

**Государственная организация образования
"Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи "Здоровье и развитие личности"
отделение Гурьевского муниципального округа**

**Слагаемые социально-психологической устойчивости
ШКОЛЬНИКОВ
Программно-методический комплекс**

**Томилова Е.С.,
Бузмакова С.А.,
Лисовец О.В.
педагоги-психологи**

2017

Составители: Томилова Е.С., Бузмакова С.А., Лисовец О.В., педагоги-психологи ГОО «Кузбасский РЦППМС»

Рецензент: Белоногова Елена Валентиновна, кандидат психологических наук, и.о. руководителя отдела восстановительных практик, медиации и служб примирения ГОО «Кузбасский РЦППМС»

Программно-методический комплекс состоит из трех программ для учащихся начального и среднего звена и их родителей, а также методической части, содержащей конспекты занятий. Основная цель программы – формирование асертивного поведения в межличностных отношениях и укрепление антинаркотических установок учащихся.

Программа может быть использована в работе педагогов-психологов, учителей начальных классов образовательных организаций.

Содержание

Пояснительная записка

1. Программа «Познай себя» для учащихся начального звена

1.1. Тематическое планирование. Содержание занятий 1 класс

1.2. Тематическое планирование. Содержание занятий 2 класс

1.3. Тематическое планирование. Содержание занятий 3 класс

1.4. Тематическое планирование. Содержание занятий 4 класс

2. Программа «Путь к самому себе» для учащихся среднего звена

2.1. Тематическое планирование. Содержание занятий (5 -9 класс)

3. Программа повышения психологической компетентности «Родителям о профилактике вредных привычек»

3.1. Тематическое планирование. Содержание занятий

4. Методическая часть.

4.1. Конспекты занятий по программе «Познай себя» для учащихся начального звена (1 – 4 класс)

4.2. Конспекты занятий по программе «Путь к самому себе» для учащихся среднего звена (5 – 9 класс)

4.3. Конспекты занятий по программе повышения психологической компетентности «Родителям о профилактике вредных привычек».

Литература

Перечень ключевых слов

Приложение

Пояснительная записка

Одной из ведущих социально значимых проблем нашего общества на протяжении многих лет продолжает оставаться распространенность употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи. Не менее актуальной остается данная проблема и в нашем районе.

Согласно статье 41 п. 7 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся включает в себя профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ».

Анализ результатов мониторинга профилактической деятельности по наркоситуации в Гурьевском муниципальном округе, проводимого в течение 3-х лет, показал, что значительно увеличилось количество проб ПАВ среди младших школьников и подростков. По результатам мониторинга были выявлены проблемы у младших школьников: на первом месте по выраженности – фактор эмоционально-волевых задержек, такие дети видят все в черно-белых красках, им свойственна категоричность эмоций. Они не гибки в общении и поэтому испытывают затруднения в разрешении конфликтных ситуаций.

На втором месте по выраженности – фактор психопатологических расстройств, дети с функциональными дефицитами обнаруживают нехватку ресурса по отношению к требованиям образовательной среды: им труднее усваивать учебный материал, самостоятельно выполнять задания, в результате они зачастую попадают в категорию «неуспешных».

И на третьем месте фактор зависимых форм поведения. Становление самостоятельности предполагает возможность критического отношения к влиянию среды, способность качественного анализа ситуации, прогнозирование возможных последствий и нахождение различных вариантов выхода из конфликтных ситуаций. Начиная от рождения и

физического отделения от матери, появления автономной речи, далее – самостоятельных намерений и замыслов, способности управлять собственной деятельностью и т.д., ребенок приобретает все большую независимость, приспосабливаясь к окружающему миру. В этом смысле развитие – это всякий раз отказ от чего-то уже не актуального, освоенного и стремление к овладению новыми формами самостоятельной деятельности. Это овладение связано с преодолением сопротивления окружающей среды, выдвигающей разного рода требования к ребенку. Возможность преодоления этого сопротивления ключевым образом связана с нарастанием конфликтной компетентности (умением преодолевать конфликты).

Также по результатам мониторинга были выявлены следующие факторы риска у подростков: безразличное или попустительское отношение к употреблению наркотиков, недооценка опасности однократного приема наркотика, незнание препаратов, способных вызывать наркоманию. У многих подростков отмечаются неадекватные представления о том, что с помощью наркотиков можно испытать новые ощущения, снять нервное напряжение, повысить настроение.

В подростковом возрасте ребенок уязвим, и не умеет опираться на сильные стороны своей личности, характера, свои достоинства. Поэтому в этом возрасте подросток больше подвержен влиянию со стороны сверстников, агрессивному поведению, склонности к употреблению ПАВ, не умеет конструктивно выражать свои мысли, позитивно выходить из конфликтных ситуаций, которые могут нанести вред не только его физическому, но и социально-психологическому здоровью.

Эти проблемы требуют своевременного разрешения, а лучше – предупреждения их возникновения, т.е. профилактики.

Первичная профилактическая деятельность в образовательном учреждении нацелена на снижение факторов риска употребления ПАВ и усиления защитных факторов с учетом возрастных особенностей детей. Согласно «Концепции профилактики злоупотребления ПАВ в

образовательной среде» (2021) в качестве объектов профилактики определяются следующие возрастные группы: младший школьный возраст (7 – 10 лет), средний школьный возраст (11 – 14 лет), старший подростковый возраст (15-16 лет).

В центре внимания находится младший школьный возраст, так как профилактическую работу следует начинать как можно раньше. Превентологи всего мира признают: для того, чтобы профилактическая работа по предупреждению злоупотребления тем или иным психоактивным веществом была эффективной, ее надо начинать проводить раньше того возраста, на который, согласно статистике, приходится начало экспериментирования с данным веществом. Это значит, что возрастную категорию нуждающихся в профилактической работе по предупреждению первых проб психоактивных веществ составляют учащиеся начальных классов общеобразовательных школ (Климович В.Ю.).

В соответствии с этим «Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде» в качестве основных объектов, на которые направлена профилактика, определяет самих младших школьников и их семью. Профилактическая работа в начальных классах должна быть нацелена на усиление семейных и школьных защитных факторов, а также на уменьшение влияния факторов риска употребления ПАВ, связанных с обучением в школе и воспитанием в семье.

Э. Эриксон указывает следующие причины нарушения развития ребенка в младшем школьном возрасте: «Развитие многих детей нарушается, когда семейной жизни не удалось подготовить ребенка к жизни школьной или когда школьная жизнь не подтверждает надежды ранних стадий» [Эриксон, с. 80].

Поступив в школу, дети с тревожной привязанностью к матери, сильнее других зависят от оценок взрослых, с трудом вступают в контакт со сверстниками, очень чувствительны к любым стрессогенным воздействиям среды. При условии, что сниженная стрессоустойчивость и

коммуникативные трудности сохраняться и далее, такие дети могут приобщиться к употреблению ПАВ, проявляя такие модели аддиктивного поведения, как успокаивающая или коммуникативная.

Зачастую родители стремятся полностью вытеснить агрессивность, упрямство и капризность ребенка путем безусловного запрета на любые их проявления. В таком случае всегда добрый и покладистый ребенок, который никогда не капризничает, гордость родителей и любимец бабушек-соседей, часто платит всеобщую любовь ценой разрушения «внутреннего стержня». Вырастая, такие дети зачастую не умеют сказать «нет» и могут приобщиться к употреблению психоактивных веществ из-за недостаточно сформированных навыков асертивного поведения.

