5)**. Необходимо будет из этого перечня выбрать соответствующие качества, согласно заданиям, которые я сейчас раздам каждой малой группе.

Задание 1 группе. Используя метод «мозгового штурма» обсудите и напишите качества человека, которые делают его сильным.

Задание 2 группе. Используя метод «мозгового штурма» обсудите и напишите качества человека, которые делают его слабым.

На выполнение задания вам дается 10 минут. Затем мы дадим общую картину человека с сильными и слабыми сторонами.

Анализ:

Все ли получилось в выполнении задания?

Как, по вашему мнению, работала подгруппа?

Были ли какие-то сложности в выполнении задания?

11. Релаксационное упражнение «Прогулка к морю» (Приложение к занятию 5).

Цель: преодоление состояния психоэмоционального напряжения, освоение приемов релаксации через дыхание и зрительные образы.

Материал: бумага, краски, кисти.

1 этап. Релаксация.

Анализ:

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Все ли удалось представить картинки?

Изменилось ли ваше состояние до, и после выполнения упражнения?

2 этап. Рисование представленных образов.

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

Анализ:

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы представляли?

Какие чувства вызывают эти образы?

12. Рефлексия.

Цель: изменение представлений участников тренинга о своем эмоциональном состоянии, сбор информации от участников о тренинговом занятии.

Материал: карточки с изображением эмоций по числу участников. **(Приложение к занятию 5).**

Инструкция: перед вами карточки с изображением различных эмоций. Выберете ту карточку, которая больше всего соответствует вашему эмоциональному состоянию в конце нашего занятия.

Анализ:

Что вам понравилось/не понравилось в ходе выполнения задания?

Что вам запомнилось в ходе выполнения задания?

Какие спорные моменты у вас возникали?

13. Домашнее задание.

Цель: закрепление пройденной темы.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Подумайте и напишите на листе бумаги 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам нравятся, не нравятся, хотели бы иметь в идеале.

14. Упражнение «Волшебное дерево» (авторское).

Цель: раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

Материал: бумага А 3, А 4, карандаши, краски, фломастеры, ножницы, клей.

Инструкция: давайте подумаем о том, какое у вас сейчас настроение, на что оно похоже? Я прикреплю к стене еще одно дерево. Ваша задача изобразить настроение и приклеить его также к дереву, как и в начале занятия.

Анализ:

Что вы изобразили?

Изменилось ли дерево?

15. Упражнение «Секретное прощание».

Цель: развитие внимательного отношения друг к другу, групповой сплоченности, эмоциональности.

Материал: ручки, карандаши, листы бумаги 8х8 см, шляпа.

Инструкция: наше занятие закончилось. Предлагаю опять взять лист бумаги и написать на нем прощальное послание группе, но не подписывать. Сложите записку и положите ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди достанет записку и прочитает вслух слова прощания, как будто это их собственные.

До скорой встречи!

Занятие 6

Тема: «Ценности и смысл жизни».

Цели:

- выявление ценностных ориентаций с предоставлением возможности их пересмотра;

- соотношение жизненных ценностей и смысла жизни.

Время: 3 академических часа.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, цветная бумага, чистый ватман, ватман с изображением ладони с конвертами, 5 листочков бумаги для каждого участника, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, ручки, краски, кисти, тестовый материал, повязка на глаза, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Приветственное движение».

Цель: создание рабочей атмосферы, снятие эмоционального и двигательного напряжения.

Инструкция: ребята, сейчас мы поприветствуем друг друга следующим образом: каждый из нас по очереди будет называть своё имя и показывать любое приветственное движение, остальные участники повторяют его.

После того, как все поприветствуют друг друга, я буду называть имя участника, а группа должна повторить то движение, которое он первоначально показал.

Движения не должны повторяться.

Анализ:

Удалось запомнить все приветственные движения?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Цветной смайлик» (авторское).

Цель: включение всех участников в работу, создание положительного эмоционального настроя.

Материал: цветная бумага, ножницы, клей, карандаши, ватман.

Инструкция: ребята, перед вами цветная бумага. Вам необходимо взять ножницы и вырезать из бумаги смайлик. Раскрасьте свой смайлик так, чтобы он отражал ваше настроение. Затем каждый из вас наклеит смайлик на лист ватмана и под ним напишет свое имя.

Анализ:

Как вы думаете, какое наше общегрупповое настроение?

Совпало ли настроение группы с вашим собственным?

3. Упражнение «Фотограф и фотоаппарат».

Цель: целеполагание, создание атмосферы дружеского взаимодействия, групповой сплоченности.

Материал: повязка на глаза.

Инструкция: объединитесь в пары и договоритесь, кто из вас будет «фотограф», а кто «фотоаппарат». «Фотоаппарат» участвует в упражнении с завязанными глазами. Парам предлагается договориться о способе взаимодействия, т.е. о том, как «фотограф» будет управлять «фотоаппаратом».

Задача «фотографа» - сделать интересный «снимок». Для этого «фотограф» подводит свой «фотоаппарат» к тому месту, которое он хотел бы «сфотографировать», останавливается и легко нажимает на плечо «фотоаппарата». Почувствовав это, «фотоаппарат» на секунду открывает глаза и как бы фотографирует то, что увидит.

Задача «фотографа» и «фотоаппарата» сфотографировать один и тот же объект. «Фотограф» спрашивает у «фотоаппарата»: «Что ты сфотографировал?». «Фотоаппарат» отвечает. Если «снимок» совпал, участники меняются ролями. Если нет, игра продолжается. Даётся три попытки. Каждый из участников должен побывать в роли «фотографа» и «фотоаппарата». Упражнение выполняется в полной тишине.

Анализ:

Как вы себя чувствовали с закрытыми глазами?

Доверяли ли вы друг другу?

Удалось ли вам сфотографировать один и тот же объект?

В какой роли вам понравилось?

4. Обсуждение домашнего задания.

Цель: закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

Анализ:

Какие сложности возникли при выполнении домашнего задания?

5. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) (Приложение к занятию 6).

Цель: самопознание, изучение своих ценностей.

Время: 10 минут.

Материал: тестовый материал, ручка, карандаши.

Анализ:

В каком порядке реализованы данные ценности в вашей жизни?

Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?

Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?

6. Упражнение «Смешной рисунок».

Цель: сплочение группы, раскрепощение эмоций, развитие воображения.

Время: 5 минут.

Материал: ватман, карандаши, повязка на глаза.

Инструкция: ребята, перед вами на стене лист бумаги. Все вместе будем рисовать с закрытыми глазами рисунок. Давайте выберем, что или кого будем рисовать, например, корову, слона, зайца, дом, лес и пр.

Вам необходимо выстроиться в одну линию. Первому участнику я завяжу глаза, подведу к ватману и дам в руки фломастер. По моей команде он начнёт рисовать то, что я скажу. Затем следующему участнику я завяжу глаза, подведу к ватману, и он продолжит рисовать недостающую деталь и т. д.

В итоге у нас получится что-то общее. Работа закончилась. Поделитесь своими впечатлениями.

Анализ:

Довольны ли вы вашим совместным произведением?

Что понравилось больше: сотрудничество с участниками или собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?

Как вы думаете, получилось ли у вас сотрудничать?

7. Просмотр видеоролика.

Цель: актуализация проблемы по предложенной теме.

Видеоролик «О 7 базовых ценностях».

Анализ:

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

8. Мини-лекция «Ценности и смыл жизни».

Цель: знакомство с ценностями человека.

Время: 10 минут.

9. Притча «Духовные ценности».

Цель: определение главенствующих духовных ценностей.

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все духовные ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова. Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило:

- На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места.

Когда мимо проплывал корабль Грусти, она попросилась к ней, но та ей ответила:

- Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле.

Рядом проплывала Радость, но та так было занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась. Но вдруг она услышала голос, где-то позади:

- Пойдем Любовь, я возьму тебя с собой.

Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя.

Тогда она обратилась к Познанию:

- Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?

Познание посмотрело на Любовь:

- Это было Время.

- Время? - переспросила Любовь. - Но почему оно спасло меня?

Познание еще раз взглянуло на Любовь, а потом посмотрело вдаль, куда уплыл старец:

- Потому, что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

Анализ:

Какой жизненный смысл несет данная притча?

10. Упражнение «Дерево моей жизни».

Цель: определение жизненных ценностей.

Материалы: бумага формата А 4, ручки, карандаши.

Инструкция: ребята, возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте дерево так, как вы себе его обычно представляете.

Объяснение рисунка: почва – это воспитание человека.

На месте почвы вы должны письменно продолжить утверждения.

Я был воспитан с верой в то, что:

работа – это

деньги – это

религия – это

моя национальность – это

мужчина – это

женщина – это

семья – это

успех – это

ошибки – это

Корни – видение важнейших вопросов жизни. (Если корней нет, то видение очень слабое в человеке. Если корни глубокие, то видение очень ясное.)

На месте корней вы должны письменно продолжить утверждения.

Я верю в то, что:

зло – это

добро – это

любовь – это

люди, в основном,…

я…

жизнь – это

здоровый образ жизни – это

Ствол дерева – это представления о природе человека.

На месте ствола вы должны письменно продолжить утверждения.

Я, в основном хороший, т.к.

Я свободен и отвечаю за свои поступки, т.к.

Я, в основном, заботливый и добрый человек, т.к.

Мои убеждения влияют на мой характер, т.к.

Ветви дерева – это ваши этические ценности. (Если листва дерева густая – то человек уравновешен. Если изображены иголки – человеку присуще агрессивное поведение.)

На месте ветвей вы должны письменно продолжить утверждение.

В отношениях с близкими мне людьми для меня важно …

Цветы – это эмоции человека. (Если цветы на дереве есть – то человек, скорее всего, очень эмоционален. Если цветов не изобразили, то человек сдержан на эмоции.)

На месте цветов вы должны письменно продолжить утверждения:

Мои положительные эмоции: …

Мои отрицательные эмоции: …

Плоды – это поступки человека.

Опишите ваши поступки в разных ролях:

Как сын (дочь) своих родителей, я …

Как брат (сестра), я …

Как друг, я …

Как учащийся школы, я …

Как гражданин, я …

Вывод: самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждений. Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отступать, даже если будет непросто.

Анализ:

Расскажите, что у каждого из вас получилось?

Какие ценности являются наиболее важными для человека?

Изменились ли взгляды на ценности?

11. Релаксационное упражнение «Путешествие в мир фантазий» (Приложение к занятию 6).

Цель: снятие напряжения; освоение приемов релаксации через дыхание и зрительные образы; самопознание при помощи рисования представленных образов.

Материал: бумага, краски, кисти.

1 этап. Релаксация.

Анализ:

Поделитесь своими чувствами, ощущениями.

Всем ли удалось визуализировать картинки путешествия?

Можно ли сравнить физическое состояние до, и после выполнения упражнения?

В каких ситуациях можно применять это упражнение?

2 этап. Рисование представленных образов.

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

Анализ:

Удалось ли изобразить в рисунке все то, что вы хотели? Если нет, то почему?

Какие чувства вызывают эти образы?

12. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о встрече.

Материал: ватман с изображением ладони с конвертами, 5 листочков бумаги для каждого участника, ручки, фломастеры.

Инструкция: ребята, на стене прикреплен ватман. На нем изображена ладонь с конвертами. Каждый палец ладони что-то обозначает и хочет задать свой вопрос по сегодняшнему занятию.

«М» (мизинец) – мыслительный процесс.

Вопрос: Какие знания, опыт я сегодня получил?

«Б» (безымянный) – близость цели.

Вопрос: Что я сегодня делал и чего достиг?

«С» (средний) – состояние духа.

Вопрос: Каким было сегодня моё преобладающее настроение?

«У» (указательный) – услуга, помощь.

Вопрос: Чем я сегодня помог, чем порадовал или чему поспособствовал?

«Б» (большой) – бодрость, физическая форма.

Вопрос: Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

Перед вами пять листочков бумаги. Вам необходимо ответить на вопросы по каждому пальчику и свои высказывания опустить в соответствующий конверт.

Анализ:

Поделитесь впечатлениями о сегодняшнем дне.

13. Домашнее задание.

Цель: закрепление полученных знаний.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Подумайте о своих привычках и напишите свои вредные и полезные привычки.

14. Упражнение «Цветной смайлик» (авторское).

Цель: усиление чувства группы, включение всех участников в работу, создание положительного эмоционального настроя.

Материал: цветная бумага, ножницы, клей, карандаши, ватман.

Инструкция: ребята, перед вами цветная бумага. Возьмите ножницы и вырежьте из бумаги смайлик. Раскрасьте свой смайлик так, чтобы он характеризовал ваше настроение. Затем каждый из вас наклеит смайлик на лист ватмана и под ним напишет свое имя.

15. Упражнение «Спасибо за общение».

Цель: развитие эмпатии, внимательного отношения друг к другу, эмоциональности.

Инструкция: ребята, вот и пора попрощаться. А сделаем это следующим образом: один из вас встает, подходит к любому из участников группы, берет его за руку и говорит «Спасибо за общение». Затем, не расцепляя рук, второй участник подходит к следующему и так далее, пока вся группа не встанет в круг.

Ведущий также встает в круг с детьми и дает следующую инструкцию:

На прощание возьмемся за руки, встанем тесным кругом и улыбнемся, наполнив сердца любовью, счастьем, радостью, удачей. Всем тем, чем захотите. Круг может быть большим, маленьким, высоким, низким, веселым и дружным. Пусть уйдут плохие мысли и родятся светлые. Будьте открыты для сотрудничества и общения.

Занятие 7

Тема: «Мой приоритет – здоровый образ жизни!».

Цели:

- формирование жизненного приоритета здоровья;

- воспитание мотивации на здоровый образ жизни;

- обучение методам, средствам и способам борьбы со стрессом.

Время: 3 академических часа.

Материал: спортивный журнал, чистый ватман, ватман с изображением градусника, заготовки бумажных градусников для каждого участника, бумага формата А 4, ножницы, клей, карандаши, ручки, задания к викторине, игре, бланк с кроссвордом, цветные бумажные сердечки, чаши «пожеланий», «полезных привычек» и «вредных привычек, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Приветствуем тех, кто…».

Цель: развитие группового взаимодействия, внимания, создание положительного настроя на работу.

Инструкция: добрый день, ребята, начнем наше занятие с приветствия. Приветствовать будем аплодисментами.

Итак,

- приветствуем тех, кто занимается в спортивной секции;
- приветствуем тех, кто занимается музыкой;
- приветствуем тех, кто занимается спортом;
- приветствуем тех, кто ходит в танцевальный кружок;
- приветствуем тех, кто посещает различные кружки и секции;
- приветствуем тех, кто делает зарядку;
- приветствуем тех, кто ведет здоровый образ жизни;
- приветствуем тех, у кого сегодня бодрое, хорошее настроение;
- приветствуем друг друга за то, что мы вместе.

Анализ:

Что нового вы узнали друг о друге?

Как вы себя чувствуете?

2. Упражнение «Я и мой любимый вид спорта».

Цель: создание положительной эмоциональной атмосферы, развитие артистичности, повышение самооценки.

Инструкция: сейчас мы поближе узнаем друг друга. Каждый из вас называет свое имя и любимый вид спорта. Например: «Я Саша, мой любимый вид спорта – хоккей».

А теперь разделимся на 2 команды по видам спорта - летнему и зимнему.

Анализ:

Кого больше, тех, кто увлекается зимним или летним видами спорта?

3. Упражнение «Дневник олимпиады» (авторское).

Цель: определение настроения группы.

Материал: спортивный журнал, ватман, ножницы, клей, карандаши.

Инструкция: ребята, перед вами спортивные журналы. Подумайте несколько секунд о вашем настроении. Вырежьте из журнала тот вид спорта или того спортсмена, на которого ваше настроение похоже. Затем приклейте этот образ на ватман и подпишите свое имя. У нас с вами получился «Дневник олимпиады».

Анализ:

Какие чувства вызвала у вас данная работа?

4. Упражнение «Передай движение».

Цель: расширение представлений участников о себе, развитие доверия, групповой сплоченности.

Инструкция: ребята, давайте подвигаемся. Все встаньте. Постройтесь паровозиком и положите руки на плечи впереди стоящего. Последний будет – ведущий. Он прикасается к плечу впереди стоящего, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. Затем тот человек, кому показали движение стучит по плечу впереди стоящего и повторяет это движение и так далее. Когда очередь дойдет до первого участника он показывает какое движение получил, а последний - какое передал.

Затем последний участник становится первым и игра повторяется.

Анализ:

Все ли получилось?

Какое движение сложно было выполнить?

Ваше настроение?

5. Обсуждение домашнего задания.

Цель: закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

Анализ:

Возникли ли сложности при выполнении домашнего задания?

6. Викторина « ЗОЖ» (Приложение к занятию 7).

Цель: углубление и систематизация представления несовершеннолетних о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

Материал: задания к викторине, карандаши, ручки.

Инструкция: перед вами вопросы викторины. Сейчас каждый из вас письменно ответит на эти вопросы. А потом мы проверим, насколько вы осведомлены по теме «Здоровый образ жизни».

Анализ:

Как считаете, на все ли вопросы викторины вы ответили правильно или нет?

Какие вопросы вызвали затруднение?

Сверим ваши ответы с ответами викторины.

7. Упражнение «Повернуться в одну сторону».

Цель: развитие навыков группового взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: встаньте в круг. Я ввожу запрет на голос. По моему хлопку все одновременно закройте глаза и повернитесь в ту сторону, в какую я скажу: вправо, влево. После поворота откройте глаза и посмотрите, все ли повернулись в одну сторону. Если нет, опять повторяем упражнение. Ваша задача, всем встать в одном направлении.

Анализ:

Почему не удалось сразу выполнить упражнение?

Что для этого вы предприняли?

8. Просмотр видеоролика.

Цель: актуализация проблемы по предложенной теме.

Социальная реклама – «Выбор» (Здоровый образ жизни).

Анализ:

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

9. Мини-лекция «Здоровый образ жизни» (Приложение к занятию 7).

Цель: обобщение ранее полученной информации по проблеме здоровый образ жизни.

10. Притча о здоровом образе жизни.

Цель: формирование здорового образа жизни.

В одной сказочной стране на берегу синего моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец мудрых людей и спросил: «Почему люди болеют? Что сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?». Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудную минуту».

Ребята, я предлагаю задуматься о том, что здоровье во многом зависит от самого себя. Каждый является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, ни окружающие, ни кто-нибудь другой. И мы надеемся на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и будите следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Анализ:

Какой жизненный смысл несет притча?

Кто из вас смело может утверждать, что он ведет здоровый образ жизни и почему?

11. Кроссворд «Овощи, фрукты, ягоды».

Цель: развитие воображения, творческих способностей, внимания, эмоциональная разрядка.

Материал: бланк с кроссвордом, карандаши, ручки.

Инструкция: ребята, вы знаете, что овощи, фрукты, ягоды наиболее полезные продукты для нашего здоровья. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

Анализ:

Сколько слов удалось найти?

Определим победителей.

Чем полезны овощи и фрукты для здоровья?

12. Игра «Спортивный крокодил».

Цель: развитие группового взаимодействия, внимания, творческих способностей.

Материал: карточки с заданием.

Инструкция: ребята, сейчас мы поиграем в интересную игру. Предлагаю разбиться на две команды по принципу: право - лево. Каждому участнику команд я раздам карточки с заданиями. Вы не должны их показывать друг другу. Ваша задача с помощью мимики и жестов изобразить тот вид спорта, который указан на карточке. Начинает игру первый участник команды «право». Участники из команды «лево» должны отгадать фразу. Затем другая команда показывает, остальные отгадывают.

Фразы на карточках: фигурное катание, санный спорт, биатлон, каратэ, плавание, лыжный спорт, теннис, велоспорт, футбол, баскетбол, бокс, хоккей, конный спорт и т.д.

Анализ:

Что вызвало у вас затруднение?

Какой вид спорта вы хотели бы еще изобразить?

13. Упражнение «Спортивные снаряды».

Цель: сплочение, уважительное отношение друг к другу, развитие спортивного интереса.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: ребята, мы разделимся на две команды по принципу: день, ночь. Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов и тренажеров, при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здоровьем. Сигналом, как обычно, служит команда «начали!» Какая команда напишет больше слов, та и победила. Итак, начали!

Варианты: турник, гири, кольца, штанга, канат, боксерские перчатки, мячи, конь, скакалки, велосипед, тренажеры, груша и т.д.

Анализ:

Является ли спорт альтернативой вредным привычкам?

Какую пользу здоровью приносят занятия спортом?

14. Упражнение «Меняй привычки».

Цель: приобщение к здоровому образу жизни, избавление от вредных привычек.

Материал: чаша «полезных привычек» и «вредных привычек», бумага, карандаши, ручки.

Инструкция: ребята, подошло время избавиться от «вредных привычек». Перед вами две чаши. Одна чаша «полезных привычек», в которой находятся листочки с полезными привычками. Другая чаша пустая – для «вредных привычек». Каждый из вас напишет на листе бумаге свою плохую привычку и поменяет ее на «хорошую привычку» следующим образом: бросит в пустую чашу «вредных привычек» свой листок и возьмет из полной чаши листок с полезной привычкой.

Анализ:

Какую полезную привычку получил каждый из вас?

15. Комплекс упражнений по снятию стресса.

15.1. Массаж по снятию стресса.

Цель: снятие стресса.

Инструкция: ребята, сейчас будем делать массаж.

1. (Лба) Брови опущены, веки приподняты.

Подушечками пальцев обеих рук (без большого пальца) легкое поглаживание лба от центра к вискам от надбровных дуг и волосистой части головы.

2. (Висков) Внутренней стороной ладоней поглаживание с легким нажимом на виски по направлению от нижних углов глаз к верхней части ушей.

3. (Подбородка) Движения тремя пальцами обеих рук от центра подбородка по краю нижней челюсти.

4. (Головы) Легким массажем к макушке «взъерошивание» волос.

5. (Ушей) Растирание подушечками пальцев мочек ушей и их подергивание.

6. (Затылка) Подушечками четырех пальцев обеих рук вращательные движения (спиралевидные) в сторону мизинца до поверхности шеи и в сторону надплечий.

7. Наклоны головы (движение выполнять в медленном темпе):

- вперед-назад;
- вправо-влево;
- откинуть назад;
- вращение по и против часовой стрелки.

15.2. Блок упражнений на снятие нервно-психического напряжения.

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Инструкция: выполним ряд упражнений.

1. Потираем руки друг о друга и отдельных пальцев до «горячего» состояния.

2. Слегка массируем кончик мизинца.

3. Сжимаем пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимаем кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делаем вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает

эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

4. При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

5. Упражнение «Посчитай зубы». Для того, чтобы снять состояние тревожности можно выполнить следующее: посчитать зубы языком с внутренней стороны.

6. Упражнение «Датский бокс». Необходимо разбиться на пары и встать друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сжать руку в кулак и прижать его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному, ваш средний палец - к его среднему пальцу, ваш указательный - к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

15.3. Упражнения на быстрое снятие сильного эмоционального или физического напряжения.

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: выполним ряд упражнений.

Упражнение «Муха».

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии

расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

15.4. Суставная гимнастика.

Цель: снятие эмоционального или физического напряжения.

Инструкция: выполним ряд упражнений.

Упражнение «Ха».

Со вдохом руки согнуть в локтях (локтями назад). Отвести назад плечевой пояс. Грудь раздвинуть, лопатки соединить, рот открыть. Резко выпрямляя руки вперед, сделать резкий выдох через растянутый рот с резким сухим звуком «Ха». На задержке на выдохе вытянутыми руками делать царапанье вверх-вниз. Пальцы напряжены. Приподнять ноги и работать всеми пальцами руки ног. В конце задержки - вдох. Делать 3-5 раз.

Упражнение «Восточный танец».

Двигайте головой вправо-влево параллельно полу. Количество - по потребности.

Упражнение «Выкручивание рук».

Вытянуть руки вперед на уровне плеч, ладони наружу. Завести правую руку за левую, ладонь к ладони, пальцы сплести в замок. Вывернуть сцепленные руки вниз - к себе - вверх - наружу. Этот замок потянуть вперед - вниз - в стороны. Затем поменять руки. Повторить 1-3 раза для каждого положения рук.

Упражнение «Пружина».

Делать сидя та столом или на полу. Локти поставить на стол, руки повернуть ладонями к себе. Одну руку сжать в кулак, другой сжимаем «пружину» с силой. Дожав до конца, мгновенно расслабиться. То же - другой рукой. Дыхание свободно. Делать 5-10 раз каждой рукой.

Упражнение «Открывание пневматических дверей».

Исходное положение: стоя, руки перед грудью, предплечья горизонтальны, кисти вертикальны и обращены друг к другу. Отжимать с силой воображаемые двери в стороны. Ближе к телу проходит то одна, то другая рука, наперекрест. Вся верхняя часть туловища напряжена до дрожи. Дожать до конца, резко расслабиться и развести руки. Делать 3-5 раз.

Упражнение «Толкание ядра».

Исходное положение: стоя, одна рука у бедра, держит воображаемое ядро. Толкать ядро очень медленно, с максимальным напряжением, сзади - вперед - вверх, мимо носа. В конце потянуться вверх – вбок, натянув все мышцы. Дожать и резко расслабиться с выдохом. Делать 3-5 раз.

Упражнение «Мюнхгаузен».

Исходное положение: сидя на полу или на стуле, руки вверху, пальцы переплетены в замок. Поднимать себя, вытягивая все позвонки, вверх - вправо - вверх - влево. При поднимании в стороны отрывать по одной ягодице. Сделать 3-4 полных раза. Заканчивать в среднем положении.

Упражнение «Футбол».

Исходное положение: стоя, руки на поясе, одна нога согнута в колене, расслаблена и приподнята. Рывковые движения поднятой ногой, держа равновесие. Бить ногой во все стороны. Все мышцы работают на рывок. То же самое, но пяткой вперед.

Упражнение «Наказание».

Исходное положение: стоя. Ударять пяткой по ягодице расслабленной ногой. Делать по 30 раз каждой.

Упражнение «Бокс».

Удары кулаками во все стороны из абсолютно расслабленного состояния, удар резкий. Вся сила концентрируется впереди руки.

Упражнение «Балетный шаг».

Исходное положение: носки немного внутрь, колени тоже, пятки врозь. Носки от пола не отрывать. Бедра ходят ходуном как можно сильнее. Затем те же движения, но двойные.

Упражнение «Обруч».

Исходное положение: одна нога поставлена впереди другой на носок стопы, ноги перпендикулярны друг другу. Опорная нога чуть согнута. Руки на бедрах. Вращать тазом в разные стороны. Затем поменять ноги.

Упражнение «Танец живота».

Исходное положение то же. Живот ходит вперед-назад в сторону опорной ноги. Затем в сторону выдвинутой ноги. Потом поменять ноги.

15.5. Способы снятия стресса, связанные с воздействием слова.

Цель: снятие стресса.

Инструкция: формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы.

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики.

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 2. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

15.6. Самонастрои.

Цель: снятие стресса, настрой на позитивные мысли.

Инструкция: текст формулы самовнушения может быть составлен вами заранее или экспромтом.

Чтобы формулы самовнушения были эффективными, помните о таких требованиям к ним:

1. Желательно, чтобы формула самовнушения представляла собой короткий текст, содержащий не более трех фраз.

2. Большое значение имеет начало формулы самовнушения. Кроме названных выше формулировок, они могут начинаться так: «Я вижу себя человеком...», «Я все умею, все смогу…», «Я верю в то, что…», «Я убежден в том, что…».

3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7).

4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

5. Проговаривание формулы самовнушения должно сопровождаться определенным состоянием: сосредоточенности, концентрации воли и самоконтроля.

«Утренние и вечерние настрои»

Утром, перед тем как встать с постели» заведите правило прочитывать две формулы самовнушения, рекомендуемые нами. Они могут быть повторены вами в постели перед сном.

Формула 1. «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все смогу и ничего не боюсь» (последняя фраза может быть повторена несколько раз).

Формула 2. «Я люблю своих учителей. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учителями» (тоже про одноклассников, родителей).

«Настрой на учебу».

Формула 3. «Я радостно иду в школу. Я люблю свою школу. Она является для меня высшим смыслом моей жизни».

15.7. Упражнение «Стряхни».

Цель: освобождение от негативных эмоций, чувств напряжения.

Инструкция: я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?». Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?».

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Анализ:

Удалось ли снять напряжение?

Как вы себя чувствуете?

16. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о встрече.

Материал: ватман с изображением градусника, заготовки бумажных градусников для каждого участника, карандаши.

Инструкция: ребята, перед вами на стене большой лист бумаги. На нем изображен градусник со шкалами «температуры» в группе: «дружелюбно», «тепло», «приятно», «ноль», «прохладно», «холодно», «отвратительно».

У каждого из вас есть такие же маленькие градусники со шкалами. Оцените атмосферу вашей работы в группе с помощью любого условного значка (галочки, крестика, звёздочки, рожицы и т.п.) и поставьте его рядом с той шкалой на градуснике, которая соответствует вашему самоощущению на занятии. Покажите, что получилось. А теперь наклейте ваши градусники на большой лист согласно отметкам по шкалам. Ребята, вот такая рабочая атмосфера царила на нашем занятии сегодня.

Анализ:

Что открыли, узнали нового для себя?

Оправдались ли ваши ожидания от занятия?

Над чем задумались?

Что вы взяли с сегодняшнего занятия?

17. Домашнее задание.

Цель: закрепление полученных знаний.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Возьмите лист бумаги и нарисуйте плакат на тему «Здоровый образ жизни». Перенесите сюжет рисунка в тетрадь.

18. Упражнение «Дневник олимпиады» (авторское).

Цель: создание положительного эмоционального настроя.

Материал: спортивный журнал, ватман, ножницы, клей, карандаши.

Инструкция: ребята, наше занятие завершается. И как всегда я предлагаю рассказать о том, какое у вас настроение, как вы себя чувствуете. Возьмите опять спортивные журналы. Подумайте несколько секунд о вашем настроении. И вырежьте из журнала тот вид спорта или того спортсмена, на которого или на что ваше настроение похоже сейчас. Затем приклейте этот образ на ватман и подпишите свое имя. Я думаю, что такое спортивное, «здоровое» настроение вы сохраните до следующей встречи.

Анализ:

Вы довольны собой?

19. Упражнение «Сердце пожеланий».

Цель: развитие эмпатии, толерантного отношения друг к другу.

Материал: чаша «пожеланий», цветные бумажные сердечки, карандаши, ручки.

Инструкция: сейчас каждый из вас возьмет цветное бумажное сердечко. Напишет на нем пожелание другу. Затем я их соберу, перемешаю, и каждый из вас вытянет из чаши себе пожелание. Главное, чтобы ваше пожелание не попалось вам. Если это случиться, возьмите другое. А теперь прочитайте пожелания вслух.

Занятие 8

Тема: «Изменение себя через познание».

Цели:

- срезовая диагностика;

- выявление изменений;

- развитие групповой сплоченности.

Время: 2 академических часа.

Материал: магнитофон, ватман, цветная бумага, ручки, цветные карандаши, ножницы, клей, бланки к тесту, карточки 8 цветов, воздушные шарики, ***листы бумаги формата А 4, творческая тетрадь для домашних занятий.***

1. Упражнение «Разноцветный привет» (авторское).

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Материал: магнитофон.

Инструкция: сегодняшний день мы начнем с рисования. Возьмите лист бумаги и карандаши разных цветов. Нужно будет за минуту написать как можно больше слов «Привет» разными цветами. Цвет карандашей может повторяться. После выполнения упражнения мы посчитаем количество слов и определим, кто же у нас самый быстрый.

Анализ:

Понравилась вам игра?

Какое у вас настроение?

Готовы ли вы продолжать работу?

2. Упражнение «Геометрия настроения» (авторское).

Цель: выявление и поднятие настроения участников, определение их готовности к работе.

Материал: ватман, цветная бумага, ножницы, клей.

Инструкция: возьмите понравившийся лист цветной бумаги и вырежьте из него какую-либо геометрическую фигуру. А теперь фигуры приклеим к листу ватмана, и мы получим с вами настроение нашей группы.

Анализ:

Какого цвета наше общее настроение?

А у каждого в отдельности?

3. Обсуждение домашнего задания.

Цель: закрепление знаний, полученных на предыдущем занятии.

Анализ:

Возникли ли сложности при выполнении домашнего задания?

4. Упражнение «Текст».

Цель: развитие внимания, группового сплочения, межличностного взаимодействия.

Материал: лист А 4, ручка, написанный текст.

Инструкция: я предлагаю вам сесть в круг, как можно ближе друг к другу.

Посмотрим, какие вы внимательные. У меня в руках текст. Я буду говорить справа сидящему по одному слову из текста. Его задача - передать слово другому и так далее по кругу. Как только слово предано, я буду говорить следующее слово и так без остановки, пока не прочитаю все слова в тексте. Мой помощник будет записывать слова, которые пришли к последнему участнику. А теперь сравним текст и то, что получилось.

Анализ:

Насколько же мы внимательны?

Почему не удалось передать полностью текст?

Что было участникам сложнее – слушать или говорить, с чем это связано?

Можно ли дословно передать текст или нет? Если да, то при каком условии?

5. Диагностика по завершению занятий (Приложение к занятию 1).

Цель: диагностика нервно-психических состояний и выявление внутриличностных конфликтов; выяснение особенностей характера, склонностей и интересов; измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения; выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

6. Упражнение «Шарики в воздухе».

Цель: развитие координации движений, реакции на быстро меняющуюся ситуацию.

Материал: воздушные шарики по одному на каждого участника.

Инструкция: у меня в руках воздушные шарики. Возьмите по одному и надуйте их. Отдайте все шарики мне. Давайте разделимся на две команды. Сейчас вы образуете два круга и возьметесь за руки. Я буду кидать в круг по одному шарику, а вам нужно отбивать

его частями тела, не расцепляя рук. Задача состоит в том, чтобы шарик не вылетел из круга. Постепенно я буду добавлять шарики. Побеждает та команда, которая сумеет удержать больше шариков в кругу.

Анализ:

Трудно ли было удержать шарики?

Что вы делали для удержания шариков, как взаимодействовали?

Какое у вас сейчас настроение?

7. Рефлексия «Цветовые сигнальные карточки» (Приложение к занятию 8).

Цель: получение рефлексии от участников группы.

Материал: цветные сигнальные карточки.

Инструкция: ребята, перед вами цветовые сигнальные карточки, которые являются средством оперативной обратной связи. Возьмите каждый по набору сигнальных карточек, состоящих из 8 цветов. А теперь выберите и покажите группе тот цвет, который больше соответствует вашему участию в этом занятии.

Анализ:

Что вам понравилось сегодня больше всего?

С какими трудностями вы столкнулись?

Что полезного вы взяли для себя, и будете использовать в дальнейшем?

8. Домашнее задание.

Цель: закрепление пройденной темы.

Материал: творческая тетрадь для домашних занятий (Приложение 2).

Инструкция: в своих тетрадях для творческих работ выполните предложенные задания.

Задание 1. Нарисуйте свое будущее.

9. Упражнение «Настроение нашей группы».

Цель: развитие эмпатии, развитие творческих способностей, группового взаимодействия,

Материал: листы бумаги формата А 4, карандаши.

Инструкция: возьмите по листу чистой бумаги и карандаши. По моей команде «начали» все начинают рисовать. Как только дам команду «стоп», начатые вами рисунки вместе с карандашом передаются слева сидящему по кругу. Упражнение продолжается до тех пор, пока лист с карандашом не вернется к хозяину.

Анализ:

Понравилась ли вам игра?

Были трудности при выполнении задания?

Какое у вас сейчас настроение?

10. Упражнение «Разноцветное «Пока» (авторское).

Цель: раскрепощение участников, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие, повышение самооценки.

Материал: листы бумаги, цветные карандаши, магнитофон.

Инструкция: сегодняшний день мы начали с рисования и закончим тем же. Возьмите лист бумаги и карандаши разных цветов. Нужно будет за минуту написать как можно больше слов «Пока» разными цветами. Цвет карандашей может повторяться. После выполнения упражнения мы посчитаем количество слов и определим победителя.

До следующей встречи!

Занятие 9

Тема: «Я строю свое будущее».

Цели:

- выработка навыков адекватного планирования жизни;

- решение конфликта целей;

- понимание своих сильных и слабых сторон;

- осмысление собственных умений, навыков, способностей и интересов для успешной самореализации;

- выбор наиболее подходящей профессиональной деятельности.

Время: 3 академических часа.

Материал: магнитофон, бумага формата А 4, А 3, ватман, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки, краски, булавки, клей, бланки к тестовым заданиям, круг и полоски желтого цвета, видеоролик, творческая тетрадь для домашних занятий.

1. Упражнение «Инициалы».

Цель: заряд положительными эмоциями, создание доверительной атмосферы и хорошего настроя на работу.

Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши, булавки.

Инструкция: ребята, сегодняшнее занятие мы начнем следующим образом: возьмите по листу бумаги, напишите на нем свои инициалы и украсьте их любым способом. Прикрепите булавками ваши листы на стену. Посмотрите, какие у нас разные рисунки, и мы тоже с вами разные.

Анализ:

Интересно ли вам было работать?

2. Упражнение «Лучи настроения».

Цель: определение эмоционального состояния подростков.

Материал: полоски и круг желтого цвета, ручки, карандаши, фломастеры, клей, ватман.

Инструкция: ребята, поделимся своим настроением с группой. Перед вами полоски желтого цвета. Вам необходимо взять по одной полоске, написать или нарисовать свое настроение, а затем на ней же подписать имя.

Сейчас я приклею к листу ватмана желтый круг, это будет солнце. Ваши желтые полоски - его лучи. Возьмите клей и приклейте их к солнцу. А теперь я зачитаю, какое же настроение в нашей группе.

Анализ:

Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

3. Упражнение «Дружный остров».

Цель: развитие взаимопонимания, взаимоподдержки, сотрудничества, внимательного отношения друг к другу, группового сплочения.

Материал: листы бумаги формата А 4 по числу участников.

Инструкция: представьте, что вы попали в непростую ситуацию. Вы оказались на болоте. Передвигаться можно только по «кочкам» (листы белой бумаги). В центре находиться остров, к которому надо добраться и объединиться всем вместе. Вы это сможете сделать, если будете слаженно взаимодействовать, используя взаимовыручку, взаимопомощь и поддержку.

Встаньте на самые дальние «кочки», и по моей команде начнем передвигаться. Во время перемещения можно помогать друг другу.

Анализ:

Какие чувства испытали, когда все объединились?

Кто кому оказывал помощь и поддержку?

4. Обсуждение домашнего задания.

Цель: развитие творческих способностей, конкретизация своего будущего в образах.

Анализ:

С какими трудностями вы столкнулись?

Что вы чувствуете, глядя на свой рисунок?

5. Матрица выбора профессии Г.В. Резапкина (Приложение к занятию 9).

Цель: уточнение выбора профессии.

Материал: тестовый материал, ручка, карандаши.

Анализ:

Насколько интересна была вам та информация, которую вы узнали?

Как вы думаете, поможет ли она вам в будущем?

6. Упражнение «Сурдоперевод».

Цель: активизация группы, подъем настроения.

Материал: листы с написанным текстом.

Инструкция: разделитесь, пожалуйста, на пары. Распределите между собой роли «диктора» и «сурдопереводчика». Задача «диктора» - читать текст, задача «сурдопереводчика - передать содержание текста при помощи мимики и жестов. Теперь каждая пара, по-очереди, будет выполнять предложенное задание.

Потом роли меняются.

Анализ:

Кому удалось наиболее точно воспроизвести текст?

Какую роль вам интереснее было выполнять?

Возникали ли трудности?

7. Просмотр видеоролика.

Цель: обучение адекватному планированию жизни, постановке целей.

Мотивационное видео «Время идет...».

Анализ:

Какой смысл несет данный видеоролик?

Какие выводы вы сделали для себя?

8. Мини-лекция «Цель и целеполагание» (Приложение к занятию 9).

Цель: формирование мотивации и навыков постановки целей, отвечающих определенным требованиям.

9. Притча «Все в твоих руках!».

Цель: осознание важности поступков и действий в жизни каждого человека.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Анализ:

Какой смысл несет притча?

10. Упражнение «Дом будущего нашей группы».

Цель: сплочение, обучение навыкам командного взаимодействия.

Материал: бумага А3, карандаши, краски, фломастеры.

Инструкция: сейчас нам предстоит нарисовать дом, в котором будет жить наша группа в будущем. Сложность выполнения данного задания в том, что нельзя разговаривать.

Перед вами лист ватмана, различные изобразительные средства. О том, что именно будете рисовать договариваться только с помощью мимики и жестов.

После выполнения задания подпишите свое имя рядом с тем, что вы нарисовали.

А теперь каждый из вас поделится тем, что он изобразил. В завершении объединитесь все и составьте единый рассказ по рисунку. Выберите участника, который презентует дом будущего нашей группы.

Анализ:

Все ли принимали участие в работе?

Поделитесь своими впечатлениями.

11. Релаксационное упражнение «Судно, на котором и плыву» (Приложение к занятию 9).