Согласно Концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде, приоритетной является позитивная профилактика, цель которой – воспитание «лично развитого, способного справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ» (Концепция, с.23). Профилактическая работа ориентирована в первую очередь на усиление защитных факторов (гармоничные семейные отношения, построенные на эмоциональной близости и взаимном уважении, оптимальный стиль воспитания (сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью, принятием и эмоциональной поддержкой ребенка), хорошая адаптация ребенка к условиям учреждения образования, конструктивное взаимодействие и позитивное отношение со сверстниками и педагогами), чему может содействовать развитие асертивного поведения учащихся.

Асертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе – стабильная личностная характеристика, обусловленная такими качествами как мотивация достижений, волевой самоконтроль, низкая тревожность (А. Вайнер).

Актуальность данной программы заключается в том, что позволяет решить проблему злоупотребления ПАВ среди обучающихся через развитие у них навыков асертивного поведения.

Программа предполагает формирование и развитие антинаркотических установок ребенка как внутриличностных механизмов, обеспечивающих реализацию поведения в рамках здорового и безопасного образа жизни. Формирование таких установок предполагает: судить самому о своих поступках, мыслях и эмоциях и нести ответственность за их последствия; решать самому о степени своей ответственности в проблемах других; изменять свои взгляды и мнения; допускать ошибки и отвечать за них; быть наедине, даже если другие просят быть вместе; иметь собственные чувства, несмотря на то, понимают их окружающие или нет; не зависеть от воли и желания других.

Цель программы: формирование асертивного поведения в межличностных отношениях и укрепление антинаркотических установок учащихся.

Достижение поставленной цели возможно при решении следующих **задач:**

1. Расширить знания детей о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила.
2. Повысить уровень информированности учащихся об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности.
3. Формировать умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей.
4. Развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).

Программа профилактики употребления ПАВ «Развитие асертивного поведения школьников как одна из форм профилактики употребления ПАВ» состоит из следующих блоков:

- Программа внеурочной деятельности «Познай себя» для учащихся начального звена (1-4 классы),
- Программа тренинговых занятий «Путь к самому себе» для учащихся среднего звена (5-9 классы),
- Программа повышения психологической компетентности родителей «Родителям о профилактике вредных привычек».

Реализация программы

Программа реализуется по 3 направлениям: теоретическое, диагностическое, практическое.

Теоретическое направление позволяет ввести участников в смысловое поле проблемы. Происходит информирование по данной теме.

Диагностическое направление необходимо для самодиагностики психических состояний, свойств личности, ценностей, направленностей личности и т.п. В процессе анализа собственной личности у человека появляется мотивация самопознания и самоизменения, что ведет к расширению его ресурсных возможностей, усилению защитных факторов.

Практическое направление содержит информацию о методах и технологиях развития асертивного поведения, позволяет обучать на практике конкретным приемам работы: конструктивно критиковать, адекватно воспринимать критику в свой адрес, прямо выражать свои мысли и чувства и т.д. Основная задача практических занятий – выработка навыков уверенности в межличностных отношениях, позволяющих предупредить употребление ПАВ.

Используемые формы и методы:

- элементы сказкотерапии;
- лекции;
- ролевые игры;
- дискуссионные беседы;
- психогимнастические упражнения;

- эмоционально – символические методы (в рисунке, в создании образа);
- элементы психологического тренинга.

Структура занятий:

1. Введение.
2. Разминка.
3. Основное содержание в соответствии с темой содержит теоретические сведения и набор практических упражнений для формирования тех или иных навыков.
4. Заключительный этап, проводится рефлексия прошедшего занятия, констатация эмоционального состояния. Подведение итогов занятия.

Форма проведения: групповые занятия.

Программа рассчитана на следующее количество часов:

- в 1 классе на 32 часа, периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут;
- во 2-4 классах по 34 часа в год, периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30-40 минут;
- в 5-9 классах 12 тренинговых занятий в год, продолжительность 1-1,5 часа;
- в работе с родителями – 4 тренинговых занятий и 2 лектория, продолжительность 1- 1,5 часа.

Критерии оценки

Критериями оценки результативности данной программы могут выступать следующие результаты работы:

- формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм употребления ПАВ, понимание употребления ПАВ как угрозы внутренней стабильности здоровья, социального благополучия, установка на отказ от пробы вещества);

- умение дифференцировать и регулировать свое эмоциональное состояние, регулировать свое поведение, распознавать эмоциональные состояния окружающих;
- развитие коммуникативных способностей учащихся;
- формирование мотивации к сохранению здоровья.

Эффективность реализации программы оценивается с помощью следующих методик:

- экспресс-диагностика (проективные методики, «Цветовой тест Люшера», методика ЦТО (цветовой тест отношений));
- методика «Может ли ...» (оценка выраженности факторов риска употребления ПАВ и защитных факторов (с 9 лет));
- методика «Приключение Кузи и Фани» (исследование поведенческого аспекта установки младших школьников к употреблению ПАВ (6 – 12 лет));
- Изучение уровня ассертивности подростков с помощью тест-опросника «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак)
- Изучение уровня тревожности у старшеклассников при помощи методики оценки тревожности по Ч.Д. Спилбергеру - Ю.Л. Ханину

Программа «Познай себя» для учащихся начального звена

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Разделы и темы	Кол-во часов	
I.	Введение	1	
1	Знакомство. Введение в мир психологии.		1
II.	Я – школьник	6	
2.1.	Зачем мне нужно ходить в школу.		1
2.2.	Мой класс.		1
2.3.	Какие ребята в моем классе		1
2.4.	Мои друзья в классе		1
2.5.	Мои успехи в школе		1

2.6.	Моя учебная сила		1
III.	Трудности первоклассника	2	
3.1.	Школьные трудности.		1
3.2.	Домашние трудности.		1
IV.	Я – личность	3	
4.1.	Когда я бываю Незнайкой.		1
4.2.	Путешествие в страну «Учебных Удач»		1
4.3.	Как преодолеть неуверенность в себе.		1
V.	Мои чувства	20	
5.1.	Волшебная страна внутри нас		1
5.2.	Первое путешествие в Здраволюбию.		1
5.3.	Волшебная страна чувств и ее жители.		1
5.4.	Знакомство с королем Волшебной страны и Мерой.		1
5.5.	Слуга по имени Радость.		1
5.6.	Радость можно передать взглядом и прикосновением.		1
5.7.	Слуга по имени Грусть.		1
5.8.	Слуга по имени Страх.		1
5.9.	Страх, и его относительность.		1
5.10.	Слуга по имени Злость		1
5.11.	Слуга по имени Гнев. С какими чувствами он дружит?		1
5.12.	Может ли Гнев приносить пользу?		1
5.13.	Слуга по имени Интерес.		1
5.14.	Слуга по имени Обида.		1
5.15.	Слуга по имени Вина.		1
5.16.	Эмоции.		1
5.17.	Заговор болезнетворцев.		1
5.18.	Исцеление короля. Изгнание болезнетворцев.		1
5.19.	Подарки здраволюбцам		1
5.20.	Итоговое занятие		1
	Итого	32	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 класс (32 часа)

Раздел I. Введение (1 час)

Тема 1.1. Знакомство. Введение в мир психологии.