Цель: расслабление, визуализация достижения цели и способов ее достижения.

Материал: бумага, краски, кисти.

1 этап. Релаксация.

Анализ:

Как ваше самочувствие?

Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.

Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

Увидели ли вы название конечного пункта?

2 этап. Рисование представленных образов.

Инструкция: ребята, возьмите по листу бумаги, краски, кисти и нарисуйте все, что вы представили в своем воображении, те образы, которые появились.

А теперь покажите свои рисунки и расскажите, что изобразили.

Анализ:

Удалось ли изобразить в рисунке то, что вы хотели? Если нет, то почему?

Какие чувства вызывают эти образы?

12. Упражнение «Винегрет».

Цель: смена деятельности участников группы, увеличение числа положительно переживаемых эмоций, снятие физического и психоэмоционального напряжения.

Инструкция: Предлагаю всем сесть на стулья в круг. Будем играть в игру под названием «винегрет». Этот салат состоит из следующих овощей: свекла, горошек, картошка, огурец.

Каждый возьмет по одной карточке с названием овоща. Я буду водящим. Когда назову овощ, или 2, 3 овоща, то те, у кого такие карточки, меняются местами. Можно выкрикнуть «винегрет», тогда все участники меняются местами.

Задача водящего - занять освободившийся стул. Кто остался стоять - становится водящим.

Анализ:

Что понравилось в игре?

Удалось ли повысить настроение?

13. Рефлексия (Приложение к занятию 9).

Цель: сбор мнений участников о тренинговых занятиях.

Инструкция: наши занятия подходят к концу, и я прошу вас ответить на вопросы анкеты о прошедших занятиях.

14. Упражнение «Лучи настроения».

Цель: развитие групповой сплоченности, навыков группового взаимодействия, творческого самовыражения, снятие психоэмоционального напряжения.

Материал: цветная бумага, ручки, карандаши, клей.

Инструкция: я предлагаю вновь обменяться настроением. Возьмите полоску желтого цвета, напишите или нарисуйте настроение и приклейте к желтому кругу, символизирующему солнце.

Анализ:

Какого настроения у нас больше всего?

Изменилось ли ваше настроение с начала занятия?

15. Упражнение «Багаж пожеланий».

Цель: развитие чувственного восприятия, создание между участниками доверительных отношений.

Материал: бумага формата А 4, карандаши.

Инструкция: наша работа подошла к концу. Мы прощаемся, но не расстаемся. Занятия нас сплотили, мы многое узнали, общались, играли, дискутировали, рисовали. Нам осталось лишь пожелать друг другу что-то хорошее на будущее, и этот багаж пожеланий унесет каждый с собой.

Возьмите по листу бумаги, напишите на нем свое имя и положите на свой стул. Сейчас мы будем перемещаться, и писать на этих листах друг другу пожелания.

Постарайтесь никого не пропустить.

Спасибо за хорошую работу.

Если вдруг вам станет трудно, вы столкнетесь с проблемами, испортится настроение, прочитайте багаж пожеланий и все нормализуется.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Приложение к занятию 1

К пункту 6.2.

Тест «14-факторный личностный подростковый опросник» Р. Кеттела (12-18 лет).

Инструкция: вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопрос, вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

1. Ты полностью понял инструкцию?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:

а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;

б) яблоней во фруктовом саду;

в) не уверен.

3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

4. Когда ты работаешь, то ты обычно:

а) с трудом заставляешь себя начинать;

б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;

в) трудно сказать.

5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?

а) да, не хуже;

б) нет, аппетит хуже;

в) среднее между а) и б).

6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

7. Твои родители говорят, что ты обычно:

а) спишь спокойно;

б) ворочаешься или разговариваешь во сне;

в) среднее между а) и б).

8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:

а) да;

б) нет;

в) среднее.

9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?

а) да;

б) нет;

в) среднее.

10. Ты обычно считаешь себя:

а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое (например, новые правила игры);

б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;

в) трудно сказать.

11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги?

а) про путешествия и открытия;

б) смешной и веселой;

в) трудно сказать.

12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

13. Такие предметы, как математика или естественные науки нравятся тебе больше, чем литература или гуманитарные науки?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

14. За что тебе делают замечания?

а) за твою излишнюю активность и общительность;

б) за оторванность от общих дел и необщительность;

в) трудно сказать.

15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

16. Ты обычно:

а) в одном и том же устойчивом настроении;

б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;

в) трудно сказать.

17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?

а) да, обязательно болеть;

б) нет, достаточно наблюдать;

в) трудно сказать.

18. Предпочел бы ты пойти:

а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;

б) в многолюдную компанию;

в) трудно сказать.

19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?

а) да;

б) нет;

в) среднее.

20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?

а) да;

б) нет;

в) среднее.

21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:

а) говоришь, что не возражаешь;

б) очень сердишься;

в) трудно сказать.

23. Было когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, я ты по каким-то причинам не смог ее охватить?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:

а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;

б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;

в) среднее между а) и б).

28. Если у тебя когда-нибудь что-то не получается, то ты:

а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;

б) стараешься любой ценой справиться сам;

в) трудно сказать.

29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

30. Какие люди больше тебе нравятся:

а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;

б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;

в) среднее между а) и б).

31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:

а) редко дочитываешь ее до конца;

б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;

в) трудно сказать.

36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других:

а) да;

б) нет;

в) может быть.

39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

а) да;

б) нет;

в) может быть.

40. Ты можешь работать, не прекращая, даже когда кругом шум и суета?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:

а) да;

б) нет;

в) иногда.

43. Ты все ешь, что тебе дают?

а) да;

б) нет;

в) трудно сказать.

44. Ты иногда любишь похвастаться?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:

а) да;

б) нет;

в) может быть.

46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:

а) обычно остаешься спокойным;

б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;

в) трудно сказать.

47. Перед каким-то волнующим событием ты:

а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;

б) остаешься обычно спокойным;

в) среднее между а) и б).

48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:

а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;

б) готов буквально кричать от радости;

в) среднее между а) и б).

49. Ты предпочитаешь провести вечер:

а) в шумной компании;

б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;

в) среднее между а) и б).

50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:

а) да;

б) нет;

в) иногда.

52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;

б) преподавателем физкультуры;

в) трудно сказать.

53. Кем бы ты восхищался больше?

а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;

б) летчиком-космонавтом;

в) трудно сказать.

54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем?

а) редко;
б) достаточно часто;
в) иногда.
55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:
а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;
б) в качестве вожатого в турпоходе всего класса;
в) трудно сказать.
56. Обычно ты бываешь:
а) в очень хорошем настроении;
б) несколько грустноватым;
в) не уверен.
57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:
а) предпочел бы спрятаться;
б) не возражал бы;
в) трудно сказать.
58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице?
а) да;
б) нет;
в) иногда.
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав?
а) да, как правило;
б) нет, почти никогда;
в) может быть.
60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
а) спокойно продолжаешь делать по-своему;
б) споришь и ставишь их на место;
в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать:
а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;
б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме;
в) трудно сказать.
62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?
а) да;
б) нет;
в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
а) да;
б) нет;
в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
а) да;
б) нет;
в) может быть.
65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?
а) да;
б) нет;
в) может быть.

66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?

а) никогда не испытываю;

б) как правило, испытываю;

в) может быть.

67. Если люди болтают во время музыки, то ты:

а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;

б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;

в) среднее между а) и б).

68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

71. Какие предметы тебе нравятся больше?

а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;

б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых, ты можешь проявить свои способности;

в) трудно сказать.

72. Тебе легко выражать словами свои мысли?

а) да, как правило, легко;

б) нет, обычно трудно;

в) среднее между а) и б).

73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то, что ты хотел бы увидеть:

а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;

б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;

в) трудно сказать.

74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты, тем не менее, забыть об этом?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания, например, от бокса или футбольного матча:

а) если бы поспорил с кем-то о том «кто победит»;

б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;

в) не уверен.

81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:

а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;

б) всегда покидаешь их общество, очень сердишься, недоволен;

в) трудно сказать.

82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?

а) да;

б) нет;

в) возможно.

83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?

а) да;

б) нет;

в) возможно.

84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:

а) это меня совершенно не затронуло бы;

б) было бы несколько неприятно;

в) трудно сказать.

87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

88. Тебе легко удается скрыть свое отношение от других к кому-либо?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

89. Тебе больше нравится:

а) когда твоя одежда имеет обычный вид;

б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;

в) среднее между а) и б).

90. В музее ты любишь:

а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;

б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удается узнать самостоятельно;

в) трудно сказать.

91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?

а) да;

б) нет;

в) трудно сказать.

92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:

а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;

б) всегда имеешь готовый ответ;

в) среднее между а) и б).

93. Тебе нравиться бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:

а) ничего, скоро все позабудет;

б) переживаешь, когда думаешь об этом;

в) среднее между а) и б).

95. Что тебе больше нравиться:

а) присматривать за меньшими детьми;

б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;

в) трудно сказать.

96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:

а) некоторые все равно обгоняют тебя;

б) очень многие отстают и работают не так уверенно;

в) трудно сказать.

98. Если ты решил летом поработать, то предпочел бы стать:

а) членом спасательной команды на пляже;

б) лесником;

в) трудно сказать.

99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от

такого человека, как ты?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:

а) работаешь без остановки, пока не закончишь;

б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;

в) среднее между а) и б).

101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться?

а) да, почти всегда ухожу;

б) почти никогда не ухожу;

в) трудно сказать.

102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:

а) в уединенном доме в сельской местности;

б) в городской многолюдной квартире;

в) трудно решить.

103. Когда в класс приходит новичок, то, как правило, знакомится ли он с тобой также быстро, как и со всеми остальными?

а) да;

б) нет;

в) между а) и б).

104. Случалось ли говорить тебе о ком-либо плохо?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:

а) считаешь, что забыли;

б) беспокоишься и сердишься;

в) трудно сказать.

107. Придя в новую компанию, ты:

а) общаешься дружески со всеми;

б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;

в) среднее между а) и б).

108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

109. Ты предпочитаешь иметь:

а) одного друга;

б) много друзей, хотя и менее близких;

в) трудно сказать.

110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно?

а) редко;

б) часто;

в) может быть.

111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать?

а) часто;

б) редко;

в) может быть.

113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти, и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

114. Оказавшись в Испании XIX века, то следует:

а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;

б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;

в) не уверен.

115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился за него?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

117. Тебе легко заводить новых друзей?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:

а) пока не увидишь, как в нее играют другие;

б) помощи со стороны других;

в) среднее между а) и б).

119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

121. Как, по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

а) собирать морские раковины;

б) заниматься в секции водных лыж;

в) трудно сказать.

123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

124. Ты когда-нибудь говорил неправду?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?

а) как правило, да;

б) очень редко;

в) иногда.

126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум, то ты:

а) раздражаешься;

б) просто продолжаешь работать;

в) среднее между а) и б).

127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?

а) о новых спектаклях;

б) о каких-нибудь важных политических событиях;

в) среднее между а) и б).

128. Ты обычно:

а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;

б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;

в) среднее между а) и б).

129. Тебе больше нравятся ребята:

а) задумчивые, спокойные, рассудительные;

б) всегда шумные, живые, беспокойные;

в) трудно сказать.

130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым?

а) да;

б) нет;

в) трудно сказать.

131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

132. Бывает так, что когда ты собираешься выступать перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем, ни бывало?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

134. Ты предпочел бы получить в подарок:

а) книгу стихов и пьес;

б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;

в) не могу сказать.

135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:

а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;

б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;

в) может среднее а) и б).

136. Думал ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?

а) да;

б) нет;

в) трудно сказать.

137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

а) да;

б) нет;

в) среднее между а) и б).

138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:

а) побеседовать с другом;

б) почитать что-нибудь интересное;

в) трудно сказать.

139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде?

а) да;

б) нет;

в) не уверен.

140. Читая о великих подвигах или героях, ты испытываешь:

а) как правило, желание самому совершать их;

б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;

в) может быть.

141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:

а) да;

б) нет;

в) может быть.

142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

Обработка результатов.

1. Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ «в» начисляется 1 балл.

2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Ключ:

1. A (шизотимия-аффектотимия): 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а
2. Ложь: 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б
3. C (степень эмоциональной устойчивости): 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а
4. D (флегматичность-возбудимость): 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а
5. E (подчиненность-доминирование): 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а
6. F (осторожность-легкомыслие): 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б
7. G (степень принятия моральных норм): 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а
8. H (застенчивость-авантюризм): 12б, 32а, 52б, 72а, 92б,93а, 112б, 113а, 132б, 133а
9. I (реализм-сензитивность): 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а
10. J (неврастения, фактор Гамлета): 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а
11. O (самоуверенность-склонность к чувству вины): 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а
12. Q2 (степень групповой зависимости): 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а
13. Q3 (степень самоконтроля): 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а
14. Q4 (степень внутреннего напряжения): 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

Нормативы к подростковому варианту теста Р. Кеттелла:

Мальчики

фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	12.9	11,1	12,6	12,9	12,3	13,6	12,9
B	5.3	4,2	4,4	4,8	4,2	4,2	4,2
C	13.5	12,4	12,9	14,9	11,4	13,6	12,6
D	12.0	13,3	13,5	13,6	11,9	10,9	12,3
E	14.1	13,7	13,6	15,2	14,9	14,0	12,9
F	12.7	13,5	14,1	13,6	13,0	14,6	15,4
G	15,0	13,4	13,8	14,7	13,2	14,4	14,1
H	14,8	15,2	14,7	14,7	12,3	13,6	15,2
I	9,6	10,8	11,3	11,2	4,2	4,2	11,2
J	12,5	13,1	12,6	13,3	11,4	13,6	10,2
O	12,6	14,6	14,8	14,7	11,9	10,9	14,3
Q2	13,2	13,3	13,9	14,8	14,9	14,0	13,1
Q3	14,5	14,5	13,9	15,4	13,0	14,6	13,8
Q4	12,2	13,4	12,8	13,2	13,2	14,4	13,5

Девочки

фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	13,1	13,0	14,2	13,8	12,7	12,7	13,3
B	6,7	5,5	4,9	3,8	3,2	4,5	5,4
C	13,0	11,1	12,1	10,4	10,2	10,2	9,2
D	12,4	13,1	14,2	14,5	14,3	13,4	15,4
E	13,6	13,4	14,4	13,5	13,2	14,3	12,7
F	13,1	13,2	14,7	14,2	15,6	14,7	14,4
G	15,2	14,7	14,8	12,8	12,3	14,6	14,9
H	13,0	12,3	13,6	12,4	12,7	12,7	11,9
I	14,1	15,1	14,6	16,0	3,2	4,5	15,7
J	12,6	12,2	12,7	11,4	10,2	10,2	12,2
O	15,3	15,0	15,5	15,6	14,3	13,4	16,5

Q2	13,6	13,9	13,9	13,2	13,2	14,3	13,2
Q3	14,8	14,5	14,6	13,1	15,6	14,7	13,6
Q4	12,2	13,6	14,2	15,4	12,3	14,3	14,0

Интерпретация результатов методики Кеттелла для подростков.

Фактор А /шизотемия-аффектомия/

Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитает работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.

Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспособляется, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство сопереживания. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

Фактор С /степень эмоциональной устойчивости/

Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требует немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

Фактор D /флегматичность-возбудимость/

Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.

Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности. Самоуверенный, эгоцентиричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

Фактор Е /пассивность-доминантность/

Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремиться исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.

Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

Фактор F /осторожность-легкомыслие/

Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.

Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору «Степени принятия моральных норм».

Фактор G /степень принятия моральных норм/

Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхностность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.

Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственны, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

Фактор H /робость, застенчивость - смелость, авантюризм/

Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

Фактор I /реализм - сензитивность/

Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

Фактор J /неврастения, фактор Гамлета/

Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна совокупность людей.

Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

Фактор O /самоуверенность - склонность к чувству вины/

Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверенны, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.

Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

Фактор Q2 /степень групповой зависимости/

Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.

Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

Фактор Q3 / степень самоконтроля/

Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интегрированность. Нет цельной личности. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.

Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

Фактор Q4 /степень внутреннего напряжения/

Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.

Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

Тест «16-ти факторный личностный опростник (сокращенный вариант)» Р. Кеттела (старше 16 лет).

Инструкция: вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопрос, вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем раньше.

а) да;

б) трудно сказать;

в) нет.

2. Я мог бы счастливо жить один, вдалеке от людей, как отшельник.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

3. Если бы я говорил, что небо находится «снизу», и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

а) гангстером;

б) святым;

в) тучей.

4. Когда я ложусь спать, то:

а) засыпаю мгновенно;

б) нечто среднее;

в) засыпаю медленно, с трудом.

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я чувствовал себя удовлетворенным:

а) если бы остался позади других машин;

б) не знаю;

в) если бы я обогнал все идущие впереди машины.

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

7. Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

8. Большинство людей, которых я встречаю на вечеринке, рады меня видеть.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

9. Я бы скорее занимался:

а) фехтованием и танцами;

б) затрудняюсь сказать;

в) борьбой и ручным мячом.

10. Про себя я смеюсь над тем, что существует такая большая разница между тем, что люди делают и тем, что они рассказывают о том.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

11. Когда я читаю о каком-нибудь происшествии, я точно хочу выяснить, как это все случилось.

а) всегда;

б) иногда;

в) редко.

12. Когда друзья подшучивает надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и совсем не огорчаюсь.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

13. Когда кто-нибудь грубо говорит со мной, я могу быстро забывать об этом.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

14. Мне нравится «изобретать» новые способы в выполнения какой-либо работы больше, чем придерживаться испытанных приемов.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

15. Когда я обдумываю что-нибудь, я люблю делать это без посторонней помощи, один.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

16. Я думаю, что реже говорю неправду, чем большинство людей.

а) верно;

б) нечто среднее;

в) нет.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

18. Иногда, хотя и очень недолго, я чувствовал ненависть к моим родителям.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) моим друзьям;

б) не знаю;

в) в своем дневнике.

20. Я думаю, что противоположным по значению словом по отношению к слову «неточный» будет:

а) небрежный;

б) тщательный;

в) приблизительный.

21. Я всегда полон энергии, когда мне это необходимо.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими непристойными шутками вгоняют других в краску;

б) не знаю;

в) опаздывают на условленную встречу и заставляют меня волноваться.

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

24. Я думаю, что:

а) некоторые виды работ невозможно выполнить так же тщательно, как другие;

б) затрудняюсь сказать;

в) любую работу следует делать тщательно, если вы вообще за нее взялись.

25. Мне всегда приходится бороться со своей робостью.

а) да;

б) возможно;

в) нет.

26. Мои друзья чаще:

а) спрашивают моего совета;

б) делают то и другое наполовину;

в) дают мне советы.

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачать его.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

28. Мне нравится друг, который:

а) имеет действие и практические интересы;

б) не знаю;

в) серьезно обдумывает взгляды на жизнь.

29. Я раздражаюсь, когда слышу, что другие высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

30. Меня волнуют мои прошлые поступки, ошибки.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, я предпочел:

а) играть в шахматы;

б) затрудняюсь сказать;

в) играть в городки.

32. Мне нравятся общительные компанейские люди.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случаются меньше неприятностей, неожиданностей, чем с другими людьми.

а) да;

б) трудно сказать;
в) нет.
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.
35. Мне трудно признать, что я не прав.
а) да;
б) иногда;
в) нет.
36. На заводе было бы интересно:
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве;
б) трудно сказать;
в) беседовать с другими и принимать их на работу.
37. Какое слово не связано с другими двумя?
а) кошка;
б) близко;
в) солнце.
38. То, что в некоторой степени отвлекает меня, мое внимание:
а) раздражает меня;
б) нечто среднее;
в) не беспокоит.
39. Если бы у меня было много денег, то я:
а) позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависть;
б) не знаю;
в) жил бы не стесняя себя ни в чем.
40. Худшее наказание для меня:
а) тяжелая работа;
б) не знаю;
в) быть запертым в одиночестве.
41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы:
а) да;
б) иногда;
в) нет.
42. Мне говорили, что ребенком я был скорее:
а) спокойным и любил остаться один;
б) не знаю;
в) жизнерадостный и всегда активный.
43. Мне нравится практическая повседневная работа с различными установками и машинами.
а) да;
б) иногда;
в) нет.
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это затрудняет их.
а) да;
б) иногда;
в) нет.
45. Если бы я беседовал с незнакомым человеком, я скорее:
а) обсуждал бы с ним политические и общественные взгляды;

б) не знаю;

в) хотел бы услышать от него несколько новых анекдотов.

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочу плакать.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

48. В музыке я наслаждаюсь:

а) маршами в исполнении военных оркестров;

б) не знаю;

в) типичное соло.

49. Я предпочел бы провести два летних месяца?