Понятие «психологии». Отличие занятий психологией от остальных уроков. Знакомство – игра с мячом. Игры: «Имя оживает», «Ласковое имя», «Рисунок имени».

Раздел II. Я – школьник (6 часов)

Тема 2.1. Зачем мне нужно ходить в школу.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Закончи

предложение», «Какой урок важнее». Работа со сказкой. Рисунок «Я в школе».

Тема 2.2. Мой класс.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Сколько в нашем классе...?», «Какого цвета», «Незнайка хочет в школу», «Незнайка хочет к нам в гости». Работа со сказкой.

Тема 2.3. Какие ребята в моем классе.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Сколько в моем классе...?», «Закончи предложение», «Мы», «Мы любим». Работа со сказкой.

Тема 2.4. Мои друзья в классе.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Кто умеет хорошо...», «Закончи предложения», «Тропинка к сердцу», «Портрет моего друга». Работа со сказкой.

Тема 2.5. Мои успехи в школе.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Буквы на спине», «Закончи предложение», «Мне помогли», «Считалка», «Буратино забыл слова». Работа со сказкой.

Тема 2.6. Моя учебная сила.

Осознание позиции школьника. Формирование дружеских отношений в классе. Разминка. Ролевая гимнастика. Упражнения: «Я тоже», «Встаньте у кого это есть», «Главная учебная сила». Работа со сказкой.

Раздел III. Трудности первоклассника (2 часа)

Тема 3.1. Осознание позиции трудностей школьника. Разминка. «Изобрази предмет», «Взвизгните те, кто...». Упражнения «Дважды два – четыре», «Помоги Сереже». Работа со сказкой.

Тема 3.2. Осознание позиции трудностей школьника. Разминка. «Разные ладоши», «Если я улитка...». Упражнения «Изобрази ситуацию». Работа со сказкой.

Раздел IV. Я – личность. (3 часа)

Тема 4. 1. Когда я бываю Незнайкой.

Составление рефлексивных действий, самоанализ. Групповая аналитическая работа с текстом и иллюстрациями. Самостоятельная работа.

Тема 4.2. Путешествие в страну «Учебных Удач».

Развитие мотивации достижения на основе самоанализа. Формирование познавательной мотивации. Игра – путешествие в страну «Учебных Удач».

Тема 4.3 . Как преодолеть неуверенность в себе.

Развитие навыков положительного оценивания личности. Формирование мотивации достижения, развитие рефлексивных действий. Игра – путешествие в страну «Преобразование». Тренинг «Презентация». Тренинг «Комплименты».

Раздел V. Мои чувства (20 часов)

Тема 5.1. Волшебная страна внутри нас.

Знакомство детей с Волшебной страной чувств. Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Разминка. «Раз, два, три, позу за мной повтори». Игра « Бусы». Упражнение « Буря». Игра «Телефон».

Тема 5.2. Первое путешествие в Здраволюбию.

Выяснение отношения детей к употреблению ПАВ. Диагностика. («тест Люшера», «Приключения Кузи и Фани»).

Тема 5.3. Волшебная страна чувств и ее жители.

Создание «Волшебной страны чувств». Оценка психоэмоционального состояния ребенка. Упражнение «Путешествие с помощью Енотова круга».

Тема 5.4. Знакомство с королем волшебной страны.

Символическое выражение центра личности, «Я». Введение понятия меры, обоснование регуляции и саморегуляции поведения. Игра « Корона», Игра «До упаду». Игра «Король и Мера».

Тема 5.5. Слуга по имени радость.

Изучение эмоций радости и удовольствия. Знакомство с чувством. Упражнение « Веселые клоуны», «Покажи любимое дело».

Тема 5.6. Радость можно передать взглядом и прикосновением.

Особенности содержательного наполнения радости. Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Разминка. «Зайчик рассмеялся – зайчик испугался». Упражнение «Закончи предложение», « Скажи Мишке добрые слова». Рисунок радости.

Тема 5.7. Слуга по имени Грусть.

Изучение эмоции грусть. Способы повышения настроения.

Упражнение «Радостная фотография». «Строительство дома для Грусти». Упражнение «Грустный вернисаж».

Тема 5.8. Слуга по имени Страх.

Изучение эмоции страха. Формирование умения справляться с излишним страхом. Коррекция тревожности. «Строительство дома для слуги по имени Страх». Игра «Мышеловка». Упражнение « Я- храбрый лев». Игра « Лабиринт».

Тема 5.9. Страх, его относительность.

Обучение распознаванию и описанию своих чувств, выражению их с помощью мимики и жестов. Способствование снижению уровня страхов.

Разминка. «Неопределенные фигуры». Упражнение «Конкурс пугалок», «Придумай веселый конец», «Закончи предложение». Работа со сказкой.

Тема 5.10. Слуга по имени Злость.

Изучение эмоции злости. Обучение навыкам безопасного выражения злости. «Строительство дома Злости». Упражнение «Отстань!», « Пыльная подушка», « Уходи, злость, уходи!!!»

Тема 5.11. Слуга по имени Гнев. С какими чувствами он дружит?

Изучение эмоции гнев. Обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Разминка. «Покажи профессию», «Скажи да и нет». Работа со сказкой.

Тема 5.12. Может ли Гнев приносить пользу?

Способствование расширению поведенческого репертуара и жизненного опыта детей по преодолению гнева. Разминка. «Разозлились—одумались» «Поссорились—помирились». Упражнение «Закончи предложение», «Как я справляюсь со своим гневом». Работа со сказкой.

Тема 5.13. Слуга по имени Интерес.

Изучение эмоции интерес. Развитие креативности. Игра «Это интересно», «Наблюдательные», «Обман чувств».

Тема 5.14 Слуга по имени Обида.

Изучение эмоции обида. Формирование навыков уменьшения силы обиды. Работа со сказкой. «Строительство дома Обиды». Упражнение «Обиженная обезьянка».

Тема 5.15. Слуга по имени Вина.

Изучение эмоций обида и вина. Обсуждение темы ««Правила» хорошей дружбы» (уверенное поведение в ситуации группового давления со стороны сверстников). Работа со сказкой «Строительство дома Вина». Упражнение «К чему приведет». Игра «Да – нет»

Тема 5.16. Эмоции.

Изучение выражения эмоционального состояния. Игра «Шарик», «Море настроений». Упражнение «Вежливые слова», «Светофор», «Клумба»

Тема 5.17. Заговор болезнетворцев.

Нападение болезнетворных магов (табак и алкоголь), разрушение Волшебной страны. (Формирование представления об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности и жизни). Работа со сказкой «Волшебная страна»

Тема 5.18. Исцеление короля. Изгнание болезнетворцев.

Изгнание болезнетворцев, восстановление Волшебной страны. Подведение итогов работы. Работа со сказкой «Волшебная страна»

Тема 5.19. Подарки здраволюбцам.

Диагностика психоэмоционального состояния детей, а также отношения к употреблению ПАВ. Путешествие по Волшебной стране. «Карта Волшебной страны», «Приключение Кузи и Фани», «Цветовой тест М.Люшера»

Тема 5.20. Диагностика

Диагностика психоэмоционального состояния детей, отношения к употреблению ПАВ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Разделы и темы	Кол-во часов	
I.	Я – второклассник	5	
1.1.	Мы рады встрече		1
1.2.	Понимаем чувства другого		1
1.3.	Я и моя школа		1
1.4.	Я и мой учитель		1
1.5.	Диагностика		1
II.	Я и мои родители	3	
2.1.	Я и мои родители		1
2.2.	Я умею просить прощения		1
2.3.	Почему родители наказывают детей?		1
III.	Я и мои друзья	4	
3.1.	О дружбе и о друзьях		1
3.2.	Настоящий друг		1
3.3.	Умею ли я дружить?		1
3.4.	Что мешает дружбе?		1
IV.	Чем люди отличаются друг от друга	10	
4.1.	Мы испытываем разные чувства.		1
4.2.	Качества людей		1
4.3.	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.		1
4.4.	Хорошие качества		
4.5.	Самое важное хорошее качество		1
4.6.	Кто такой сердечный человек		1
4.7.	Кто такой доброжелательный человек		1
4.8.	Очищаем свое сердце		1
4.9.	Люди отличаются друг от друга своими качествами		1
4.10	В каждом человеке есть светлые и темные качества		1
V.	Какой Я – какой Ты	2	
5.1.	Какой Я?		1
5.2.	Какой Ты?		1
VI.	Что такое сотрудничество	4	
6.1.	Что такое сотрудничество?		1
6.2.	Я умею понимать другого.		1
6.3.	Я умею договариваться с людьми		1
6.4.	Мы умеем действовать сообща		1
VII.	Я учусь учиться	7	
7.1.	Как подружился Хочу и Надо		1
7.2.	Смешной и грустный Человек Рассеянный		1
7.3.	Учимся думать		1

7.4.	Образ и мысль		1
7.5.	Что такое цель и как ее достичь		1
7.6.	Учимся планировать		1
7.7.	Итоговое занятие.		1
		Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (34 часа)

Раздел I. Я – второклассник (4 часа)

Тема 1.1. Мы рады встрече.

Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека. Развитие памяти, воображения, способности выражать чувства при помощи мимики. Упражнения «Вспомним чувства», «Чувства-воспоминания», «Сочини рассказ». «Рисунок радости»: дети вспоминают свои каникулы и рисуют сценки из летней жизни, вызвавшие наибольшую радость.

Тема 1.2. Понимаем чувства другого.

Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека. Развитие памяти, воображения, способности выражать чувства при помощи мимики. Упражнения «Я тебя понимаю», «Режим дня». «Рисуем режим»: дети делят лист бумаги на 4 части («Утро», «Школа», «Время после школы», «Вечер») и рисуют те чувства, которые обычно в это время дня испытывают.

Тема 1.3. Я и моя школа.

Осознание особенности позиции ученика. Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Разминка «Родители, учителя и ученики», «Что делает ученик?», «Неоконченные предложения». Упражнения «Школа на планете «Наоборот»», «Рисунок идеальной школы».

Тема 1.4. Я и мой учитель.

Осознание особенности позиции учителя. Принятие учителя таким, какой он есть. Разминка «Что я чувствую в школе», «Я – тетрадь», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице», «О мальчике Вале».

Раздел II. Я и мои родители (3 часа)

Тема 2.1. Я и мои родители.

Осознание требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Разминка. «В маске». «Сказочные герои». Упражнения «Неоконченные предложения». Рисунок «Семья».

Тема 2.2. Я умею просить прощения

Осознание требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Разминка. «Изобрази предмет». «Сонное дыхание». «Маски». Упражнения «Неоконченные предложения». «Не буду просить прощения!» Работа со сказкой.

Тема 2.3. Почему родители наказывают детей?

Осознание требования родителей, сопоставление их со своими возможностями и желаниями. Разминка «Занятие мамы», «Я сделал дело хорошо», «Неоконченные предложения». Работа со сказкой «Простить маму» обсуждение сказки. Упражнение « Портрет мамы».

Раздел III. Я и мои друзья (4 часа)

Тема 3.1. О дружбе и о друзьях

Прояснение и определение понятия дружбы. Разминка. Игра «Паутинка», «Остров». Работа со сказкой «Варежка».

Тема 3.2. Настоящий друг.

Осознание детей качества настоящего друга. Разминка. «Кто сказал "спасибо"», «Я сделал дело хорошо». «Кто есть кто?» Упражнения. «Неоконченные предложения», Качества настоящего друга». Работа со сказкой. «Неожиданная встреча» (Е. Андреева). «Надежный лифт».

Тема 3.3. Умею ли я дружить?

Осознание детьми качества настоящего друга. Разминка. «Чувства и ассоциации». «Кто сказал "прости"». «Одинаковые скульптуры». Упражнения. «Нужно ли уметь дружить?» Работа со сказкой. «Про маленькую Бабу Ягу» (А. Завалишина). «Санитары».

Тема 3.4. Что мешает дружбе?

Прояснение, какое поведение разрушает дружбу и, как другие люди воспринимают их дружеское поведение. Разминка. «Чувства и ассоциации», «Одинаковые скульптуры». Беседа о дружбе. Упражнения. «Неоконченные предложения», «Изобрази ситуацию». «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?» Работа со сказкой. «О Спиногрызкине» (Т. Маркина.)

Тема IV . Чем люди отличаются друг от друга? (10 часов).

Тема 4. 1. Мы испытываем разные чувства.

Актуализация у детей знаний об эмоциональной сфере человека. Развитие памяти, воображения, способности выражать чувства при помощи мимики. Упражнение «Сочини рассказ». Работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты» (М. Маслова): дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 4. 2. Качества людей.

Ознакомление детей с понятием «качества людей». Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности. Беседа «Качества». Упражнения «В чем твоя сила?», «Сердце класса». Работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце»: дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 4.3. Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Ознакомление детей с понятием «качества людей». Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности. Упражнения «Ладощка», «Мы похожи — мы отличаемся». Работа со сказкой «Туча» (Н. Мишин): дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 4.4. Хорошие качества людей.

Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности. Разминка. «Какие качества задуманы». Упражнение «Отзывчивость», «Три качества», «Я знаю пять хороших качеств», «Качество в подарок». Работа со сказкой. «Я не такой, как все!»

Тема 4.5. Самое важное хорошее качество.

Ознакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Найти лишнее слово», «Качества — шепотом». Упражнение. «Сборы в дорогу», «Кто любит людей?», «Поделимся любовью». Работа со сказкой. «Хвостатик».

Тема 4.6. Кто такой сердечный человек.

Познакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Найти лишнее слово», «Отгадай качество». Упражнение. «Догадайся, что задумано», «Пять моих хороших качеств...», «Мягкое сердце». Работа со сказкой. «О подзорной трубе».

Тема 4.7. Кто такой доброжелательный человек.

Ознакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Найти лишнее слово», «Какое слово не подходит». Упражнение. «Поделимся любовью», «"Волшебные" слова». Работа со сказкой. «Маленький котенок», «Часы».

Тема 4.8. Очищаем свое сердце.

Ознакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Аналогии», «Шифровальщики». Упражнение. «Чистое сердце». Работа со сказкой. «Сказка про гусеничку» (А. Коткова), «Снежная королева», «Кузя».

Тема 4.9. Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Ознакомить детей с понятием «качества людей». Разминка. «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка», «Кто тебя позвал». Упражнение. «Звездочка». Работа со сказкой. «Цветок по имени Незабудка» (О. Гавриченко).

Тема 4.10. В каждом человеке есть светлые и темные качества.