а) в деревне с одним или двумя друзьями;

б) не знаю;

в) возглавляя группу в туристических лагерях.

50. Усилия, затраченные на составление предварительных планов:

а) никогда не лишне;

б) трудно сказать;

в) не стоит этого.

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей не обижают меня и не делают несчастным.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

53. Я предпочел бы скорее работать:

а) в учреждении, где мне бы пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них;

б) затрудняюсь ответить;

в) архитектором, работая над своими проектами в тихой комнате.

54. «Дом» так относится к «комнате», как «дерево» к:

а) лесу;

б) растению;

в) листу.

55. То, что я делаю, у меня получается:

а) редко;

б) иногда;

в) часто.

56. В большинстве дел я предпочитаю:

а) рискнуть;

б) не знаю;

в) действовать наверняка.

57. Некоторые люди считают, что я громко говорю.

а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

58. Я восхищаюсь больше:
а) человеком умным, но ненадежным и непостоянным;
б) трудно сказать;
в) человеком со средними способностями, но умеющим противостоять всяческим соблазнам.

59. Я принимаю решение:
а) быстрее, чем многие люди;
б) не знаю;
в) медленнее, чем многие люди.

60. На меня производит большое впечатление:
а) мастерство и изящество;
б) не знаю;
в) сила и мощь.

61. Я считаю себя человеком, склонный к сотрудничеству.
а) верно;
б) нечто среднее;
в) неверно.

62. Мне нравиться говорить с изысканным и утонченным человеком, чем с откровенным и прямолинейным.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

63. Я предпочитаю:
а) решать вопросы, касающиеся лично меня сам;
б) затрудняюсь ответить;
в) обсуждать с моими друзьями.

64. Если человек не отвечает сразу же, когда я что-нибудь говорю ему, то я чувствую, что должно быть, сказал какую-нибудь глупость.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

65. В школьные годы я больше всего получил знания:
а) на уроках;
б) трудно сказать;
в) читая книги.

66. Я избегаю работы в общественных организациях, и связанной с этим ответственностью.
а) верно;
б) иногда;
в) неверно.

67. Когда вопрос очень труден, который надо решить, и требует много усилий, я стараюсь:
а) заняться другим вопросом;
в) затрудняюсь ответить;
с) еще раз попробовать решить этот вопрос.

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д. казалось бы, без определенной причины.

а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

69. Иногда мой ум работает не так ясно, как в другое время.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

70. Я счастлив, сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже это немного неудобно для меня.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1,2,3,4,5,6,…:
а) 10;
б) 5;
в) 7.

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

75. На вечеринке мне нравиться:
а) принимать участие в интересной беседе;
б) затрудняюсь ответить;
в) смотреть как, люди отдыхают, и отдыхать, расслабившись, самому.

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться:
а) с Колумбом;
б) не знаю;
в) с Шекспиром.

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.
а) верно;
б) не знаю;
в) неверно.

79. Работая в магазине, я предпочел бы:
а) оформлять витрины;
б) не знаю;

в) быть кассиром;

80. Если люди обо мне плохо думают, это меня не волнует.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»;

б) не знаю;

в) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.

82. Все несчастья происходят из-за людей:

а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительный способ решения этих вопросов;

б) не знаю;

в) которые отвергают новые, многообещающие предложения.

83. Я получаю большое удовлетворение, рассказывая местные новости.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

84. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

85. Я думаю, что я менее раздражительный, чем большинство людей.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

86. Я могу легче не считаться с людьми, чем они со мной.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

87. Бывает, что все утро у меня возникает нежелание с кем-либо говорить.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

88. Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) отстают;

б) идут правильно;

в) спешат.

89. Мне бывает скучно.

а) часто;

б) иногда;

в) редко.

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим собственным способом.

а) часто;

б) иногда;

в) редко.

91. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений, потому что они утомляют меня.

а) верно;

б) не знаю;

в) неверно.

92. Дома в свободное время я:

а) болтаю и отдыхаю;

б) затрудняюсь ответить;

в) занимаюсь интересующими меня делами.

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с другими новыми людьми.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

94. Я считаю, что то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

95. Я подозреваю, что люди, которые относятся ко мне по-дружески, могут оказаться предателями за моей спиной.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год, уже не оставляют в душе никаких последствий.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

97. Я думаю, что интереснее было бы быть:

а) натуралистом и работать с растениями;

б) не знаю;

в) страховым агентом.

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам и т.д.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

99. Я люблю думать над тем, как можно было бы улучшить мир.

а) да;

б) трудно сказать;

в) нет.

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера;

б) не знаю;

в) где каждый играет сам за себя.

101. Ночью мне снятся фантастические сны.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

103. Я могу обмануть людей своим дружеским расположением, когда на самом деле они мне не нравятся.

а) да;

б) иногда;

в) нет.

104. Какое слово не принадлежит двум другим?

а) думать;

б) видеть;

в) слышать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом;

б) племянником;

в) дядей.

Обработка результатов.

1. Подсчитайте по каждому фактору баллы.

Фактор	Номера вопросов, типы ответов, баллы						
MD	1. а-2, б-1	18. б-1, в-2	35. б-1, в-2	52. а-2, б-1	69. б-1, в-2	86. б-1, в-2	103. б-1, в-2
A	2. б-1, в-2	19. б-1, в-2	36. б-1, в-2	53. а-2, б-1	70. а-2, б-1	87. б-1, в-2	104. а-1
B	3. б-1	20. в-1	37. в-1	54. в-1	71. а-1	88. в-1	105. б-1
C	4. а-2, б-1	21. а-2, б-1	38. б-1, в-2	55. а-2, б-1	72. б-1, в-2	89. б-1, в-2	
E	5. б-1, в-2	22. б-1, в-1	39. а-2, б-1	56. а-2, б-1	73. а-2, б-1	90. а-2, б-1	
F	6. б-1, в-2	23. а-2, б-1	40. б-1, в-2	57. а-2, б-1	74. а-2, б-1	91. б-1, в-2	
G	7. а-1, б-2	24. б-1, в-2	41. а-2, б-1	58. б-1, в-2	75. а-2, б-1	92. б-1, в-2	
H	8. а-1, б-2	25. б-1, в-2	42. б-1, в-2	59. а-2, б-1	76. а-2, б-1	93. б-1, в-2	
I	9. а-1, б-2	26. б-1, в-2	43. б-1, в-2	60. а-2, б-1	77. б-1, в-2	94. б-1, в-2	
L	10. а-1, б-2	27. б-1, в-1	44. б-1, в-2	61. б-1, в-2	78. а-2, б-1	95. а-2, б-1	
M	11. б-1, в-2	28. б-1, в-1	45. а-2, б-1	62. а-2, б-1	79. а-2, б-1	96. б-1, в-2	
N	12. б-1, в-2	29. б-1, в-1	46. а-2, б-1	63. а-2, б-1	80. б-1, в-2	97. б-1, в-2	
O	13. б-1, в-2	30. а-2, б-1	47. б-1, в-2	64. а-2, б-1	81. б-1, в-2	98. а-2, б-1	
Q 1	14. а-1, б-2	31. а-2, б-1	48. б-1, в-2	65. б-1, в-2	82. б-1, в-2	99. а-2, б-1	
Q 2	15. а-1, б-2	32. б-1, в-2	49. а-2, б-1	66. а-2, б-1	83. б-1, в-2	100. б-1, в-2	
Q 3	16. а-1, б-2	33. а-2, б-1	50. а-2, б-1	67. б-1, в-2	84. б-1, в-2	101. б-1, в-2	

Q 4	17. а-1, б-2	34. б-1, в-2	51. б-1, в-2	68. а-2, б-1	85. б-1, в-2	102. а-2, б-1	

2. Проверка результатов тестирования на искренность.

Обработка результатов тестирования начинается с проверки ответов испытуемого на искренность (по показателю MD). При значении показателя MD > 9 считается, что испытуемый отвечал на вопросы неискренне, либо не желал сотрудничать с экспериментатором и ответы давал наугад, не обдумывая их. В этом случае результаты тестирования считаются недостоверными и дальнейшая их обработка и интерпретация не производятся.

При значении показателя MD 5 – 8 достоверность результата тестирования подвергается сомнению. О возможности дальнейшей обработки данных исследования принимает решение экспериментатор, исходя из целей и задач психодиагностического обследования (исследования).

Значение показателя MD 1 – 4 балла характеризует правдивость обследуемого. Осуществляются последующие этапы тестовой методики: перевод в стены (условные баллы 10-балльной шкалы), построение личностного профиля испытуемого, анализ и интерпретация данных психодиагностического обследования (исследования).

3. Далее переведите полученные сырые баллы в стандартные (стены) по таблице, приведенной ниже.

Факторы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Низкие			Средние			Высокие			
A	0-	5	6	7	8	-	9	10	11	12
B	0-2	-	3	-	4	-	5	6	-	7-8
C	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
F	0-1	-	3	4	5	6	7	8	9	10-12
G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12
M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12
N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
O	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
Q1	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12
Q2	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12
Q3	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12
Q4	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12
MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12

Описания факторов.

Первичные факторы.

I. Фактор «А» (ориентирован на определение степени общительности человека в группе)

«–» «Шизотимия»	*«+» «Аффектотимия»*
скрытый, обособленный, критичный, непреклонный, необщительный,	сердечный, добрый, общительный, открытый, естественный,

замкнутый, безучастный, отстаивает свои идеи, отчужденный, точный, объективный, недоверчивый, скептичный, холодный (жесткий), сердитый, мрачный.	непринужденный, добродушный, беспечный, готов к содружеству, предпочитает присоединяться, внимателен к людям, мягкосердечный, небрежный, доверчивый, идет на поводу, легко приспосабливается, веселый.

Для высоких значений фактора (8-10 стен) характерны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность, отзывчивость, непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, чуткое, внимательное отношение к людям, доброта и мягкосердечие. Предпочитает работать с людьми, легко включается в активные группы, щедр в личных отношениях. Не боится критики, хорошо запоминает лица, события, фамилии, имена и отчества.

Низкие значения фактора (менее 4) свидетельствуют об отсутствии живых, трепещущих эмоций. Эти люди холодны, жестки, формальны в контактах. Они замкнуты, не интересуются жизнью окружающих, чуждаются людей. Стараются работать одни, избегают коллективных мероприятий, не идут на компромиссы. Предпочитают иметь дело с предметами, вещами, а не с людьми. В делах же точны, обязательны, но недостаточно гибки, особенно в оценках людей.

Следует иметь в виду, что нет хороших и плохих показателей, что аффектотимия — это хорошо, а, скажем, шизотимия — плохо. Каждый тип для своей деятельности имеет как преимущества, так и недостатки. Аффектотимы предпочтительны на административных постах, требующих постоянного общения с людьми. Шизотимы — там, где требуется точность, аккуратность, тщательность исполнения.

II. Фактор «B»

«–» «Низкий интеллект»	*«+» «Высокий интеллект»*
Несобранный, тупой, конкретность и ригидность мышления, эмоциональная дезорганизация мышления, низкие умственные способности, не может решать абстрактные задачи.	собранный, сообразительный, наблюдается абстрактность мышления, высокие общие умственные способности, проницательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспосабливается, существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

Высокие оценки (более 7 стен) имеют лица с хорошим уровнем интеллектуального развития, абстрактно и логически мыслящие. Быстро схватывают новое, имеют высокий уровень успеваемости.

Человек, имеющий низкие оценки по фактору (менее 4) склонен к медленному обучению, с трудом усваивает новые понятия, все понимает буквально. Мышление конкретное, образное. Склонен к догадкам, стремится к интуитивным, а не логически обоснованным решениям. 1 – 3 стена отражают низкий уровень интеллекта или снижение функций в результате психопатологии.

III. Фактор «C»

«–» «Слабость Я»	*«+» «Сила Я»*
слабость, эмоциональная неустойчивость, находится под влиянием чувств, переменчив, легко	сила, эмоциональная устойчивость, выдержанность, спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи,

расстраивается, при расстройствах теряет равновесие духа, переменчив в отношениях и неустойчив в интересах, беспокойный, уклоняется от общественности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы, не вступает в споры в проблематичных ситуациях, невротические симптомы, ипохондрия, утомляемость.	работоспособный, реалистически настроенный, эмоционально зрелый, имеет постоянные интересы, спокойный, реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей, может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность.

Высокие оценки свойственны лицам эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, уверенным в себе, постоянным в своих планах и привязанностях. Для них характерна высокая эмоциональная устойчивость. На вещи смотрят реалистично, хорошо осознают требования действительности. Не скрывают от себя собственные недостатки, не расстраиваются из-за пустяков. Способны следовать нормам и правилам поведения. Высокий уровень фактора позволяет адаптироваться даже при психических расстройствах.

Низкие оценки бывают у лиц, неспособных контролировать эмоции и импульсивные влечения. У них снижен эмоциональный контроль, отсутствует чувство ответственности. При значениях 1—3 стена отмечается капризность. Внутренне человек чувствует себя уставшим, неспособным справиться с жизненными трудностями. Для них вероятна низкая эмоциональная устойчивость, склонность к невротическим проявлениям (расстройство сна, психосоматические жалобы), подверженность чувствам, эмоциональной нестабильности.

IV. Фактор «E»

«–» «Конформность»	*«+» «Доминантность»*
мягкий, кроткий послушный, услужливый, любезный, зависимый, застенчивый, уступчивый, берет вину на себя, безропотный, пассивный, покорный, подчиняющийся, тактичный, дипломатичный, экспрессивный, скромный, легко выводится из равновесия авторитетным руководством и властями.	доминирование, властность, неуступчивый, самоуверенный, напористый, агрессивный, упрямый, конфликтный, своенравный, неустойчивый, независимый, грубый, враждебный, мрачный, бунтарь, непослушный, непреклонный, требует восхищения.

Высокие оценки но фактору свидетельствуют о властности, стремлении к доминантности, самостоятельности, независимости, игнорировании социальных условностей и авторитетов. Действуют смело и энергично. Отстаивают свои права на самостоятельность, требуют проявления самостоятельности от окружающих. Не признают над собой власти. В конфликтах обвиняют других.

Человек, имеющий низкую оценку по фактору, послушен, конформен, не умеет отстаивать свою точку зрения, покорно следует за более сильным. Уступает дорогу другим. Не верит в себя и в свои способности, поэтому часто оказывается зависимым, берет на себя вину. Успешность же обучения высокая во всех возрастных группах.

V. Фактор «F»

«–» «Сдержанность»	*«+» «Экспрессивность»*

озабоченный, спокойный, молчаливый, серьезный, неразговорчивый, благоразумный, рассудительный, с самоанализом, заботливый, задумчивый, необщительный, медлительный, осторожный, склонен усложнять, пессимистичен в восприятии действительности, беспокоится о будущем, ожидает неудач, окружающим кажется скучным, вялым, чопорным.	беззаботный, восторженный, невнимательный, небрежный, беспечный, жизнерадостный, веселый, импульсивный, подвижный, энергичный, разговорчивый, откровенный, экспрессивный, живой, проворный, отмечается значимость социальных контактов, искренен в отношениях, эмоционален, динамичен в общении, часто становится лидером, энтузиаст, верит в удачу.

Высокие оценки по фактору характерны для лиц бодрых, активных, беспечных, легко воспринимающих жизнь. Они верят в удачу и свою счастливую звезду. Подвижны, импульсивны. О будущем мало заботятся. Стремятся жить в центре больших городов. Любят путешествия и перемены в жизни. В малых группах часто выбираются лидерами. Они разговорчивы, склонны к поверхностной общительности.

Низкие оценки свидетельствуют об осторожности и сдержанности, озабоченности, склонности все усложнять, ко всему подходить слишком серьезно и осторожно. Такие люди живут в постоянном беспокойстве о своем будущем, озабочены своими поступками, постоянно ожидают каких-то несчастий. Тщательно планируют свои поступки, принимают меры от возможных неудач. Рассудительны и несколько зависимы. Склонны к пессимизму.

VI. Фактор «G»

«–» «Низкое супер-эго»	*«+» «Высокое супер-эго»*
подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми моральными нормами и стандартами, непостоянный, гибкий, переменчивый, вызывает недоверие, потворствует своим желаниям, небрежный, ленивый, независимый, игнорирует обязанности, подвержен влиянию случая и обстоятельств, беспринципность, безответственность, неорганизованность, возможно антисоциальное поведение.	высокая нормативность, сильный характер, добросовестный, настойчивый, моралист, степенный, уравновешенный, ответственный, упорный, стойкий, решительный, достойный доверия, эмоционально дисциплинирован, собранный, совестливый, имеет чувство долга, соблюдает моральные стандарты и правила, настойчивость в достижении цели, точность, деловая направленность.

Для высоких значений фактора характерны такие черты, как чувство ответственности и долга, стойкость моральных принципов. Люди, имеющие такие высокие значения фактора, точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, правил не нарушают, выполняют их буквально даже тогда, когда правила кажутся пустой формальностью. Хороший самоконтроль, стремление к утверждению общечеловеческих ценностей.

Человек, имеющий низкую оценку по фактору, склонен к не постоянству, легко бросает начатое дело. Ленивый, недобросовестный, эгоистичный, с низким моральным контролем. Презрительно относится к моральным ценностям, способен на обман и нечестность. Низкие оценки по фактору бывают у асоциальных психопатов, правонарушителей и лиц с низкими моральными качествами.

VII. Фактор «H»

«–» «Трактия»	*«+» «Пармия»*

робость, нерешительность, не уверен в своих силах, застенчивость, смущается в присутствии других, сдержанный, боязливый, эмоциональный, озлобленный, раздраженный, ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, повышенная чувствительность к угрозе, деликатный, внимательный к другим, предпочитает находиться в тени, большому обществу предпочитает одного – двух друзей.	смелость, предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть, авантюристичный, склонный к риску, общительный, активный, явный интерес к другому полу, чувствительный, отзывчивый, добродушный, импульсивный, расторможенный, держится свободно, эмоциональный, артистические интересы, беззаботный, не понимает опасности.

Высокие оценки свидетельствуют о стрессовой устойчивости, невосприимчивости к угрозе, смелости, решительности, тяге к риску и острым ощущениям. Однако эти люди невнимательны к деталям, игнорируют сигналы опасности, тратят много времени на разговоры. Трудности в общении не испытывают. Склонны активно общаться, вступать в контакт с лицами противоположного пола. Не теряются при столкновении с неожиданными обстоятельствами. Быстро забывают о неудачах. Лиц с высокими показателями фактора часто выбирают лидерами в группах, где деятельность связана с соперничеством и риском.

Для личности с низкой оценкой по фактору характерна неустойчивость поведения в стрессовых ситуациях. Имеет сверхчувствительную нервную систему, остро реагирует на любую угрозу. Такие индивиды считают себя крайне робкими, неуверенными в своих силах, терзаются необоснованным чувством собственной неполноценности. Медлительны, сдержанны в выражении своих чувств. Больших компаний избегают.

VIII. Фактор «I»

«–» «Харрия»	*«+» «Премсия»*
низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, не верит в иллюзии, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость, несентиментальный, ожидает малого от жизни, мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность, суровый (до цинизма), черствый в отношениях, незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, не фантазер, действует практично и логично, постоянный, не обращает внимания на физические недомогания.	мягкосердечие, нежность, зависимость, чувствительность, сверхосторожность, стремление к покровительству, неугомонный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих, навязчивый, ненадежный, ищет помощи и симпатии, способный к эмпатии и пониманию, добрый, терпимый к себе и окружающим, утонченный, жеманный, напыщенный, притворный, склонный к романтизму, артистичный, ветреный, действует по интуиции, женственный, фантазирует в беседе и наедине с собой, изменчивый, ипохондрик, беспокоится о состоянии своего здоровья, художественность восприятия мира.

Высокая оценка по фактору является показателем чувствительности, мягкости, мечтательности, утонченности, образцового, художественного восприятия мира. Эти лица не любят «грубых людей» и «грубую работу». Обожают путешествия, обладают богатым воображением, эстетическим вкусом. Художественные произведения больше влияют на их

жизнь, чем реальные события. В поведении проявляют черты театральности, иногда – тревожности. Высокие оценки по фактору имеют художники, артисты, музыканты.

Низкие оценки характерны для лиц мужественных, эмоционально стабильных, суровых, практичных, реалистичных. Больше верят рассудку, чем чувству. В отношении к окружающим возможна жесткость, стремление направлять группу по «правильному» реалистическому пути. Скептически относятся к гуманитарным наукам и созданию духовных ценностей.