Познакомить учащихся с различными качествами людей. Разминка. «Неоконченные предложения», «Психологическая загадка». Упражнение. «Темные и светлые мешочки». «Светофорики». Работа со сказкой. «Перчатка» (Е. Голованова).

Раздел V. Какой Я – какой Ты (2 часа)

Тема 5.1. Какой Я? Мои сильные и слабые стороны.

Анализ сильных и слабых сторон личности. Перспективы и средства развития своих возможностей. Упражнения: «Какого цвета у тебя глаза?», «Какого цвета у тебя волосы?», «У кого нога больше?». Работа в альбоме. «Какой Я? Чем отличаюсь от других?». Игра «Мои сильные и слабые стороны». Работа в альбоме «Закончи предложение».

Тема 5.2. Какой Ты?

Анализ своих сильных и слабых сторон. Обучение детей делать выводы относительно своих возможностей. Перспективы и средства развития своих возможностей. Упражнение «Интервью»: какой вы и чем отличаетесь от остальных?

Раздел VI. Что такое сотрудничество? (4 часа)

Тема 6.1. Что такое сотрудничество?

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Кто лишний?». Упражнения. «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой. «Добрая память» (Р. Руднев).

Тема 6.2. Я умею понимать другого.

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Передай чувство», «Кто лишний?». Упражнения. «Что значит понимать другого?», «Конструктор». Работа со сказкой. «Путевые заметки Оле-Лукойе»

Тема 6.3. Я умею договариваться с людьми.

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Передай чувство», «Собери картинку». Упражнения. «Я умею договариваться». Работа со сказкой. «Чтобы тебя любили» (И. Орешкина)

Тема 6.4. Мы умеем действовать сообща.

Представление о понятии «сотрудничество». Разминка. «Передай чувство», «Что лишнее?». Упражнения. «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе». Рисунок «Мой класс». Работа со сказкой. «Малыш-Облачко» (К. Суворов).

Раздел VII. Я учусь учиться (7 часов)

Тема 7.1. Как подружиться Хочу и Надо.

Развитие произвольно-рефлексивных действий в поведении и деятельности. Работа со сказкой «Как подружиться Хочу и Надо». Лекция – беседа. Игра «Как подружиться Хочу и Надо».

Тема 7.2. Смешной и грустный Человек Рассеянный.

Формирование мотивационной направленности на действие контроля. Стихотворение С.Я. Маршака «Человек Рассеянный». Игра «Найди отличия», «Шифровка», «Что изменилось».

Тема 7.3. Учимся думать.

Формирование умения строить суждения на основе наблюдений. Беседа.

игра «Причина — следствие».

Тема 7.4. Образ и мысль.

Развитие монологической речи на наглядно-образной основе. Упражнение «Сюжетные картинки», «Коллективный монолог».

Тема 7.5. Что такое цель и как ее достичь.

Развитие умения определять цель предстоящей деятельности. Беседа. Упражнение в определении цели действия. Игра «Цепочка целей». Построение плана (алгоритма) решения задач на обобщение («Найди девятый»). Упражнение на использование плана-алгоритма.

Тема 7.6. Учимся планировать.

Развитие навыков самоконтроля. Групповая работа по конструированию плана-алгоритма. Игра «Перепутанный сюжет».

Тема 7.7. Итоговое занятие.

Осознание учащимися своих знаний на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Разделы и темы	Кол-во часов	
I	Кто я? Мои силы, мои возможности	6	
1.1.	Мое лето		1
1.2.	Кто я?		1
1.3.	Что я могу и чего не могу?		1
1.4.	Мои способности		1
1.5.	Мой выбор, мой путь		1
1.6.	Мой внутренний мир. Его уникальность		1
II	Я расту, я изменяюсь	9	
2.1.	Мое детство		1
2.2.	Я изменяюсь		1
2.3.	Мое будущее		1
2.4.	Хочу вырасти здоровым человеком!		1

2.5.	Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное «Я»?		1
2.6.	Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?		1
2.7.	Права и обязанности школьника		1
2.8.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.		1
2.9.	Как разрешать конфликты мирным путем?		1
III	Я учусь учиться	19	
3.1.	Что такое классификация?		1
3.2.	Что такое? Кто такой?		1
3.3.	Учимся давать определения..		1
3.4.	Цепочка рассуждения.		1
3.5.	Правила доказательства, или Как доказать черепахе, что она не рыба		1
3.6.	Можно ли решить задачу, которая не имеет решения?		1
3.7.	Мысли на бумаге.		1
3.8.	Легко ли быть оратором?		1
3.9.	Готовимся к докладу.		1
3.10.	Что такое «психологический портрет» и как его нарисовать?		1
3.11.	Легко ли быть взрослым? Сочинение «Когда я буду в 5 -м классе...»		1
3.12.	Ближе к цели! (как подготовиться к контрольной)		1
3.13.	Наука отдыхать.		1
3.14.	Креативные способности.		1
3.15.	Я умею фантазировать!		1
IV.	Оцени себя		
4.1.	Оценка и отметка.		1
4.2.	Когда исчезают отметки.		1
4.3.	Оценка и отметка.		1
4.4.	Итоговое занятие		1
	Итого	34	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (34 часа)

I. Кто я? Мои силы, мои возможности (6 часов).

Тема 1.1. Мой 3 класс.

Позиция ученика 3 – го класса. Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Упражнение « Я – третьеклассник». Рисунок « Лето».

Тема 1.2. Кто я?

Позиция ученика 3 класса. Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Упражнение «Роли». Работа со сказкой «Федунчик»: дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 1.3. Что я могу и чего не могу?

Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Упражнения «Роли», «Я умею». Работа со сказкой «Сказка о Маше и ее человечках»: дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 1.4. Мои способности.

Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Беседа «Что такое способности?». Работа со сказкой «Сказка о Скрипке»: дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 1.5. Мой выбор, мой путь.

Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Беседа «Выбор пути». Рисунок «На перекрестке дорог»: представить себя на распутье дорог и изобразить эту ситуацию в виде символических изображений.

Тема 1.6. Мой внутренний мир. Его уникальность.

Развитие воображения, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов. Беседа «Маленький принц»: какой может быть собственная планета у каждого ребенка. Рисунок Планеты: при обсуждении обращается внимание на то, кто населяет эту планету, легко ли до нее добраться, по каким законам на ней живут.

II. Я расту, я изменяюсь. (9 часов)

Тема 2.1. Мое детство.

Какие изменения происходят? Развитие воображения. Упражнение: «Кто в какую игрушку превратился?». Работа со сказкой «Сундук, который помог царю» (О. Волокитина): дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 2.2. Я изменяюсь.

Планирование цели и пути самоизменения. Упражнения: «Случай из детства», «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда вырасту?».

Тема 2.3. Мое будущее.

Будущее, его возможные варианты. Понятие «жизненный выбор». Упражнения: «Хочу в будущем — делаю сейчас», «Мой будущий дом». Рисунок «Мой будущий дом» или «Я — сейчас, я — в будущем».

Тема 2.4. Хочу вырасти здоровым человеком.

Будущее, его возможные варианты. Понятие «жизненный выбор». Беседа «Об эмоциональной грамотности». Упражнение «Мусорное ведро».

Работа со сказкой «Жила-была девочка...»: дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 2.5. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное «Я»?

Понятие «интеллигентный человек», проблема идеалов. Беседа «Кто такой интеллигентный человек?». Дискуссия «Кто может стать интеллигентным человеком?». Упражнение «Идеальное Я». Работа со сказкой «Я иду к своей звезде» (Т. Кононенко): дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 2.6. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?

Личная свобода и свобода другого. Обязанности. Работа со сказкой. «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»: дети слушают, рисуют и обсуждают сказку. Упражнение «Я так хочу».

Тема 2.7. Права и обязанности школьника.

Признание и уважение права других людей. Дискуссия «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Упражнения: «Закончи предложение» (письменно), «Пять главных прав». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею» (А. Кулешова): дети рисуют, показывают и обсуждают сказку.

Тема 2.8. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.

Признание и уважение права других людей. Упражнения: «Нарушение прав»: дети завершают предложения, «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Друг Великана» (В. Плешаков): дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 2.9. Как разрешать конфликты мирным путем?

Способы мирного решения конфликтов. Упражнения: «Кто прав, кто виноват?», «Разыграй конфликт».

III. Я учусь учиться (15 часов).

Тема 3.1. Что такое классификация?

Приемы классификации объектов. Навыки планирования. Формирование связной речи. Групповая работа «Поиск основания для классификации».

Тема 3.2. Что такое? Кто такой?

Умение определять понятия. Развитие связной речи. Чтение рассказа о Незнайке «Конкурс». Упражнения: «Классификация понятий и подведение их под категории»; «Широкое — узкое».

Тема 3.3. Учимся давать определения.

Алгоритм определения понятий. Развитие связной речи. Развитие функции обобщения. Упражнения в подборе видовых признаков; самостоятельная работа по карточкам, на которых написаны видовые понятия для определения и указаны слова-связки. Взаимопроверка работы. Игра «Угадай понятие».

Тема 3.4 Цепочка рассуждения.

Построение суждения. Развитие логической связной речи. Упражнения в построении суждений при определении понятий.

Тема 3.5 Правила доказательства.

Обучение построению умозаключений Развитие аналитико-синтетических действий. Формирование связной речи. Проблемный вопрос. Правила доказательства. Упражнения в построении доказательства. Игра «Доказательство цепочкой».

Тема 3.6 Можно ли решить задачу, которая не имеет решения?

Обучение приемам преобразования задач. Развитие навыков построения суждения и умозаключения. Беседа «Решите задачу». Упражнения в решении открытых задач. Групповая работа: решение задач с вариантами ответов.

Тема 3.7. Мысли на бумаге

Письменная речь. Приемы планирования письменных работ. Исправление деформированного текста. Правила составления письменного сообщения (ПСПС). Творческая самостоятельная работа: составление небольшого письменного сообщения (на любую тему) своему другу или подруге, используя данные правила.

Тема 3.8. Легко ли быть оратором?

Развитие связной речи. Преодоление учебной тревожности. Поиск и исправление речевых ошибок. Самостоятельная работа по построению связного текста. Конкурс чтецов.

Тема 3.9. Готовимся к докладу.

Приемы построения доклада. Развитие связной речи. Правила составления интересного доклада. Коллективная оценка творческой работы. Групповая работа «Коллективный доклад».

Тема 3.10. Что такое «психологический портрет» и как его нарисовать?

Развитие рефлексивно-оценочных действий. Самооценка. Знакомство с понятием «психологический портрет. Алгоритм составления психологического портрета. Составление психологического портрета своего друга (подруги).

Тема 3.11. Легко ли быть взрослым?

Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе. Формирование рефлексивно-контрольных действий. Тест на изучение общей самооценки ребенка. Решение возможных трудных ситуаций.

Тема 3.12. Ближе к цели! (как подготовиться к контрольной).

Систематизация знаний об организации рабочего времени. Закрепление навыков целеполагания и планирования. Развитие контрольно-оценочных действий. Работа с таблицами «Как подготовиться к контрольной работе». «Что мешает выполнению работы».

Тема 3.13. Наука отдыхать.

Знакомство с приемами релаксации. Обучение приемам организаций отдыха. Групповая работа. Методика «Пчелиный рой».

Тема 3.14. Креативные способности.

Помощь детям в осознании ценности умения фантазировать. Развитие креативных способностей у детей. Упражнение: «Небылицы». Беседа по рассказу Н.Носова «Фантазеры». Работа со сказкой «Цветик-семицветик» (О. Васильева): дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Тема 3.15. Я умею фантазировать!

Помощь детям в осознании ценности умения фантазировать.

Развитие креативных способностей у детей. Упражнения: «Волшебный компот»; Царевна Несмеяна»: рассмешить «Царевну» всеми дозволенными способами.

Раздел IV. Оцени себя (4 часа)

Тема 4.1. Оценка и отметка.

Ознакомление учащихся с правилами оценивания. Критериальный смысл отметки. Игра «Найди оценку». Упражнение «Оценочная лесенка». Творческая работа.

Тема 4.2. Когда исчезают отметки.

Развитие навыков анализа при критериальном оценивании. Формирование действий контроля. Игра «Посоветуй мне». Игра «Круговая оценка».

Тема 4.3. Оценка и отметка.

Диагностика детских стремлений и ожиданий. Диагностика способности к планированию. Сочинение на тему «Моя мечта».

Тема 4.4. Итоговое занятие.

Осознание учащимися своих на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов. Групповая дискуссия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Разделы и темы	Кол-во ч.	
I.	Что я о себе знаю?	10	
1.1.	Какой Я? Что я о себе знаю?		1
1.2.	Я не такой, как все, и все мы разные		1
1.3.	Мои способности		1
1.4.	Я - уникальный		1
1.5.	Я в своих глазах и в глазах других людей		1
1.6.	Как победить своего дракона?		1
1.7.	Я могу		1
1.8.	Мои сильные стороны		1
1.9.	Как достичь цели		1
1.10.	Я творец своей жизни		1
II.	Мысли, чувства, эмоции	14	
2.1.	Мысли, чувства и поведение людей.		1
2.2.	Какие бывают эмоции?		1
2.3.	Где живут мои эмоции?		1
2.4.	Как узнать эмоцию?		1
2.5.	Чувства полезные и вредные.		
2.6.	Чувства людей и их поведение.		
2.7.	Застенчивость и неуверенность в себе		1
2.8.	Обида		1
2.9.	Злость и агрессия		1
2.10.	Что делать со злостью и агрессией?		1
2.11.	Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?		1
2.12.	В поисках достойных путей выражения чувств		1
2.13.	Стресс. Как с ним справиться?		1
2.14.	Уверенность в себе – залог успеха в жизни.		1
III.	Типичные проблемы	10	
3.1.	Типичные проблемы.		1
3.2.	Жизненные ценности.		1
3.3.	Опасные последствия.		1
3.4.	Учимся говорить «нет».		1
3.5.	Соппротивление насилию.		1
3.6.	Воздействие средств массовой информации.		1
3.7.	Разоблачение рекламы.		1
3.8.	Умение отказываться.		1
3.9.	Привычка сохранять здоровье.		1
3.10.	Подведение итогов. «Звездная карта жизни».		1
	Итого:	34	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 класс (34 часа)

Раздел I. Что я о себе знаю.

Тема 1.1. Введение в мир психологии. Приветствие.

Создание благоприятных условий для работы, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Приветствие. Упражнение «Кто Я?». Работа в тетрадях.

Тема 1.2. Какой Я? Что я знаю о себе?