IX. Фактор «L»

«–» «Алаксия»	*«+» «Протенсия»*
доверчивый, откровенный, чувство собственной незначимости, соглашается с условиями, внутренняя расслабленность, жалуется на перемены, неподозрительный, свободный от зависимости, легко забывает трудности, понимает, прощает, терпимый, уживчивый, благожелательный по отношению к другим, небрежно относится к замечаниям, покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе.	подозрительность, ревнивость, «защита» и внутреннее напряжение, завистливый, большое самомнение, догматичность, подозрительность, задерживает свое внимание на неудачах, тиран, требует от окружающих нести ответственность за ошибки, раздражительный, его интересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен.

Лица с высокими оценками по фактору с самого начала ко всем людям подходят с предубеждениями, настороженно. Ищут везде подвоха. Никому не доверяют. Считают своих друзей способными на нечестность, с ними не откровенны. В коллективе держатся обособленно, завидуют успехам других людей. Считают, что их недооценивают. В отношениях с людьми настойчивы, но раздражительны, не терпят конкуренции. У них завышена самооценка. Часто проявляют мнительность, подозрительность, осторожность. Чаще всего не заботятся о других.

Человек с низкой оценкой по фактору считает всех людей добрыми и хорошими. Откровенно рассказывает о себе даже малознакомых людям, легко доверяет им свои сокровенные мечты и материальные ценности. Самооценка реалистична. В коллективе весел, доброжелателен. Не завистлив, проявляет искреннюю заботу о своих товарищах, не стремится выделиться, обратить на себя внимание. Возникающие отрицательные эмоции быстро угасают. По роду занятий высокий уровень фактора характерен для администраторов, летчиков, юристов. Низкий уровень — для спортсменов, канцелярских работников, работников сферы услуг.

X. Фактор «M»

«–» «Праксерния»	*«+» «Аутия»*
практичен, тверд, мало воображения, приземленность стремлений, быстро решает практические вопросы, занят своими интересами, прозаичен, избегает всего необычного, следует общепринятым нормам, надежен в практическом суждении, честный, добросовестный, беспокойный,	мечтательность, идеалистичность, богатое воображение, богемность, рассеянность, поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями, увлечен внутренними иллюзиями, высокий творческий потенциал, капризный, легко отступает

свойственна некоторая ограниченность, излишне внимателен к мелочам, руководствуется объективной реальностью.	от здравого смысла, неуравновешенный, легко приводится в восторг.

Высокие оценки характерны для лиц с богатым воображением, фантазеров, погруженных в себя, витающих в облаках. Для них характерен аутизм, они эксцентричны, своеобразны, ориентированы на собственные желания. Самобытное мировоззрение, мечтательность, творческое воображение, неповторимая манера поведения, игнорирование общепризнанных норм. Из-за направленных на себя интересов чаще всего такие люди отвергаются группой. Среди таких лиц есть немало людей одаренных. Средние оценки по фактору имеют художники, музыканты, писатели.

Низкие оценки свойственны лицам зрелым, уравновешенным, здравомыслящим, трезво оценивающим обстоятельства и людей. Следуют требованиям объективной реальности и общепризнанным нормам поведения. Добросовестны. Однако в неожиданных нестандартных ситуациях им часто не хватает воображения и находчивости.

XI. Фактор «N»

«–» «Прямолинейность»	*«+» «Дипломатичность»*
наивность, простоватость, прямой, откровенный, естественный, непосредственный, бестактный в обращении, имеет неконкретный ум, общительный, несдержан эмоционально, простые вкусы, отсутствие проницательности, неопытен в анализе мотивировок, довольствуется имеющимся, слепо верит в человеческую сущность.	проницательность, хитрость, опытный, искушенный, расчетливый, разумный, изысканный, умеет вести себя в обществе, имеет точный ум, эмоционально выдержан, искусственный, эстетически изощрен, проницателен по отношению к окружающим, честолюбивый, бывает ненадежен, осторожен, «срезает углы».

Лица с высокими оценками по фактору характеризуются искусственностью, утонченностью, расчетливостью, принципиальностью. Не поддаются эмоциональным порывам. Держатся корректно, вежливо, отстраненно, несколько амбициозно. Ко всему подходят разумно. Хитро и умело строят свое поведение. Скептически относятся к лозунгам и призывам. Склонны к интригам. В общении вежливы, следят за речью и манерами.

Низкие оценки свидетельствуют о грубости, бестактности, прямолинейности. Это обычно открытые, наивные люди. Общительные, компанейские. Плохо понимают мотивы поведения окружающих. Все принимают на веру, легко загораются общими увлечениями. Сентиментальны, чувствительны, спонтанны. Не умеют хитрить и ловчить, ведут себя естественно, просто и грубовато.

XII. Фактор «O»

«–» «Гипертимия»	*«+» «Гипотимия»*
беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие, веселый, жизнерадостный, нераскаивающийся, безмятежный, спокойный, нечувствителен к одобрению или	чувство вины, полон тревоги и предчувствий, самобичевание, неуверенность в себе, ранимый, обеспокоенность, депрессивный, подавленный, легко плачет, легко раним, одинокий, находится во власти настроений, впечатлительный, сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих,

порицанию окружающих, беспечен, энергичен, небоязливый, бездумны.	скрупулезный, суетливый, ипохондрик, симптомы страха, погружен в мрачные раздумья.

Лица с высокими оценками по фактору неизменно чем-нибудь озабочены, всегда подавлены, тревожны, тяготятся дурными предчувствиями. Склонны к самоупрекам, самообличению, недооценивают свои возможности. Принижают свою компетентность. знания и способности. В обществе чувствуют себя неуверенно и неуютно. Держатся излишне скромно, замкнуто и обособленно.

Низкие оценки характерны для лиц веселых, жизнерадостных, довольных жизнью, уверенных в своих успехах и своих возможностях. Живо откликаются на все происходящие события. Находят интерес в повседневной жизни. Нечувствительны к неодобрению группы и тем самым могут вызвать к себе антипатию.

XIII. Фактор «Q1»

«–» «Консерватизм»	*«+» «Радикализм»*
почтенный, имеет установившиеся взгляды и идеи, принимает только испытанное временем, подозрителен к новым людям, с сомнением относится к новым идеям, терпим к традиционным трудностям, склонен к морализации и нравоучениям.	экспериментатор, аналитик, либерал, свободомыслящий, терпимость к неудобствам, критически настроен, хорошая информированность, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает, характеризуется наличием интеллектуальных интересов.

Лица с высокими оценками по этому фактору имеют разнообразные интеллектуальные интересы, стремятся быть хорошо информированными по поводу научных и политических проблем, но никакую информацию они не принимают на веру. Радикальны. Ко всему относятся скептически, не доверяют авторитетам. Легко меняют свою точку зрения, спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Отличаются критичностью мышления, терпимостью к неясностям.

Низкие оценки характерны для консервативных, ригидных людей, не любящих перемен. Это лица устоявшихся мнений, нормы правил. Все новое они встречают в штыки, потому что оно кажется им абсурдным и бессмысленным. Склонны к преувеличениям, морализации и наставлениям. Весь вред, по их мнению, происходит от людей, которые нарушают традиции и принципы.

XIV. Фактор «Q2»

«–» «Зависимость от группы»	*«+» «Самодостаточность»*
социабельность, несамостоятельность, последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает решения вместе с другими, следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение, безынициативен.	независимость от группы, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения, может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим.

Лица с высокими оценками по данному фактору самостоятельны, независимы, предпочитают все делать сами. Для них характерна самодостаточность. Сами принимают решения, добиваются их исполнения, сами несут ответственность. Они готовы пожертвовать любыми удобствами, только бы сохранить свою независимость. В своих

действиях и поступках не считаются с общественным мнением. Нельзя сказать, что они не любят людей, просто не нуждаются в их одобрении и поддержке.

Низкие оценки свидетельствуют о несамостоятельности, зависимости, привязанности к группе. Эти люди ориентируются на групповое мнение, нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете и одобрении. Нет инициативы и смелости в выборе собственной линии поведения.

XV. Фактор «Q3»

«–» «Низкое самомнение»	*«+» «Высокое самомнение»*
плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, невнимателен и неделикатен, недисциплинирован, внутренняя конфликтность представлений о себе.	самолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен.

Высокие оценки свидетельствуют об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Такой человек действует планомерно и упорядоченно, не разбрасывается. Высокий самоконтроль основан на четко осознанных целях и мотивах поведения. Начатое дело доводит до конца. Хорошо осознает социальные требования и старается их выполнять. Заботится о своей репутации. Надежные руководители имеют высокие оценки по этому фактору.

Низкие оценки по фактору указывают на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями). Деятельность таких лиц неупорядочена, хаотична. Они часто теряются. Безалаберны. Не умеют организовать свое время и порядок выполнения работы. Нередко они оставляют дело незаконченным, без достаточного обдумывания берутся за другое.

Фактор Q3 является важным для прогноза успешности деятельности. Коррелирует с успехами в технике, математике, организаторской деятельности, где требуются уравновешенность, объективность и решительность.

XVI. Фактор «Q4»

«–» «Низкая эго-напряженность»	*«+» «Высокая эго-напряженность»*
расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, нефрустрирующий, низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность, невозмутимость.	собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация, несмотря на утомляемость активен, слабое чувство порядка, раздражительный.

Высокие оценки свидетельствуют о напряженности, возбуждении, неудовлетворенных стремлениях. Человек с такими показателями беспокоен, возбужден, неусидчив. Чувствует себя разбитым, усталым, но не может остаться без дела, даже в обстановке, благоприятной для отдыха. Для этого состояния характерны эмоциональная неустойчивость, пониженное настроение, раздражительность и нетерпимость. В групповой деятельности пренебрегает такими аспектами, как единство, порядок, лидерство.

Низкие оценки говорят о слабости, отсутствии побуждений и желаний. Лица с такой оценкой фактора безразличны к своим удачам и неудачам. Нефрустрированны, невозмутимы, спокойны. К переменам и достижениям не стремятся.

Вторичные факторы.

I. Фактор «F1»

«–» «Низкая тревожность»	*«+» «Высокая тревожность»*
жизнь в целом удовлетворяет, способен достичь желаемого, слабая мотивация и отсюда неспособность к достижению трудных целей.	не обязательно невротик (т.к. тревога может быть ситуационной), плохая приспособляемость (возможно), неудовлетворенность достигнутым, очень высокая тревожность обычно нарушает деятельность.

II. Фактор «F2»

«–» «Интроверт»	*«+» «Экстраверт»*
робость, застенчивость, «достаточно себя», подавляем в межличностных конфликтах, застенчивость (не обязательно), сдержанность, скрытность.	хорошо устанавливает и поддерживает социальные контакты.

III. Фактор «F3»

«–» «Сензитивность»	*«+» «Реактивная уравновешенность»*
хрупкая эмоциональность, чувствительность к тонкостям, художественная мягкость, спокойствие, вежливость, трудности в принятии решений из-за избытка раздумий.	стабильность, жизнерадостность, решительность, предприимчивость, склонность не замечать тонкостей жизни, ориентирован на очевидное и явное, трудности из-за слишком поспешных действий без достаточного взвешивания.

IV. Фактор «F4»

«–» «Конформность»	*«+» «Независимость»*
подчинение, зависимость, пассивность, сдержанность, нуждается в поддержке и ищет ее у людей, склонность ориентироваться на групповые нормы.	агрессивность, смелость, хваткость, сообразительность, быстрота.

К пункту 6.3.

Тест «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» А.Н. Орел (женский вариант).

Инструкция: перед вами имеется ряд утверждений. Прочтите первое утверждение и решите, верно, ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, поставьте крестик (плюс). Если оно неверно, то поставьте минус. 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.

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю немного посплетничать.

9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.

10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.

11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и 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 нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.

16. Я с удовольствием смотрю боевики.

17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.

19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.

23. Бывало, что я не слушалась родителей.

24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.

25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.

26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.

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 плачу за проезд в общественном 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 мысленно выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.

36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.

37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.

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 родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.

42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.

46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.

47. Бывает, что я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.

55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Некоторые люди побаиваются меня.

66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.

69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.

71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.

74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

75. Счастливы те, кто умирают молодыми.

76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.

78. Я часто не могу сдержать свои чувства.

79. Бывало, что я опаздывала на уроки.

80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по--настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатилась на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Тест «Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» А.Н. Орел (**мужской вариант**).

Инструкция: перед вами имеется ряд утверждений. Прочтите первое утверждение и решите, верно, ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, поставьте крестик (плюс). Если оно неверно, то поставьте минус. 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.

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 сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
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.
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 отмстить.

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 билеты в общественном 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 бы 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 в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

47. Иногда я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, кода я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.

78. Я часто не могу сдержать свои чувства.

79. Бывало, что я опаздывал на уроки.

80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.

84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться от употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Бланк СОП М.В.

Дата_____
Ф.И.О. _____ Возраст_____

1	11	21	31	41	51	61	71	81	91
2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
7	17	27	37	47	57	67	77	87	97
8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
9	19	29	39	49	59	69	79	89	
10	20	30	40	50	60	70	80	90	

«Ключи» для подсчета первичных «сырых» баллов.
Мужской вариант.

1. Шкала установки на социально-желательные ответы.

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 97 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил.

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 66 (нет), 80 (да), 86 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да). 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 61 (да), 74 (да), 91 (да), 95 (нет)

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), ,44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), .64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да)

Женский вариант.

1. Шкала установки на социально-желательные ответы.

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил.

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да). 104 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

8. Шкала принятия женской социальной роли.

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет). 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант							Женский вариант				
«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале № 1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3

7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	o	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

К пункту 6.4.

Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (для учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования) (СПб., ВМедА, кафедра психиатрии).

Инструкция: сейчас вам будет предъявлены вопросы, касающиеся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа. У кого есть вопросы, поднимите руку, к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.
4. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
5. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
6. Главная причина моего поступления в лицей — мне просто некуда больше пойти.
7. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
8. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
9. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет — производственное обучение.
10. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
11. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят
и недолюбливают.
12. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
13. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
14. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
15. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
16. Мне не нравится моя специальность.
17. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.
18. Я не собираюсь работать по профессии после окончания лицей.
19. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

20. Я часто испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.

21. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

22. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.

23. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.

24. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

25. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

26. Я всегда раз в неделю выпиваю.

27. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.

28. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.

29. Я не осуждаю людей, которые учатся только ради «корочек», а потом пойдут на более удобную и «чистую» работу.

30. Смысл жизни не всегда бывает, ясен, иногда его можно потерять.

31. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.

32. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

33. Я бы остался в школе и получил более престижное образование, но у меня нет такой возможности.

34. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.

35. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.

36. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.

37. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.

38. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.

39. Я не собираюсь работать по специальности.

40. Вряд ли я захочу всю жизнь работать по выбранной специальности.

41. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал успокоительные средства.

42. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.

43. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.

44. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.

45. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

46. Во время обучения профессии я не собираюсь слишком «напрягаться», мне достаточно самых основных навыков и умений.

47. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.

48. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.

49. Я всегда хотел продолжить семейную династию и выбрать именно эту профессию.

50. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.

51. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т. д.

52. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.

53. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

54. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

55. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

56. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

57. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.

58. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными, неинтересными.

59. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

60. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (для учащихся общеобразовательных учреждений) (СПб., ВМедА, кафедра психиатрии).

Инструкция: сейчас вам будет предъявлены вопросы, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа:

- «совершенно верно» (3 балла);
- «верно» (2 балла);
- «пожалуй, так» (1 балл);
- «нет, это совсем не так» (0 баллов).

На каждый вопрос возможен только один вариант ответа. У кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.

2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.

3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.

4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.

5. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.

6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.

7. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет — производственное обучение.

8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.

9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.

10. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.

11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».

12. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.

13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.

14. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.

15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.

17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.

19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.

20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

21. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

22. Я всегда раз в неделю выпиваю.

23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.

24. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.

25. Смысл жизни не всегда бывает, ясен, иногда его можно потерять.

26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.

27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.

29. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.

30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.

31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.

32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.

33. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.

34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.

35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.

36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.

37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.

39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.

40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.

41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т. д.

42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.

43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Обработка результатов.

Обработка обследования производится по каждому блоку в отдельности с помощью специальных «ключей», а также по всей методике в целом, путем суммирования баллов. При этом ответы оцениваются следующим образом:

- Нет, это совсем не так;
- Пожалуй, так;
- Верно;
- Совершенно верно.

В процессе обработки вначале необходимо обратить внимание на вопрос 1 (хорошо ли понял обследуемый инструкцию к данной методике).

Стены к методике «ДАП-П».

Наименование шкал методики	**СТЕНЫ**									
	Низкие		**Средние**						**Высокие**	
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Шкала профессиональной направленности	23 и >	19-22	16-18	15-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2 и <
Шкала «Аддиктивное поведение»	38 и >	37-31	30-26	25-19	18-13	12-8	7-6	5-4	3-2	1 и <
Шкала «Делинк-вентное поведение»	33 и >	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2 и <
Шкала «Суицидальный риск»	16 и >	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиантное поведение»)	100 и >	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	15-18	14 и <
Баллы по методике										

Интерпретация.

Показатели, соответствующие 1 - 2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению;

Показатели, соответствующие 3-7 стенам, — о значительной предрасположенности;

Показатели, соответствующие 9-10 стенам, — о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

Уровень профессиональной направленности (шкала ПН) оценивается по следующим номерам вопросов: 3, 6, 9, 16, 18, 29, 33, 39, 40, 46, 49.

Уровень склонности к аддиктивному поведению (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 4, 8, 12, 13, 15, 20, 26, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 45, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 60.

Уровень склонности к делинквентноиу поведению (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 7, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 32, 43, 50, 51, 57, 58.

Уровень суицидальной предрасположенности (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 2, 5, 11, 24, 30, 36, 42, 44, 54, 59.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-балльную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности.

Приложение к занятию 2

К пункту 4.

Тест-опросник уверенности в себе (С. Рейзас).

С. Рейзас предложил шкалу из 30 утверждений - Rathus Assertiveness Schedule (RAS), которая частично базировалась на вопросах из теста А. Лазаруса.

Инструкция: укажите с помощью приведенного здесь кода, насколько каждое из следующих утверждений характеризует или описывает вас.

+3 очень характерно для меня, описание очень верное.

+2 довольно характерно для меня, описание довольно верное.

+1 в какой-то мере характерно для меня, описание скорее верное.

-1 в какой-то мере не характерно для меня, описание скорее не верное.

-2 довольно не характерно для меня, описание довольно не верное.

-3 совсем не характерно для меня, описание совсем не верное.

Общую оценку получают путем сложения баллов по всем пунктам, изменив знаки ответов на вопросы (Х)

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивней и уверенней в себе, чем я. (Х)

2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидание из-за своей застенчивости. (Х)

3. Когда подаваемая еда в ресторане меня не удовлетворяет, я не жалуюсь на это официанту или официантке.

4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили. (Х)

5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет». (Х)

6. Когда меня просят что-либо сделать, я настаиваю на знании необходимости этого.

7. Бывают случаи, когда ищу сильный довод.

8. Я стараюсь вырваться вперед, как и большинство людей.

9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах. (Х)

10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми знакомыми и посторонними.

11. Я часто не знаю, что сказать людям противоположного пола, которые кажутся мне привлекательными. (Х)

12. Я испытываю нерешительность, когда надо позвонить по телефону в учреждения или организации. (Х)

13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить в колледж, чем пройти через собеседование. (Х)

14. Я стесняюсь возвратить покупку. (Х)

15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение. (Х)

16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым. (Х)

17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и меня начнет трясти. (Х)

18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

19. Я избегаю спорить с продавцами о цене. (Х)

20. Когда я сделаю что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стремлюсь быстрее найти его, чтоб поговорить об этом.

23. Мне часто трудно сказать нет. (Х)

24. Я склонен сдерживать проявление своих эмоций, а не устраивать сцены. (Х)

25. Я жалуюсь на плохое обслуживание в ресторане и других местах.

26. Когда мне делают комплемент, я иногда не знаю что сказать в ответ. (Х)

27. Если в театре или на лекции рядом со мной люди громко разговаривают, я прошу говорить их потише или беседовать в другом месте.

28. Тот, кто пытается пролезть в очередь впереди меня, может быть уверен, что получит отпор.

29. Я быстро высказываю свое мнение.

30. Бывают случаи, когда я просто ничего не могу сказать. (Х)

Обработка результатов.



+90	0	-90
Неуверенность в себе	Уверенность в себе	Агрессивность

К пункту 8.

Мини-лекция «Три модели поведения».

Существуют три модели поведения человека:

1. Модель пассивного (неуверенного) поведения.

Человек, реагирующий пассивно в конфликтной ситуации, обычно лишает себя возможности выразить свои чувства. В результате такой реакции он чувствует себя ущемленным, так как, позволяя другим решать за себя, он редко достигает желаемой цели.