Формирование гармоничной Я – концепции, развитие навыка самоанализа, принятие себя. Упражнение «Какой Я? Чем я отличаюсь от других людей?», « Мой герб».

Тема 1.3. Я не такой, как все, и все мы разные.

Осознание учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Упражнение « Мой внутренний мир». Анализ притчи. Упражнение «Сходство и различие». Работа в тетрадях.

Тема 1.4. Я – уникальный.

Формирование уважения и принятия учащимися самих себя, повышение самооценки посредством предоставления обратной связи. Упражнение «Скажи о себе что- то хорошее», « Пять добрых слов», « Я-уникальный».

Тема 1.5. Я в своих глазах и в глазах других людей.

Закрепление навыков самоанализа и анализа других людей повышение самооценки посредством обратной связи. Упражнение «Домики», «Сердце класса». Работа в тетрадях.

Тема 1.6. Как победить своего дракона.

Формирование у учащихся способности выявлять, анализировать свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления. Групповая дискуссия. Работа в тетрадях. Упражнение «Страхни», «Дракон моих недостатков».

Тема 1.7. Я могу...

Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности. Упражнение « Незаконченные предложения». Работа в тетрадях. Анализ сказки.

Тема 1.8. Мои сильные стороны.

Осознание учащимися своих качеств, на которые они могут положиться в жизни; формирование способности опираться на сильные стороны своей личности. Работа в тетради. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Тема 1.9. Как достичь цели.

Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей. Упражнение «Лесенка». Анализ сказки.

Тема 1.10. Я творец своей жизни.

Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение уверенности в себе, необходимой для достижения цели. Упражнение «Машина времени», «Мои цели», «Вспомни успех».

II. Мысли, чувства, эмоции (14 часов).

Тема 2.1. Мысли, чувства и поведение людей.

Знакомство учащихся с психологическими понятиями « чувства», «мысли», «поведение», формирование способностей различать их внутри себя. Знакомство с понятиями «поведение», «мысли», «чувства». Работа тетрадях. Упражнение «Знатоки чувств».

Тема 2.2. Какие бывают эмоции?

Формирование у учащихся представлений о богатстве эмоциональных проявлений человека. Упражнение «Таблица чувств». Анализ притчи. Работа в тетрадях.

Тема 2.3. Где живут эмоции?

Осознание учащимися важности эмоций в жизни человека, изучение особенностей их телесных проявлений и внутренних переживаний. Упражнение «здравствуй». Анализ сказки. Упражнение «Создание шедевра».

Тема 2.4. Как узнать эмоцию?

Развитие навыков идентификации эмоциональных состояний по невербальным признакам у себя и у других людей. Групповая дискуссия. Упражнение «Передача чувств», «Этюды с животными», «Дорисуй эмоцию».

Тема 2.5. Чувства полезные и вредные.

Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека. Групповая дискуссия. Упражнение «Польза и вред эмоций». Анализ сказки.

Тема 2.6. Чувства людей и их поведение.

Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях. Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы», «Сила слова». Работа в тетрадях.

Тема 2.7. Застенчивость и неуверенность в себе.

Развитие представлений об особенностях поведения неуверенного человека, содействие осознанию того, что неуверенность может мешать в жизни. Упражнение «Неуверенность и ее маски», «Неуверенный – уверенный – самоуверенный», «Зеркало».

Тема 2.8. Обида.

Формирование способности анализировать чувство обиды и его влияние на взаимоотношения людей, развитие навыков конструктивного избавления от обиды. Групповая дискуссия. Упражнение «Детские обиды», «Как выразить обиду и досаду», «Копилка обид».

Тема 2.9. Злость и агрессия.

Формирование способности у учащихся анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения. Групповая дискуссия. Упражнение «Как я зол», «Агрессивное существо», «Рецепт агрессивности». Анализ притчи.

Тема 2.10. Что делать со злостью и агрессией?

Формирование у учащихся способности осознавать свою агрессивность, обучение способам безопасной разрядки агрессии. Групповая дискуссия. Упражнение «Лист гнева», «Датский бокс», «Договор о поведении», «Подарок для самого агрессивного».

Тема 2.11. Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием. Групповая дискуссия. Анализ притчи. Упражнение «Как управлять своими эмоциями». Памятка. Упражнение «Вверх по радуге», «Выкинь». Работа в тетрадях.

Тема 2.12. В поисках достойных путей выражения чувств.

Формирование у учащихся способности выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере, обучение навыку «Я – сообщений». Упражнение «Встреча», «Поиск достойных путей выражения чувств». Работа в тетрадях.

Тема 2.13. Стресс. Как с ним справиться?

Формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям. Групповая дискуссия. Диагностический тест «Мой уровень напряжения». Работа в тетрадях. Упражнение «Встреча со стрессом». Работа со сказкой.

Тема 2.14. Уверенность в себе – залог успеха в жизни.

Формирование у учащихся способности концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе, осознание своих достижений, развитие навыков уверенного поведения. Групповая дискуссия. Тест «Насколько я в себе уверен». Анализ притчи. Упражнение «Круг силы», «Копилка моих успехов, хороших поступков».

III. Типичные проблемы (10 часов)

Тема 3.1. Типичные проблемы.

Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях, развитие умения принимать ответственность за свои поступки. Групповая дискуссия. Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!». Работа в тетрадах. Индийская сказка.

Тема 3.2. Жизненные ценности.

Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ. Групповая дискуссия. Диагностический тест. Упражнение «Ценности здорового образа жизни». Работа со сказкой.

Тема 3.3. Опасные последствия.

Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления психоактивных веществ, углубление понимания, в чем состоит их вред. Упражнение «Последствия», «Зависимости», «Вредные советы».

Тема 3.4. Учимся говорить «нет».

Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, «культуры отказа», развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь. Групповая дискуссия. Упражнение «Откажись». Работа в тетрадах. Памятка. Способы сказать «нет».

Тема 3.5. Сопротивление насилию.

Развитие у учащихся умения решать проблемы, сообразуясь с ценностями здорового образа жизни. Групповая дискуссия. Упражнение «Имея дело с проблемами», «Предложение и отказ», «Ценности здорового образа жизни. Это здорово!»

Тема 3.6. Воздействие средств массовой информации.

Формирование у учащихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции. Групповая дискуссия. Упражнение «Рекламные ловушки».

Тема 3.7. Разоблачение рекламы.

Дальнейшее развитие у учащихся представлений об опасности на первый взгляд безопасных форм рекламной продукции. Групповая дискуссия. Упражнение «Разоблачение рекламы».

Тема 3.8. Друзья.

Осознание учащимися важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека. Групповая дискуссия. Анализ сказки. Работа в тетрадах. Упражнение «Рисунок сообщца».

Тема 3.9. Кто такой настоящий друг?

Осознание учащимися значения дружбы в жизни людей, определение своей способности быть хорошим другом. Групповая дискуссия. Диагностический тест «Настоящий друг», Упражнение «Границы дружбы» Работа в тетрадях. Упражнение «Рисунок в подарок другу».

Тема 3.10. Подведение итогов. «Звездная карта жизни».

Осознание учащимися своих на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов. Групповая дискуссия. Анализ притчи. Упражнение «Моя вселенная», «Декларация моей самооценности».