Пассивный (неуверенный) человек характеризуется тем, что:

- предпочитает промолчать, даже если не согласен, ищет одобрения окружающих;
- затрудняется говорить о чувствах;
- трудно входит в контакт с незнакомыми людьми;
- ориентируется на потребности окружающих, ущемляя свои интересы;
- трудно принимает решения;
- сравнивает себя с другими;
- живет без понимания собственных целей, ценностей.
- испытывает чувства душевной боли, беспокойства, неловкости, недовольства собой, вины и гнева;
- дает возможность другим решать за себя;

● не достигает желаемой цели.

2. Модель агрессивного поведения.

Человек, стремящийся к самовыражению и прибегающий к крайностям агрессивного поведения, обычно достигает своей цели, ущемляя интересы и самолюбие других. Агрессивное поведение обычно унижает того, по отношению к кому оно направлено. Его права ущемлены, он испытывает чувство обиды, гнева и унижения. Хотя агрессивно поступающий человек и может достичь своей цели, он, в то же время, может вызвать чувства ненависти, гнева и возмущения, которые впоследствии могут проявиться как возмездие.

Агрессивный человек характеризуется тем, что:

- говорит громко, повышенным тоном;
- использует оскорбительные, унижающие слова;
- стремится принизить других;
- пытается во что бы то ни стало выразить свое мнение или чувство;
- не считается с интересами других;
- реагирует на раздражающую ситуацию несдержанно и чрезмерно гневно;
- высказывается и ведет себя агрессивно когда ситуация вызвавшая чувства уже миновала;
- решает все за других;
- достигает желаемой цели, не считаясь с интересами других;
- выражает свои чувства, ущемляя чувства других.

3. Модель уверенного поведения.

Напротив, уверенное поведение в этой же ситуации вызовет чувство удовлетворения у действующего лица. Честное выражение чувств обычно приводит к достижению поставленной цели, и в результате действующее лицо испытывает удовлетворение.

Уверенное поведение - это самовыражение без ущерба для других.

Проблемы возникают, когда мы пассивны или слишком часто агрессивны для нашего собственного благополучия и не умеем сделать для себя правильный выбор.

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Таким образом, пассивное, а также агрессивное поведение часто вызывает широкую гамму чувств по отношению к пассивно или агрессивно действующему лицу - от чувства симпатии до чувства гнева и презрения. И, наоборот, действуя уверенно, человек выражает свои чувства, достигает своей цели и остается доволен собой, не унижая или подавляя при этом другого, то есть не вызывая резко отрицательных эмоций по отношению к себе.

Как стать уверенным в себе?

- Знайте свои сильные стороны.
- Принимайте свои недостатки.

- Не слушайте людей, которые говорят: «У тебя не получится».
- Перестаньте оправдываться и извиняться.
- Больше общайтесь с людьми, заводите новые знакомства.
- Придерживайтесь своего мнения.
- Контролируйте свои эмоции. Решайте конфликты мирным путем.
- Найдите занятия по интересам, что даст повод к более оптимистическому ощущению жизни, повышению самооценки.
- Проявляйте активность участвуйте в общественной жизни (конкурсах, походах, соревнованиях и т.д.).
- Показывайте своим видом уверенность, а именно: чистая и ровная речь, направленный к собеседнику взгляд, открытое положение тела.
- Следите за своим внешним видом.
- Проявляйте волю и упорство в достижении целей и решении задач.
- Преодолевайте свою неуверенность, застенчивость. Помните, все зависит от Вас.

К пункту 11.
Релаксационное упражнение «Полет бабочки».
Инструкция:
Расслабление.
Устраивайтесь удобно...
Чувствуйте себя совершенно непринужденно...
Сама поза вызывает расслабление мышц...
Вы лежите на мягком, зеленом лугу...
Наверху ярко светит солнце...
Вокруг вас растут цветы...
Теплый ветерок нежно овевает ваше тело...
Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...
Вдохните аромат цветов...
Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...
Звуки несутся издалека... мимо сознания...
Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...
Отсутствие напряжения приятно...
Расслабляются мышцы рук...
Руки полностью расслабляются...
Расслабляются мышцы ног...
Ноги полностью расслабляются...
Расслабляются мышцы туловища...
Расслабляются мышцы живота...
Расслабляются мышцы спины...
Расслабляются мышцы груди...
Приятное тепло во всем теле...
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...
Язык расслаблен...
Расслаблены губы...
Лоб разглаживается...
Разглаживаются все складки лба...
Полная безмятежность...
Тихо... уютно... удобно... спокойно...
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...
Тело растворяется в окружающем пространстве...
Границы тела исчезают...
Вас окутывает туман...
Приятный, теплый, серебристый туман...
Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Вы полностью расслабленны... и спокойны...
Мягкое, приятное тепло во всем теле...
Глаза можно закрыть...
Сосредоточьтесь на ощущении тепла и покоя...
Перенесите свое внимание на грудь...
На ней сидит прекрасная бабочка...
Рассмотрите бабочку...
Всмотритесь в игру красок... и тончайшие узоры на ее крыльях...
Бабочка готова взлететь...
Но бабочка остается на месте...
На каждом вдохе и выдохе... вам кажется, что она вот-вот взлетит...
И вы готовы отправиться в полет вместе с ней...
Следите за движением крыльев бабочки...
Бабочка наконец взлетает...
Вы летите за бабочкой...
Легкий, приятный полет...
Ласковый, теплый ветерок овевает ваше тело...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Насладитесь полетом...
Бабочка привела вас в удивительное место... свободное от всех забот и волнений...
Здесь вы в полной безопасности...
Вас окружает мощное энергетическое поле золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Свет свободно течет через ваше тело...
Наполняет вас своей энергией...
Это ваш мир...
Мир, в котором вам подвластно все...
Вы хозяин и архитектор этого мира...
Сделайте его таким, как вы желаете...
Самостоятельная работа.
Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...
Путешествие заканчивается...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Вы возвратились на луг...
Активизация.
Вы чувствуете бодрость, хорошее настроение...
Ваши мысли наполняются энергией...
Дыхание становится более глубоким...
Вдох длинный... глубокий...
Выдох короткий, энергичный...
Длинный... глубокий вдох...
Короткий, энергичный выдох...
Скованность рук проходит...
Скованность ног проходит...
Пошевелите пальцами рук... сложите руки в замок...
Потянулись... хорошо, с удовольствием потянулись...
Глубоко вздохнули... так, чтобы холодок пробежал по спине...
Вдохнули... выдохнули...
Еще потянулись разок...
Активнее!
А теперь улыбнитесь.
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

Приложение к занятию 3

К пункту 5.

Тест «Конфликтный ли вы человек?» (Нехай Е.П.).

Инструкция: прочитайте утверждения, как можно вести себя в конфликтных ситуациях. Если вы именно так ведете себя часто, то ставьте 3 балла; от случая к случаю – 2 балла; редко – 1 балл.

1.Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую строну.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А»: сумма баллов под номерами 1, 6, 11.
Тип «Б»: сумма баллов под номерами 2, 7, 12.
Тип «В»: сумма баллов под номерами 3, 8, 13.
Тип «Г»: сумма баллов под номерами 4, 9, 14.
Тип «Д»: сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Интерпретация:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который считает себя всегда правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решение, удовлетворяющее обе стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов пойти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль. Человек своего противника уничтожает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

К пункту 8.

Мини-лекция «Толерантное поведение и разрешение конфликтов».

Ребята, сегодня мы с Вами поговорим о конфликтах и о том, что такое толерантность. Скажите, кто-нибудь знает, что такое конфликт?

Конфликт – это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов и потребностей одного человека.

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. В какой-то мере они даже необходимы для развития ситуаций и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой. Хотя, чаще всего, конфликтную ситуацию мы переживаем как серьёзную неприятность. Они могут ожидать нас при встрече с новым человеком или новой ситуацией.

Есть различные виды конфликтов – внешний и внутренний. Первый виден всем, а второй происходит в душе самого человека, когда он не может разобраться, чего же он хочет. Внутри у него тоже происходит столкновение интересов, стремлений и планов.

Как Вы себя ведете и что делаете, когда назревает конфликт?

Из конфликтов можно выйти разними способами:

1. Приспособление (уступчивость) – одна сторона во всём соглашается с другой, но имеет своё мнение, которое боится высказывать.

2. Компромисс – совместное решение какой-либо проблемы, которая удовлетворяет обе стороны.

3. Избегание – уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее.

4. Соревнование – активное противостояние другой стороне.

5. Сотрудничество - совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы обеих сторон.

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций: кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Из любой конфликтной ситуации можно выйти с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого.

Скажите, а что вы знаете о толерантности?

Толерантность означает терпимость к иному образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям.

Будьте толерантными и воспользуйтесь следующими советами по поведению в конфликтной ситуации:

1. Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая Вас не устраивает.

2. Выразите чувства, возникшие у Вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к Вам.

3. Скажите человеку, как Вам хотелось, чтобы он поступил.

4. Скажите, как Вы себя поведете в случае, если человек изменит свое поведение.

Мы подошли к основным правилам разрешения конфликтов:

- встаньте на позицию собеседника. Посмотрите на ситуацию «его глазами»;
- детально опишите не устраивающую вас ситуацию, будьте объективны;
- расскажите о своих чувствах в данной ситуации;
- выслушайте собеседника – не перебивайте, не спорьте, покажите, что вы слушаете и готовы прийти к соглашению;
- не прибегайте к ультиматуму, внесите конкретные предложения относительно смены ситуации. (Я хотел бы… Я вас прошу…);
- контролируйте эмоции, тему разговора, языковой стиль (без грубостей).

Помните! В конфликте не бывает победителей!

К пункту 11.

Релаксационное упражнение «Океан».

Инструкция:

Расслабление.

Примите удобную позу... Закройте глаза... Положение тела должно быть таково... чтобы при самом глубоком расслаблении мышц... поза... не изменилась... Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно... Дышите спокойно... внимание... сосредоточено... на занятии... Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело... Все заботы и дела... отходят... на второй план... Покой... приятный покой... овладевает... телом... Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело... Тело... успокоилось... и расслабилось... Все мышцы... расслабляются... вы чувствуете... как расслабляются... мышцы... Тело расслаблено... тело спокойно... Покой... полный покой... Живот... теплеет... живот приятно... теплеет... Живот согревается... приятным... глубинным... теплом... Тепло... и приятно... тепло... и спокойно... С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу... На каждом выдохе... теплые волны покоя... проходят... по телу... Тело... согревается... Тепло... и покой... проходят... по телу... Покой... и безмятежность... покой... и безмятежность... Покой... полный... покой... Тело и сознание спокойны... и безразличны... Они... отдыхают... Вы хорошо... чувствуете покой... покой... и благополучие... во всем... теле... Ваше сознание... успокаивается... Покой... и безмятежность... Сейчас почувствуйте свое лицо... Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются... Лицо... спокойно... лицо... безразлично... Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя... Вы погружаетесь в туман... Туман... окутывает... ваше тело... Туман... окутывает... голову... Мозг... успокаивается... Мысли... замедляются... Медленнее... медленнее... медленнее... Вы дышите легко... и ровно... Дыхание спокойное... ритмичное... Вы... успокаиваетесь... Все Ваше тело... находится в состоянии покоя... Сейчас внимание на дыхание... Легкий вдох... Легкий спокойный выдох... Легкий вдох... Легкий плавный выдох... Дыхание ровное... И спокойное... Вы отдыхаете... Доброта... и любовь... наполняют... тело... Вы находитесь в облаке тумана... Все звуки исчезают в тумане... Вы ясно слышите только мой голос... Туман окутывает тело... окутывает сознание... Туман подхватывает Вас, кружит... кружит... ведет за собой... Вы плавно плывете в тумане безразличия и покоя... Вы плывете в тумане к океану добра и энергии...

Сейчас Вы стоите на вершине скалы у берега океана... Океана добра и энергии... океана молодости и здоровья... У подножия скалы простирается золотистый солнечный пляж... Десять ступенек отделяют Вас от пляжа внизу... Скоро мы начнем спускаться по ступенькам вниз... С каждым шагом Вы будите все более и более расслабляться... Когда Вы достигнете пляжа, то расслабитесь глубже, чем когда-либо ранее... Теперь сделайте шаг вниз... вниз на девятую ступеньку...

Почувствуйте, как Вы расслабляетесь глубже... Теперь вниз, на восьмую ступеньку... еще глубже... Теперь на седьмую... глубже... Вниз, на шестую ступеньку... глубже... На пятую ступеньку... еще глубже... Вниз, на четвертую ступеньку... Третью... Вторую... Первую... Остановитесь... Вы стоите на песке золотистого солнечного пляжа... За краем пляжа начинается бесконечный океан с кристально-чистой синей водой... Это океан нескончаемой жизни и сознания... Идите вперед, туда, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды... Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей... Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света... Свет полностью защищает Вас от всех негативных внешних воздействий... Вы хорошо чувствуете мощь и добрую силу океана... Почувствуйте, как волны подступают к Вам и отступают назад... Войдите в воду и остановитесь, когда она дойдет до коленей... Это океан, частью которого Вы являетесь... Океан содержит всю необходимую Вам силу... Ощутите эту силу, эту мощь, исходящую от дна... Сила входит в Вас через ступни... проникает в тело... Она наполняет Вас любовью и радостью бытия... Мощь океана приносит мужество и веру... Вы чувствуете, как этот бесценный дар океана наполняет Ваше тело... Вы наполняетесь любовью к жизни и всем живым существам... Вы знаете, что можете разумно и спокойно справиться с любой проблемой... Вы ничего не боитесь... Все страхи ушли, и это действительно так... Теперь войдите в воду глубже и плывите... Вы чувствуете, как мощь океана проходит сквозь тело... Животворная мощь океана проходит сквозь тело... очищает тело... Вы чувствуете огромный прилив сил и энергии... Плывите, пока мой голос возвратит Вас на берег...

Самостоятельная работа.

Пора возвращаться... Вы возвращаетесь на берег океана... Выйдите из воды, подставьте свое молодое, упругое, здоровое тело под теплые солнечные лучи... Повернитесь к океану и поблагодарите его за подаренную силу... Идите к ступенькам на вершину скалы... Через несколько секунд Вы подниметесь наверх и будите чувствовать себя прекрасно... Вы будите полны энергии и спокойствия... Вы всегда будите спокойны и энергичны... Когда Вы подниметесь на десятую ступеньку, сознание полностью прояснится... Поставьте ногу на первую ступеньку... Поднимайтесь вверх... Вторая ступенька... Третья ступенька вверх... Сознание проясняется... Четвертая ступенька... Пятая ступенька... Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады... Шестая ступенька... Седьмая ступенька... Голова ясная... легкая... Восьмая ступенька... Девятая ступенька... Приятная бодрость... во всем теле... Десятая ступенька... Туман рассеялся...

Активизация.

Ваши силы восстанавливаются... Отдых освежил Вас... Вы хорошо отдохнули... Голова ясная... легкая... Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады... Приятная бодрость... во всем теле... Вы заряжены энергией... желанием деятельности... Вы глубоко и полноценно отдохнули...

Через минуту сеанс закончится... И Вы будете бодрыми... отдохнувшими... Силы приливают к рукам... и ногам... Сознание становится яснее... хочется потянуться...

Потянитесь! Активнее!

А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь... Улыбайтесь, улыбайтесь!

Сеанс окончен.

Приложение к занятию 4

К пункту 6.

Тест «Оценка суггестивности (внушаемости)» (Елисеев О.П).

Инструкция: проставьте, пожалуйста, по вертикали друг под другом пять цифр – 1, 2, 3, 4 и 5. Этими цифрами обозначаются номера заданий, которые следует выполнить очень быстро, так, что не будет специального времени проставить эти номера, а также и для обдумывания ответов, – важно только успеть хотя бы обозначить против номеров заданий то первое, что придет в голову, когда эти задания прочитываются.

1. Напишите фамилию любого писателя, например «Гоголь»; вообще любого писателя. Начали!

2. Напишите любую короткую фразу, например «лето наступило»; вообще любую фразу. Начали!

3. Напишите название любого предмета, например «стол»; вообще любого предмета. Начали!

4. Изобразите любой предмет, например треугольник; вообще любой предмет. Начали!

5. Напишите любое число, например 9; вообще любое число. Начали!

Обработка и интерпретация результатов теста.

Если при выполнении задания воспроизводится именно тот пример, который в нем предлагается - 4 балла.

Если ответ достаточно близок по смыслу к содержанию примера – 3 балла.

Скорее далекий, чем близкий по смыслу ответ - 2 балла.

Совершенно не связанный с содержанием приводимого в задании примера ответ - 1 балл.

Далее подсчитывается общая сумма полученных баллов и результат умножается на три.

Полученные оценки внушаемости связаны с характером активности человека. При этом могут быть выделены следующие диапазоны:

15 – 30 баллов – пониженная внушаемость;

31 – 45 баллов – средняя внушаемость;

46 и более баллов – повышенная внушаемость.

К пункту 12.

Релаксационное упражнение «Шары радости и спокойствия».

Инструкция:

Расслабление.

Располагайтесь удобно... кисти рук лежат свободно...
Ваше тело... наполняется спокойствием... и ощущением... отдыха...
Отключитесь... от всех... забот...
Все посторонние звуки... для Вас отсутствуют...
Все посторонние мысли... от Вас уходят...
Полное спокойствие... во всем... вашем... теле...
Сейчас внимание на дыхание...
Дыхание ровное... и спокойное...
С каждым вдохом... Вас наполняет спокойствие...
Легкий вдох...
Легкий спокойный выдох...
Легкий вдох...
Легкий плавный выдох...

А теперь... вытяните перед собой руки и поставьте их ладонями вверх...
Ваши ладони наполняются легким, светлым туманом...
На правой ладони теплый, мягкий туман желтого цвета...
На левой ладони приятно прохладный туман голубого цвета...
Желтый туман на правой руке уплотняется, твердеет... и превращается в шар, размером с футбольный мяч...
Мягкое, ласковое тепло желтого шара согревает правую ладонь... согревает правую руку...
Этот шар предназначен для радости...
Сейчас он пустой...
Наполните его... соберите в шар радость из всех уголков вашего тела...
Вы хорошо чувствуете, как теплые волны радости стекаются к позвоночнику...
Волны радости поднимаются вверх... и стекают через правую руку в шар...
Все сильнее поток радости... все теплее правая рука... все полнее желтый шар...
Собирайте радость вашего тела...
Пусть радость свободным потоком поднимается по позвоночнику в правую руку...
А вы... переключите внимание на левую руку...
Туман на левой ладони превратился в приятно прохладный голубой шар...
Это шар спокойствия...
Легкая прохлада голубого шара приятно охлаждает левую ладонь...
Сейчас голубой шар спокойствия пустой...
Наполните его своим спокойствием...
Соберите в голубой шар спокойствие из всех уголков вашего тела...
Почувствуйте, как приятно прохладные волны спокойствия стекаются к позвоночнику...
Легкая прохлада спокойствия поднимается вверх... и стекает через левую руку в шар...
Все глубже поток спокойствия... все прохладнее левая рука... все полнее голубой шар...
Собирайте спокойствие вашего тела...
Спокойствие свободным, прохладным потоком поднимается по позвоночнику в левую руку...
А вы... переключите внимание на желтый шар радости в правой руке...
Теплая, приятная радость согревает правую руку...
Желтый шар до половины заполнен вашей радостью...
Теперь соберите радость из воздуха... из окружающего пространства... из ваших воспоминаний... и направьте ее в область шеи...
Пусть радость всего мира мощным, теплым потоком собирается в область шеи... и стекает по правой руке в желтый шар...
Сейчас желтый шар радости в правой руке полностью наполнен...
Сосредоточьте внимание на голубом шаре спокойствия в левой руке...
Легкая, приятная прохлада спокойствия наполняет левую руку...
Голубой шар до половины заполнен вашим спокойствием...
Теперь соберите спокойствие из воздуха... из окружающего пространства... из ваших воспоминаний... и направьте его в область шеи...
Пусть спокойствие всего мира мощным, прохладным потоком собирается в область шеи... и стекает по левой руке в голубой шар...
Теперь оба шара наполнены... желтый шар в правой руке - радостью... голубой шар в левой руке - спокойствием...
Теперь медленно... очень медленно правую руку с шаром радости переместите к шее...
Пусть шар войдет в вас и радость живительным теплом разольется по вашему телу...
А теперь левую руку с шаром спокойствия медленно... очень медленно ведите к вашему сердцу...
Пусть покой приятным, прохладным потоком разольется по вашему телу...

Самостоятельная работа.
Ваше тело наполнено мощной энергией радости и спокойствия...
Колоссальные оздоровительные силы включились в работу...
Ощутите их движение... направьте энергию к тем органам и системам, которые нуждаются в очищении и восстановлении...
Активизация.
Ваши силы восстанавливаются...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться...
Потянитесь!
Активнее!
А теперь улыбнитесь.
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

К пункту 9.

Мини-лекция «Авторитеты: внушаемость и подражание».

Авторитетом для подростка является тот, кто больше импонирует ему, его вкусам и желаниям. Авторитетом являются, как правило, родители. Так же авторитетами часто становятся дедушки и бабушки, учителя.

У подростков авторитет взрослых падает почти до нуля, зато резко поднимается авторитет сверстников. И это закономерно: именно в этом проявляется самостоятельность. Ведь если родительский, учительский авторитет по-прежнему силен, то ребенок самостоятельно действовать не сможет. Он будет постоянно сомневаться в себе, обращаться внутренне к взрослым, как было раньше («А что скажет мама?»). Подростку уже мамины-папины подсказки не нужны, потому что он внутренне уже освобождается от давления взрослого авторитета.

Он обретает независимость. Хотят взрослые или не хотят, это будет проявляться все больше и больше.

Авторитет группы настолько высок, что в ее интересах подростки готовы идти хоть на край света. Личного взрослого лидера здесь быть не может, а вот зато взрослый лидер в группе — это весьма распространенное явление. Если в классе любят учителя или в группе руководителя, то зависимость подростков от мнения друг друга только усиливает авторитет этого взрослого еще больше. Взрослый лидер группы становится ведущим у детей, соответственно, они принимают и те ценности, которые он исповедует. Дети идут за ним. Важно, чтобы рядом с детьми в этот момент оказался действительно достойный для подражания человек.

Приходилось ли вам сталкиваться с людьми, которые пытаются получить авторитет такими методами:

1) послушание любой ценой;
2) постоянные придирки;
3) нравоучения, нотации.

Какую реакцию вызывают у вас такие методы? Почему такой авторитет называется ложным? Приходилось ли вам самим применять такие методы получения авторитета?

Авторитетный человек часто использует такой метод, как внушение.

Внушение – это внедрение каких-либо идей, чувств, эмоций без возможности критической оценки и логической переработки, т.е. в обход сознания.

Есть еще понятие «внушаемость».

Внушаемость - повышенная подверженность внушениям извне или своим собственным.

Внушаемые люди легче других подчиняются внушающим воздействиям окружающих, книг, рекламы и пр., принимают чужие идеи как свои собственные. Внушаемые люди относительно легко подчиняются указаниям и советам, даже если эти советы противоречат их собственным убеждениям и интересам, легко заражаются чужими настроениями и привычками.

Степень внушаемости зависит от многих личностных и ситуативных факторов. В первую очередь, это личностные особенности: более внушаемы женщины, дети (особенно дошкольного возраста), подростки, а так же люди доверчивые, впечатлительные, тревожные, неуверенные, с неразвитым логическим мышлением, с более низким интеллектом.

Хочу обратить Ваше внимание на такой термин, как «подражание».

Подражание - следование какому-либо примеру, образцу; воспроизведение одним человеком движений, действий, поведения другого.

За подражанием стоят разные психологические механизмы:

- в младенчестве - подражание движениям и звукам является попыткой установить контакт;
- в детстве - проникновение в смысл человеческой деятельности через моделирование в игре;
- в юности - идентификация с кумиром, принадлежность к группе;
- в зрелом возрасте - научение в профессиональной деятельности.

Часто мы подражаем своим родителям, учителям, сверстникам и это подражание может быть как позитивным, так и негативным.

К пункту 13.
Рефлексия «Схемы - символы».



Приложение к занятию 5

К пункту 5.
Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов).

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым (1997).

Инструкция: на приведенные ниже вопросы можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет».

Если Вы ответили:

- «да», то за это присваивается – 2 балла;

- «не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл;
- «нет» - 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли вы отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- т 0 до 12 баллов - у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.

- от 13 до 21 баллов - у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда - настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.

- от 22 до 30 баллов - у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

К пункту 8.

Мини-лекция «Учусь побеждать свои слабости».

Рассмотрим десять человеческих слабостей.

1. Жадность и зависть.
2. Страх.
3. Обжорство.
4. Похоть.
5. Необдуманный гнев.
6. Равнодушие, обречённость.
7. Лесть.
8. Жажда развлечений.
9. Лень.
10. Глупость.

Многих людей волнуют вопросы «Как стать сильнее?», «Как победить свои слабости?», «Как оставаться сильным в любой ситуации?». Ответ один – нужно признать свою слабость. Возможно, это звучит противоречиво, но я попробую объяснить вам, почему признавать свои слабости – значит становиться сильнее.

1. Всем известно, что первый шаг к решению проблемы – **признать, что она существует**. То же и со слабостями: для того, чтобы их перерасти, нужно признать, что они, вообще-то, у тебя есть. Не хотите признаваться вслух перед кем-то – пожалуйста, признайтесь себе ночью под одеялом. Это уже делает вас сильнее, т.к. только сильный человек способен видеть свои недостатки четко и ясно.

2. Увидеть мало, нужно **решиться на перемены**. Делая вид, что ваши слабости не существуют, вы становитесь не сильным, а глупым человеком. Так как у вас есть ум, способности и силы, то вы можете сделать второй шаг – **принять решение избавиться от своих слабостей**. Причем не нужно превращать это в крестовый поход во имя избавления абсолютно от всех проявлений слабости характера. Достаточно осознавать свои страхи и постепенно, методично работать с ними и избавляться от них.

3. Только сильный и мудрый человек может **просить о помощи**. Если вы таковым являетесь, для вас не будет постыдным обратиться за помощью к близким людям. Некоторые слабости можно победить в одиночку, а некоторые – очень трудно. Поэтому не стесняйтесь признать свои слабости перед теми, кому вы доверяете и попросить их о помощи. Это не сделает вас слабаком в их глазах, напротив – такой поступок вызывает восхищение и желание помочь. Совершенствоваться и расти лучше вместе с кем-то.

4. **Принимать себя вместе со своими слабостями** – позитивный ход, который дает возможность для развития. Но не нужно путать его с потаканием собственным слабостям, когда вы их признаете, но ничего не делаете для того, чтобы стать сильнее.

5. Каждый страх, слабость которую вы победили делают вас **сильнее**. Не отказывайтесь от радости помогать другим людям в борьбе со слабостями, ведь ваша сила – это ресурс, который может помочь многим людям.

6. Если вы отказываетесь признавать свои слабости, вы не сможете учесть их при планировании **достижения своих целей**, а, значит, не избежите неприятных неожиданностей. С другой стороны, если вы свои слабости признаете, значит, можете учесть их при составлении стратегии («Я знаю, что здесь мне может помешать такая-то слабость, поэтому предприму дополнительные меры»).

7. Признавая свои слабости в определенных сферах, вы можете уверенно расставить **жизненные приоритеты** и не тратить время и силы напрасно. Например, вам не дается математика, но вы прекрасны в творчестве. Для того чтобы признать, что какие-то дела у вас не получаются, нужно быть сильным, таким образом вы сможете лучше увидеть свой путь и не сбиваться с него, идя к целям.

8. И, наконец, если вы стремитесь **быть лидером**, примером для подражания, не скрывайте своих слабостей. Показывая их окружающим, вы демонстрируете им, что вы –

человек, а не машина, не идеальное сверхсущество. Так вы завоевываете их доверие и симпатию к собственной персоне.

Советы по развитию волевых качеств, дисциплинированности:

1. Необходимо заниматься общественно полезной деятельностью с учетом ваших интересов и ценностей.
2. Брать инициативу в некоторых общественно полезных делах на себя.
3. Верить в свои силы.
4. Развивать самостоятельность, самоконтроль.
5. Планировать свою деятельность.
6. Проявлять творчество, т.е. самостоятельно ставить жизненные цели, выбирать пути их достижения, принимать на себя ответственность.

К пункту 10.
Бланк «Качества личности».

Агрессивность	Деятельность	Насмешливость	Расчетливость
Аккуратность	Дисциплинированость	Настойчивость	Рациональность
Активность	Добродушие	Находчивость	Резкость
Альтруизм	Доброжелательность	Небрежность	Религиозность
Артистичность	Доброта	Неверность	Решительность
Балагурство	Доверчивость	Невнимательность	Рискованность
Бдительность	Дружелюбие	Невозмутимость	Самокритичность
Безволие	Душевность	Нежность	Самолюбие
Беззаботность	Жадность	Независимость	Самонадеянность
Безразличие	Женственность	Не критичность	Самостоятельность
Бережливость	Жестокость	Нелюдимость	Самоуверенность
Бескорыстие	Жизнерадостность	Неподкупность	Своенравность
Безответственность	Заботливость	Непрактичность	Сдержанность
Безнравственность	Завистливость	Неприступность	Сексуальность
Безрассудство	Загадочность	Неприхотливость	Скромность
Безынициативность	Замкнутость	Нерешительность	Скрытность
Беспечность	Заносчивость	Неряшливость	Слабоволие
Беспринципность	Застенчивость	Несдержанность	Смелость
Бесстрашие	Злопамятность	Неуверенность в себе	Собранность
Бестактность	Идейность	Неуживчивость	Сообразительность
Бесхарактерность	Избалованность	Обидчивость	Спокойствие
Благожелательность	Инициативность	Общительность	Справедливость
Благоразумие	Интеллигентность	Объективность	Старательность
Благородство	Искренность	Одаренность	Тактичность
Болтливость	Исполнительность	Оптимизм	Творчество
Боязливость	Истеричность	Организованность	Толерантность
Вежливость	Капризность	Осторожность	Торопливость
Великодушие	Коллективизм	Остроумие	Трудолюбие
Величие	Контактность	Ответственность	Тщеславие
Верность	Конфликтность	Отзывчивость	Удовлетворенность
Веселость	Красноречивость	Откровенность	Уживчивость
Властность	Критичность	Открытость	Упорство
Внимательность	Кротость	Отчужденность	Упрямство
Возбудимость	Лабильность	Очаровательность	Уравновешенность
Ворчливость	Лаконичность	Пассивность	Усидчивость
Воспитанность	Ласковость	Пессимизм	Усердие
Восторженность	Легковерие	Пластичность	Уступчивость
Впечатлительность	Легкомысленность	Подвижность	Фантазерство
Вспыльчивость	Леность	Подозрительность	Хамство
Выдержка	Лживость	Понятливость	Хвастливость
Выносливость	Лидерство	Постоянство	Хитрость
Высокомерие	Лиричность	Практичность	Хладнокровие
Гибкость	Лицемерие	Предприимчивость	Хозяйственность
Гордость	Льстивость	Престижность	Храбрость
Горячность	Любвеобильность	Пресыщенность	Целеустремленность
Грубость	Любознательность	Приветливость	Честность
Гуманность	Любопытство	Придирчивость	Чистоплотность
Дальновидность	Медлительность	Принципиальность	Чувствительность
Двуличность	Мечтательность	Прозорливость	Чувство юмора
Деликатность	Мнительность	Пунктуальность	Щедрость

Деловитость	Многогранность	Радушие	Шутливость
Делячество	Молчаливость	Развязанность	Эгоизм
Демократичность	Мудрость	Разговорчивость	Экстравагантность
Дерзость	Мягкость	Разносторонность	Эмоциональность
Деспотичность	Надежность	Рассеянность	Эрудированность
	Наивность	Рассудительность	Ячество

К пункту 11.

Релаксационное упражнение «Прогулка к морю».

Инструкция:

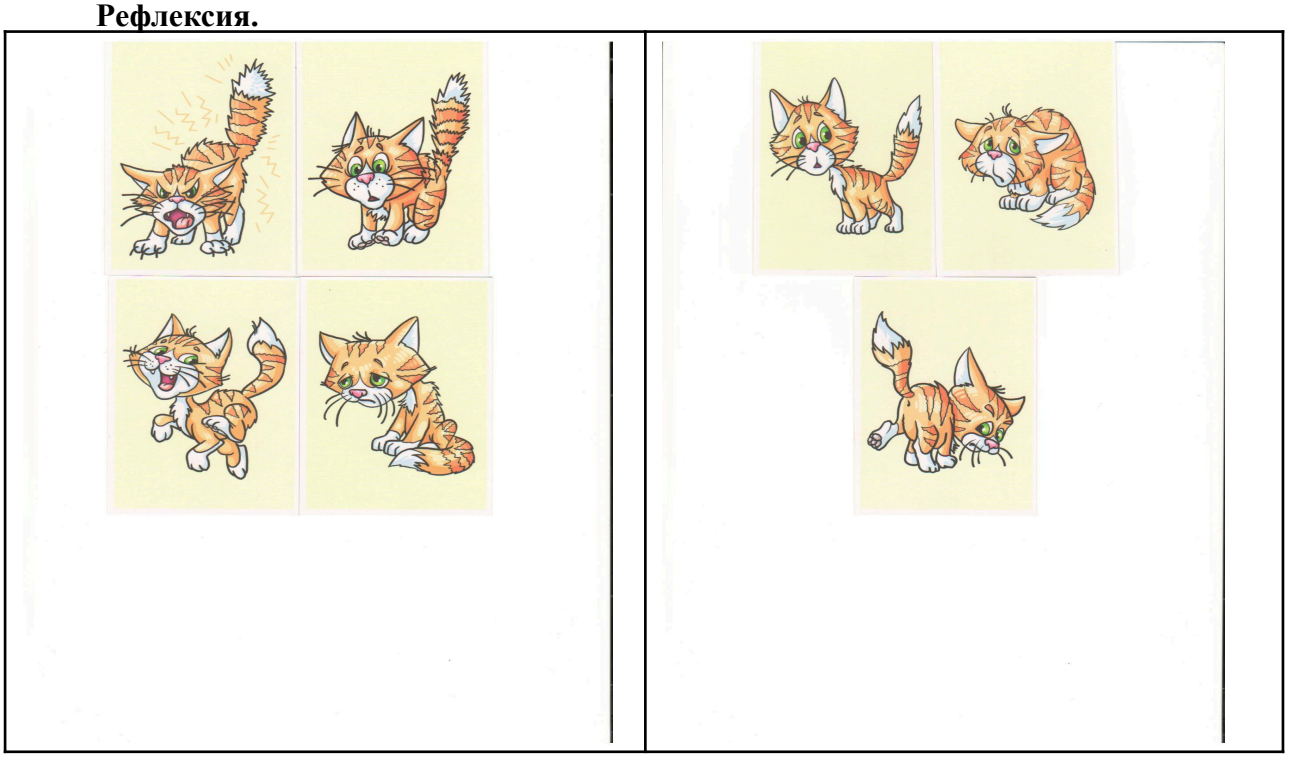
Расслабление.

Примите удобную позу...
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...
Дышите спокойно...
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...
Вы лежите на мягкой, зеленой поляне...
Вокруг вас растут цветы...
Вдохните аромат цветов...
Теплый ветерок нежно овевает ваше тело...
Тело легко и невесомо...
Все заботы и дела... отходят... на второй план...
Покой... приятный покой... овладевает... телом...
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...
Музыка Вас успокаивает...
Вы отдыхаете... покой и отдых...
Тело... успокоилось... и расслабилось...
Все мышцы... расслабляются...
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...
Тело расслаблено... тело спокойно...
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу...
Тело согревается...
Тепло... и спокойно...
Тепло... и покой... проходят по телу...
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...
Вы хорошо... чувствуете покой...
Покой... и благополучие... во всем... теле...
Сейчас почувствуйте свое лицо...
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...
Лицо спокойно... лицо безразлично...
Покой... полный покой...
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...
Вы погружаетесь в туман...
Туман окутывает ваше тело...
Туман... окутывает голову...
Приятный туман... окутывает... голову...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Закройте глаза...
Вы находитесь в облаке тумана...
Туман полностью окружает вас...
Приятный, мягкий, серебристый туман...
Туман начинает рассеиваться...
Сквозь туман струится поток золотистого света...
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...
Выйдите из тумана...
Перед вами простирается белый песчаный пляж...
За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой...
Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...
Вода простирается так далеко,… насколько хватает глаз...
Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды...
Остановитесь...
Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...
Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...
Это море... нескончаемой жизни... и сознания...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Море наполняет вас жизнью... и сознанием...
Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам...
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Пусть свет свободно течет через ваше тело...
Впитывается в поры вашей кожи...
Наполняет вас своей энергией...
Морские чайки кружат в небе над головой...
Их крики разносятся далеко над водой...
Это ваше место...
Ваше глубоко личное, внутреннее место...
Здесь вы свободны...
Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...
Свободны делать все, что пожелаете...
Самостоятельная работа.
Пора возвращаться...
Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...
Вы возвратились на поляну...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Активизация.
Отдых освежил вас...

Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться...
Потянитесь!
Активнее!
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

К пункту 12.
Рефлексия.



Приложение к занятию 6

К пункту 5.
Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).

*Инструкция: с*ейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

Список А (терминальные ценности):

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);

–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом);

– здоровье (физическое и психическое);

– интересная работа;

– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);

– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

– наличие хороших и верных друзей;

– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);

– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);

– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);

– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);

– счастливая семейная жизнь;

– счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);

– творчество (возможность творческой деятельности);

– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

– воспитанность (хорошие манеры);

– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

– жизнерадостность (чувство юмора);

– исполнительность (дисциплинированность);

– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);

– непримиримость к недостаткам в себе и других;

– образованность (широта знаний, высокая общая культура);

– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);

– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);

– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);

– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;

– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);

– честность (правдивость, искренность);

– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

– чуткость (заботливость).

Интерпретация результатов теста.

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удается выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

К пункту 8.

Мини-лекция «Ценности и смысл жизни».

Сегодня мы с Вами поговорим о ценностях и смысле жизни, узнаем, что это такое и какие существует ценности в жизни человека.

Ценность – это важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

Ценность - то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

Каждый человек выбирает свой смысл жизни в соответствии со своими потребностями и ценностями.

К ценностям могут относиться:

1. Здоровье.
2. Любовь, семья, дети, дом.
3. Близкие, друзья, общение.
3. Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы.
4. Материальное благополучие.
5. Духовные ценности, духовный рост, религия.
6. Досуг – удовольствия, хобби, развлечения.
7. Творческая самореализация.
8. Самообразование.
9. Социальный статус и положение в обществе.
10. Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.).
11. Стабильность.

Как видите, существует огромное количество ценностей и их можно разделить на две большие группы: материальные, духовные.

К материальным ценностям относятся: автомобиль, гараж, драгоценности, деньги, еда, дом, музыкальные инструменты, книги, одежда, компьютер, телевизор, телефон, мебель, спортивные принадлежности.

К духовным: жизнь, мудрость, семья, любовь, здоровье, дружба, свобода, труд и пр.

Ценности неразрывно связаны со смыслом жизнь.

Смысл жизни — это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека. Это чувство может быть как осознанным интеллектуально (я понимаю, почему моя жизнь имеет смысл, ведь я знаю, чем мне нравится заниматься, и я этим занимаюсь), так и не осознанным (я чувствую, что моя жизнь имеет смысл, но в чем он, объяснить не могу).

Смыслы жизни бывают сложными и примитивными, постоянными и сиюминутными, развивающимися и деградирующими.

Поскольку потребностей много, они меняются, бывают разных уровней сложности (постоянная потребность в творчестве и сиюминутная потребность в еде), могут

развиваться и могут деградировать, могут вступать в противоречие с тем, что навязывает общество, могут быть «возвышенными» и могут быть «низменными».

Приведу пример простейших критериев для определения конструктивных и деструктивных потребностей:

Деструктивная потребность стимулирует:	*Конструктивная потребность стимулирует:*
Агрессивное подавление окружающих	Доброжелательное сотрудничество
Провокации на конфликт	Приглашение к обсуждению
Самоутверждение за чужой счет	Самоутверждение за свой счет
Пассивность	Активность
Неприязнь к труду	Готовность к труду
Стремление получить все «на халяву»	Осторожное отношение к предлагаемой «халяве»
Безответственность	Ответственность
Эгоизм	Альтруизм
Уход от реального мира в мир виртуальный	Постижение реального мира и его культурных продуктов

К пункту 11.

Релаксационное упражнение «Путешествие в мир фантазий».

Инструкция: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. (Данное упражнение можно выполнять как лежа на полу, так и сидя в кресле). Для того чтобы вы настроились на это путешествие, я вслух начну зачитывать «Формулу покоя», а затем мы совершим наше путешествие.

«Формула покоя».

Ты тяжело и расслабленно лежишь на полу (сидишь в кресле).
Ты совершенно осознанно и интенсивно ощущаешь свое тело.
Ты очень тяжелый, расслабленный и спокойный.
Твои плечи и руки очень тяжелые.
Твой затылок и руки очень тяжелые.
Твое лицо совершенно расслаблено и спокойно.
Ты расслабляешься.
Ты снимаешь с себя все напряжение.
Ты совершенно спокоен и расслаблен.
Ты совершишь сейчас путешествие на воздушном шаре.
Ты на большом широком лугу.
Ты бежишь по этому лугу голыми ногами.
Ступнями ты чувствуешь траву.
Ты ощущаешь траву, землю – теплую, как солнце.

«Путешествие».

Ты видишь вдали на лугу большой воздушный шар.
Ты удивленно идешь к нему.
Наконец ты дошел до него.
Он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом.
Перед тобой гондола – плетеная корзина.
Ты останавливаешься перед ней.

Ты поднимаешься в нее.
Канат развязывается, шар медленно отделяется от земли.
Ты медленно поднимаешься вверх, все выше.
Ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя.
Тихо здесь, наверху, совершенно тихо.
Ты ощущаешь свое дыхание, совершенно ровное и спокойное.
Вдох и выдох, вдох и выдох.
Ты поднимаешься выше, все выше и выше.
Луг под тобой становится все меньше.
Он кажется нарисованным разными красками.
Люди машут, они как точки.
Шар медленно и плавно летит дальше.
Он парит над лугом.
Ели – темная зелень.
Лиственные деревья – густая и светлая зелень.
Там внизу блестит вода: небольшая река или озеро.
Деревня – как из книги сказок, как будто собранная из игрушечного конструктора.
Ты видишь животных на лугу.
Белые точки – утки, гуси.
Далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы.
Ты двигаешься к ним.
Ты подлетаешь к ним совсем близко.
Ты проплываешь на своем шаре над ними.
Маленький клочок снега лежит в темной расщелине.
Вершины гор так близки, что тебе кажется, будто ты можешь дотронуться до них.
Все дышит покоем.
Ты совершенно спокоен.
Только нежный шелест воздуха сопровождает тебя.
Твое дыхание абсолютно спокойное и ровное.
Ты совершенно спокоен и расслаблен.
Ты паришь – ты очень легкий.
Внутри тебя покой. Великий покой…
Самостоятельная работа.
Наступает вечер – опускаются сумерки.
Пора снова опускаться на землю.
Ты находишь место, где хочешь приземлиться.
Затем ты медленно, осторожно опускаешься вниз.
Ты снова на земле, ты хорошо себя чувствуешь.
Ты совершенно спокоен и расслаблен.
«Возвращение».
Теперь глубоко вдохни.
Сожми руки в кулаки.
Потянись все телом и зевни.

Вы все спокойны, вы уверены в себе, вы полны энергии, вы готовы к активной дальнейшей работе».

Приложение к занятию 7

К пункту 6.
Викторина « ЗОЖ».

Инструкция: перед вами вопросы викторины. Сейчас каждый из вас письменно ответит на эти вопросы. А потом мы проверим, насколько вы осведомлены по теме «Здоровый образ жизни».

Вопросы викторины:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете? (Сон)
3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
11. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. Что это? (Вода)
12. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (Минеральная)
13. Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему? (Нужно. При температуре 1-2 градус болезнетворные бактерии погибают)
14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д)
15. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)
16. Что нужно после долгой ходьбы сделать усталому путнику? (Надо лечь, чтобы ноги были выше головы)
17. Можно после бега сесть и отдохнуть? (Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)
18. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это? (Плавание)
19. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное употребление приводит к проблеме с желудком. Что это? (Жевательная резинка)
20. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ)

К пункту 9.

Мини-лекция «Здоровый образ жизни».

Сегодня разговор пойдет о здоровом образе жизни.

Ребята, что, по-вашему, входит в понятие *«здоровый образ жизни»?*

Конечно же, это хорошее настроение, регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное питание, соблюдение режима дня, чередование работы и отдыха, отсутствие вредных привычек.

У каждого из нас есть полезные и вредные привычки. Давайте подумаем, что же такое привычка?

Привычка – это неосознанное систематическое повторение одного и того же действия.

Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. О вредных привычках мы поговорим позже.

Ребята, а отчего зависит здоровье человека?

Да, оно зависит от многих факторов, например, от состояния окружающей среды, природы, от питания человека, но в большей степени, от того образа жизни, который ведёт сам человек.

Человеку ежедневно нужны для поддержания работы организма белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и т.д. Все эти элементы поступают в организм с пищей. Но существуют продукты, в составе которых находятся вредные вещества. Так, например, в чипсах есть канцерогены, в газированной воде – вещества, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. А вот такой, например, напиток как кока-кола разъедает пластиковый стаканчик, если ее оставить в нем на длительное время. Но есть и такие продукты, которые причиняют нам вред лишь в больших количествах, например, кофе, конфеты. Об этом нужно помнить и не употреблять их чрезмерно.

Очень важно соблюдать правила личной гигиены. Чистыми должны быть жилище, одежда, тело. Чистая кожа это защита организма от проникновения болезнетворных микробов, солнечных лучей, поддержание нормальной температуры тела и обогащение организма кислородом. Ему становится легче дышать и двигаться.

Нельзя подолгу засиживаться за компьютером, телевизором, сотовым телефоном, чтение и т.д. Это приводит к утомляемости, раздражительности, рассеянности и как последствие к зависимости.

Существуют 3 привычки, которые оказывают наиболее вредное воздействие на здоровье и жизнь человека – это курение, алкоголизм, наркотики. Они не дают молодому организму набраться нужных сил, ослабляют его, истощают, приводят к болезням внутренних органов, преждевременному старению и смерти.

Рассмотрим Факторы здоровья.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья.

Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + (20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.

Медицина – это своевременное обращение к врачам.

Наследственность - гены и родственные браки.

Окружающая среда - состояние экологии места проживания или работы.

Образ жизни – полезные и вредные привычки, питание, активная деятельность.

Ребята, как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? Да, это образ жизни.

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни. Как факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?

Факторы образа жизни	Положительное влияние	Отрицательное влияние
1 . Движение.	Физические нагрузки, высокая двигательная активность.	Гиподинамия.
2. Закаливание.	Воздух, вода, солнце.	Их отсутствие.
3. Питание.	Правильное, сбалансированное.	Неправильное.

4. Режим.	Четкий, правильный распорядок дня.	Безволие, неорганизованность, слабохарактерность.
5. Вредные привычки.	Отказ от вредных привычек.	Курение, алкоголь, наркотики, токсикомания.

Ребята, чтобы всю жизнь оставаться здоровыми, бодрыми, энергичными, жизнерадостными, полными сил и энергии, запомните основные защитные факторы, помогающие вести здоровый образ жизни:

- чувство юмора;
- внутренний самоконтроль, целеустремленность;
- стрессоустойчивостъ;
- важность взаимоотношений, по крайней мере, с одним взрослым человеком помимо родителей;
- привязанность;
- склонность жить по законам и нормам общества, семьи, школы;
- преданность, близость, открытость;
- твердые убеждения, нравственные ценности (семья, школа);
- успешность, признание и одобрение окружающих.

Вот некоторые советы по улучшению психоэмоционального состояния:

- По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.
- Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.
- Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.
- Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.
- Будьте физически активны, старайтесь почаще принимать солнечные ванны, так как это способствует выработке гормонов радости и счастья.
- Любите себя и окружающих вас людей. Все это поможет вам сохранить здоровье и красоту как можно дольше!
- Развивайте в себе оптимистический настрой.



Ребята, я предлагаю задуматься о том, что здоровье во многом зависит от самого себя. Каждый является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, ни окружающие, ни кто-нибудь другой. И мы надеемся на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и будите следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что вредные привычки лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

Приложение к занятию 8

К пункту 4. (см. приложение к 1 занятию пункты 6.2., 6.3., 6.4.)

К пункту 6.
Рефлексия «Цветовые сигнальные карточки».





Приложение к занятию 9

К пункту 5.

Матрица выбора профессии Г.В. Резапкина.

Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи. Автор методики Г.В. Резапкин.

Инструкция: если Вы еще не выбрали профессию, ответьте на следующие вопросы:

Вопрос № 1.

С кем или с чем Вы бы хотели работать? Какой объект деятельности Вас привлекает?

Варианты ответов:

- человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.);
- информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования);
- финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты);
- техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины);
- искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.);
- животные (служебные, дикие, домашние, промысловые);
- растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные);
- продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты);
- изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства);
- природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения).

Вопрос № 2.

Чем бы Вы хотели заниматься? Какой вид деятельности Вас привлекает?

Варианты ответов:

- управление (руководство чьей-то деятельностью);
- обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей);

- образование (воспитание, обучение, формирование личности);
- оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение);
- творчество (создание оригинальных произведений искусства);
- производство (изготовление продукции);
- конструирование (проектирование деталей и объектов);
- исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо);
- защита (охрана от враждебных действий);
- контроль (проверка и наблюдение).

Обработка результатов.

Обработка результатов производится с помощью нижеследующей таблицы («Матрица выбора профессии»). Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими интересам и склонностям опрашиваемого.

Матрица выбора профессии

Виды труда	Сфера труда									
	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
Управление (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссер Продюсер Дирижер	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Экскурсовод Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле-радио-мастер	Гример Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Образование (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий теле- и радио программ	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения	Хореограф Преподаватель музыки, живописи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Мастер производственного обучения	Мастер производственного обучения	Преподаватель Эколог
Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер авто сервиса Физиотерапевт	Пластический хирург Косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
Творчество (создание оригинальных произведений искусства)	Режиссер Артист Музыкант	Программист Редактор Web-дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор	Дрессировщик Служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Декоратор
Производство (изготовление продукции)	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист	Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
Конструирование (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Web-мастер	Плановик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Виварщик Селекционер	Селекционер Ландшафтист Флорист	Инженер-технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер ландшафта Инженер
Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель (техники) Хронометражист	Искусствовед Критик Журналист	Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Эргономик Контролер Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Защита (охрана от враждебных действий)	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапер Инженер	Постановщик трюков Каскадер	Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог Миколог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурсов Инженер по ТБ
Контроль (проверка и наблюдение)	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник-контролер Обходчик ЖД	Выпускающий редактор Консультант	Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Дегустатор лаборант Санитарный врач	Оценщик Контролер ОТК Приемщик	Радиолог Почвовед Эксперт

К пункту 8.

Мини-лекция «Цель и целеполагание».

По данным исследователей, большинство людей не знают, чего они хотят. Поэтому они ничего и не получают. Получить можно лишь то, о чем знаешь, чего просишь. Нельзя получить то, не знаю что. Прослушайте внимательно эксперимент, который провели московские психологи.

Как-то московские психологи поспорили между собой: люди не знают, чего им надо; они не ставят цели. Поспорили они с таким условием: если человек за 1 минуту сформулирует 3 своих желания так, что их можно будет выполнить, психологи выполнят их, чего бы им это ни стоило.

Взяли они телефонный справочник и в течение 5 дней с 8 до 17 обзванивали абонентов с одним вопросом: «Здравствуйте, я золотая рыбка. Если вы за одну минуту сформулируете три ваших желания, я их исполню».

Представьте, сколько человек они прозвонили за 5 дней!

В результате: ТОЛЬКО 2 ЧЕЛОВЕКА смогли за 1 минуту четко сформулировать три своих желания. Причем, желания одного из них в принципе нельзя было выполнить. А вот желания другого были вполне конкретны: я хочу, сказал он, мешок денег, ключи от новой московской квартиры и красный Феррари.

Анекдот.

Мужик умирает и попадает в рай. Его встречают ангелы на небе и говорят. Слушай, мужик, ты конечно в рай пойдешь, но идем мы тебе покажем, как ты мог бы жить на земле.

Идут, и походят к вилле трехэтажной, в пальмах, на берегу средиземного моря: «это все могло бы быть твоим». Мужик: «Ууу».

Идут дальше. Стоит парк машин, каких там только нет: и джипы, и Опели, и Пежо и много-много каких: «это все могло бы быть твоим». Мужик: «Ууу».

Идут дальше: сидит женщина, красивая, умная, самая лучшая женщина на земле: «и она могла бы быть твоей». Мужик: «Ууу… А почему не было, то?».

Да ты все заладил: запорожец хочу, запорожец хочу!

От того, как сформулирована цель, зависит – как скоро человек ее достигнет, и достигнет ли вообще. Есть требования к постановке целей, коротко их охарактеризуем.

Требования к постановке целей

Цель должна быть масштабной – чем шире, выше, масштабнее цели, тем выше будут достижения человека.

Цель должна быть конкретной – что, какой формы, какого цвета, какого запаха, какого возраста, и т.д. Составляется коллаж цели.

Срок – обязательно указывается предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цели.

Должен быть сформулирован критерий достижения цели, – по каким признакам ты узнаешь, что цель достигнута, что изменится, что появится?

Позитивность – цель необходимо формулировать в утверждающей форме, исключить частицу «не» - например, неправильно: «не хочу быть бедной», правильно: «хочу быть богатой».

Зависимость достижения цели от самого человека – в формулировке цели не должны фигурировать другие люди, т.к. у них есть свои цели и желания, и они не обязаны выполнять желания другого человека. Даже если это благие намерения.

Экологичность – достижение поставленной цели не должно принести никому вреда.

Эффективный подход в работе с целями состоит в том, что у вас должны быть долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели. Эффективный способ достижения важных целей состоит в том, чтобы разбить большие цели на меньшие.

При этом краткосрочные и меньшие цели поддерживают среднесрочные и долгосрочные цели, то есть способствуют их достижению.

Лучший способ достичь того, чего вы хотите, это комбинировать краткосрочные, среднесрочные, и долгосрочные цели.

Оптимальная стратегия может быть такая:

1. Устанавливайте сначала долгосрочные цели.

Чего вы хотите достигнуть за несколько следующих лет? Это крупные цели, которые требуют времени для достижения. Это может быть получение профессионального образования, вступление в брак, или покупка машины. Ваши долгосрочные цели это основа для постановки других более коротких целей. Это как фундамент в общем строении ваших целей.

Обычно у долгосрочных целей сроки достижения устанавливают в пределах нескольких лет. Здесь все индивидуально. Например, покупка машины через 6 лет или окончание университета через 5 лет. Хотя, конечно, долгосрочные цели могут значительно выходить за пределы 5 или даже 10 лет.

2. Затем определяйте свои среднесрочные цели.

Это крупные блоки в строении ваших целей. При этом они поддерживают ваши долгосрочные цели и направлены или способствуют их достижению.

Если ваша долгосрочная цель в том, чтобы купить машину, то вам нужно найти работу, накопить нужную сумму. В этом и могут состоять среднесрочные цели.

У среднесрочных целей также должны быть сроки достижения. Конечно, они должны быть связаны со сроками, определенными для долгосрочных целей.

3. Наконец, сосредоточьтесь на своих краткосрочных целях.

Это цели, которые вы можете достигнуть с большей вероятностью в короткое время. Такие цели устанавливаются на месяц или на квартал. Опять же это все индивидуально для вас. И не надо забывать, что эти цели должны вести вас к достижению более долгосрочных целей.

Краткосрочные цели должны быть конкретными и совершенно определенно достижимыми. Это небольшие, но четкие шаги к желаемому результату.

Не пренебрегайте процессом постановки целей. Вряд ли можно чего-то достичь, не поставив предварительно перед собой такую цель. Это как путеводные маяки, по которым мы ориентируемся, принимая наши повседневные решения.

К пункту 11.

Релаксационное упражнение «Судно, на котором и плыву».

Инструкция: устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Расслабление.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя...

Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки).

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и

представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свои путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Самостоятельная работа.

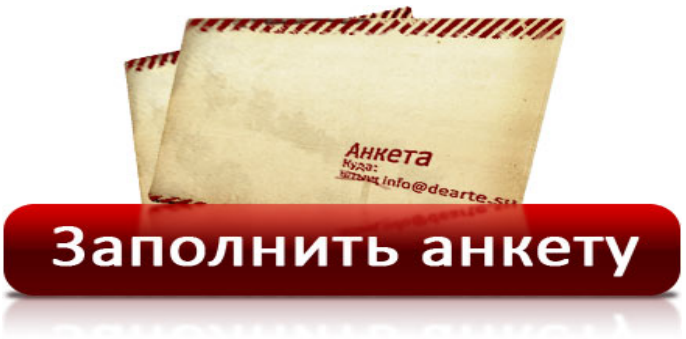
Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Активизация.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы станете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворачайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро. Потянулись. Активнее! А теперь... глубоко вздохнули и улыбнулись. Улыбайтесь, улыбайтесь! Сеанс окончен.

К пункту 13.



Анкета обратной связи

Инструкция: наши занятия подходят к концу, и я прошу вас ответить на вопросы анкеты о прошедших занятиях. Обведите соответствующий балл:

5 – максимально хорошее,
1 – очень низкое, плохое.

Занятия произвели на меня большое впечатление.	5 4 3 2 1	Не произвело большого впечатления.
Я полностью удовлетворен своим поведением на занятиях.	5 4 3 2 1	Неудовлетворен.
Я извлек для себя много полезного из занятий.	5 4 3 2 1	Я не извлек большой пользы для себя из занятий.
Я чувствовал себя совершенно спокойно во время занятий.	5 4 3 2 1	Я чувствовал себя очень беспокойно.
Думаю, я оказывал сильное влияние на ход работы группы.	5 4 3 2 1	Я не оказывал существенного влияния на ход работы группы.

В занятиях для меня было:

самым полезным_____

самым бесполезным_____

самым приятным_____

самым неприятным_____

Мои замечания, предложения и пожелания тренеру_____

Спасибо! Желаем успехов!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТВОРЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ

Фамилия_____
Имя_____
Возраст_____

Занятие 1

Тема: «От диагностики к познанию себя».



Задание 1
Напишите несколько слов о себе, друзьях, родителях и учителях.

Кто Я?

Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____

Какой Я?

Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____
Я_____

Кто мои друзья?

Мои друзья -_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Какие мои друзья?

Мои друзья - _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Кто мои родители?

Мои родители- _____

Какие мои родители?

Мои родители- _____

Кто мои учителя?

Мои учителя -_____

Какие мои учителя?

Мои учителя -_____



Задание 2

Закончи следующие предложения:

С другими людьми обычно я_____
Я злюсь, когда_____
Я проявляю агрессию, когда_____
Я огорчаюсь, когда_____
Я вступаю в конфликт, когда_____
В конфликте я обычно_____
Спор с другими ребятами обычно заканчивается_____
Говорю неправду, если_____
Авторитетный человек – это_____
Мои слабости_____
Я стыжусь, когда_____
Я радуюсь, когда_____
Я боюсь_____
Я стремлюсь помочь другим_____
Для меня здоровый образ жизни – это_____
Я больше всего ценю_____
Я мечтаю о_____
Смысл моей жизни в_____
Мое будущее – это_____

Занятие 2

Тема: «Влияние ситуации на поведение».



Задание 1

Нарисуйте уверенного человека.

Нарисуйте неуверенного человека.



Задание 2

Напишите качества, присущие уверенному человеку.

Напишите качества, присущие неуверенному человеку.

Занятие 3

Тема: «Толерантное поведение и разрешение конфликтов».



Задание 1

Расшифруйте слово «конфликт».

На каждую букву слова «конфликт» необходимо написать ассоциации, например «К» - командирский или классный, затем на последующие буквы.

К-_____
О-_____
Н-_____
Ф-_____
Л-_____
И-_____
К-_____
Т-_____



Задание 2

Нарисуйте знак «Стоп, конфликт!».

Занятие 4

Тема: «Авторитеты: внушаемость и подражание».



Задание 1
Вспомните, какие положительные и отрицательные авторитеты есть в вашей жизни, и запишите их в тетрадь.

Положительные авторитеты.	Отрицательные авторитеты.

Занятие 5

Тема: «Учусь побеждать свои слабости».



Задание 1
Подумайте и напишите на листе бумаги 10 своих черт характера и особенностей личности, которые вам:

нравятся	не нравятся
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____
4._____	4._____
5._____	5._____
6._____	6._____
7._____	7._____
8._____	8._____
9._____	9._____
10._____	10._____

хотели бы иметь в идеале

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Занятие 6

Тема: «Ценности и смысл жизни».





Задание 1

Подумайте и напишите свои вредные и полезные привычки.

Полезные привычки	Вредные привычки



Занятие 7

Тема: «Мой приоритет – здоровый образ жизни!».



Задание 1

Возьмите лист бумаги и нарисуйте плакат на тему «Здоровый образ жизни». Перенесите сюжет рисунка в тетрадь.

Занятие 8

Тема: «Изменение себя через познание».



Задание 1

Нарисуйте свое будущее.