**Программа «Путь к самому себе»
для учащихся общего образования**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы занятия	Кол –во часов
	Групповые занятия	
	5-6 класс (4 часа)	4
1.	Быть уверенным – это здорово!	1
2.	Уверенное поведение	1
3.	Уверенное «Нет»	1
4.	Уверенное поведение. Способы противостояния давлению	1
	7 -8 класс (4 часа)	4
1.	Уверенность в отношениях	1
2.	Уверенность в условиях неопределенности	1
3.	Самоконтроль	1
4.	Решение конфликтов	1
	9 класс (4 часа)	4
1.	Моделирование вариативности поведения на экзамене	1
2.	Стресс. Позитивные стрессоры.	1

3.	Способы снятия нервно - психического напряжения.	1
4.	Приемы релаксации.	1
	Итого	12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-6 класс (4 часа)

Тема 1. Быть уверенным – это здорово! (1 час)

Знакомство подростков с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека. Упражнение «Меня зовут...» и «Я люблю тебя себя за то, что...». Ролевая игра «Я могу быть разным», «Помоги другу». Психогимнастика «Вверх по радуге». Ритуал прощания.

Тема 2. Уверенное поведение (1 час)

Обработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе. Упражнение «Мое поведение», «Сила слова». Игра «Зеркало». Упражнение «Город уверенности». Игра «Круг уверенности». Ритуал прощания.

Тема 3. Уверенное «Нет» (1 час)

Умение противостояния негативному влиянию. Упражнение «Учимся говорить «Нет». Мозговой штурм. Ролевая игра «Ситуация принуждения». Ритуал прощания.

Тема 4. Уверенное поведение. Способы противостояния давлению. (1 час)

Умение противостоять негативному влиянию. Упражнение «Активатор», «Поменяйся местами», «Какой он – уверенный, неуверенный, агрессивный человек». Ритуал прощания.

7-8 классы (4 часа)

Тема 1. Уверенность в отношениях (1 час)

Умение проявлять уверенность в межличностных отношениях, при отстаивании своих интересов. Упражнение «Импульс», «Оправдай позу», «Три способа поведения», «Агрессивный и застенчивый». Ритуал прощания.

Тема 2. Уверенность в условиях неопределенности (1 час)

Тренировка умение необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности. Упражнение «Третий лишний», «Покажи», «Два

дела», «Походки», «Рак – отшельник», «Рисунок по точкам», «Письмо». Ритуал прощания.

Тема 3. Самоконтроль (1 час)

Умение произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях. Упражнение «Свободное движение», «Зеркало», «Не смеяться», «Сядьте так, как...», «Психологическое время». Ритуал прощания.

Тема 4. Решение конфликтов (1 час)

Умение действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях конфликта. Упражнение «Кто без стула?», «Толкачи», «Мостик». Ролевая игра «Конфликт». Упражнение «Хвосты». Ритуал прощания

9 класс (4 часа)

Тема 1. Моделирование вариативности поведения на экзамене. (1 час)

Способствование овладению навыками преодолению негативных эмоциональных состояний. Отработка навыков уверенного поведения. Приветствие. Упражнение «Испорченный телефон», «Мой вечер». Дискуссия в малых группах. Мини – лекция «Как вести себя во время экзамена». Упражнение «Я хвалю себя за то, что...», «Волшебный лес чудес», «Солнечная поляна». Подведение итогов.

Тема 2. Стресс. Позитивные стрессоры. (1 час)

Способствование овладению навыками преодолению негативных эмоциональных состояний. Отработка навыков уверенного поведения. Упражнение «Мой вечер». Анкета «Как противостоять стрессу». Упражнение «Откровенно говоря», «Стресс – тест», «Друг к дружке». Дискуссия в малых группах. Мини – лекция «Как справиться со стрессом». Упражнение «Мозговой штурм», «Что пожелать тебе, человек мой дорогой?» Подведение итогов.

Тема 3. Способы снятия нервно- психического напряжения. (1 час)

Способствование снятия нервно-психического напряжения. Формирование умений управлять своим психофизическим состоянием. Упражнение «Приветствие и комплимент в подарок», «Дорисуй и передай», «Мой вечер», «Мое самочувствие», «Мозговой штурм». Мини – лекция «способы снятия нервно- психического напряжения». Упражнение «Прощай напряжение», «Аааа и Ииии», «До следующей встречи!» Подведение итогов.

Тема 4. Приемы релаксации. (1 час)

Обучение детей методам нервно- мышечной релаксации, приемам расслабления ;формирование умения управлять своим психофизическим состоянием. Отработка навыков уверенного поведения. Приветствие «Приятная новость». Упражнение «Ты такой же как я...!», «Мой герой».

Мини лекция «Мышечная релаксация». Упражнение «Контраст». Рефлексия. Упражнение «Кинг – Конг», «Мысленная картина», «Мое ресурсное состояние», «Массируем руки», «Молодец!». Подведение итогов.

**Программа повышения психологической компетентности
«Родителям о профилактике вредных привычек»**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Количество часов
1.	Лекция «Профилактика зависимых форм поведения у детей 6 -8 лет»	1
2.	Тренинг « Доброе начало. Трудности адаптации к школьной жизни»	1
3.	Лекция «Конфликтные ситуации в семье»	1
4.	Тренинг «Эффективное взаимодействие с детьми»	1
5.	Лекция « Подросток и наркотик»	1
6.	Лекция «Профилактика агрессивности подростков»	1
	Итого	6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Лекция. Профилактика зависимых форм поведения у детей 6 – 8 лет. (1 час)

Ознакомление родителей с факторами риска зависимости у детей 6 -8 лет. Результаты по опроснику на выявление риска учащихся.

Тема 2. Тренинг. Доброе начало. Трудности адаптации к школьной жизни. (1 час)

Приветствие. Упражнение «История жизни», «Кто я? Какой я?». Упражнение «Детское фото». Восточная притча. «Пророк и длинные ложки».

Тема 3. Лекция «Конфликтные ситуации в семье» (1 час)

Обсуждение проблем воспитания детей и способы решения конфликтов. Обсуждение ситуаций. Способы избегания конфликтов. Подведение итогов. Притча о бабочке.

Тема 4. Тренинг «Эффективное взаимодействие с детьми» (1 час)

Обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми. Упражнение «Давайте познакомимся». Беседа «Как правильно воспитывать детей? Упражнение «Я – ребенок», «Список положительных и отрицательных качеств ребенка», «Клубочек», «Правила жизни», «Пустой стул». Беседа «Поведение ребенка». Релаксация. Подведение итогов.

Тема 5. Лекция « Подросток и наркотик» (1 час)

Информирование родителей о причинах и последствиях наркомании среди несовершеннолетних. Практические задания для родителей. Подведение итогов.

Тема 6. Лекция «Профилактика агрессивности подростков» (1 час)

Информирование родителей о причинах агрессивности у подростков. Коррекция агрессии. Способы борьбы с агрессией. Подведение итогов.

Методическая часть

1.1. Конспекты занятий по программе «Познай себя»

1 класс

Занятие. Мой класс.

Задачи: 1. Содействовать осознанию позиции школьника.

2. Способствовать формированию дружеских отношений в классе.

Оборудование и материалы: изображение Незнайки, изображения диких животных.

Разминка

«Ролевая гимнастика». Дети по очереди играют различных диких животных, изображения которых им предварительно демонстрирует ведущий.

Основное содержание занятия

«Сколько в нашем классе...?» Ведущий просит детей оглядеться вокруг и подсчитать, сколько в классе окон, шкафов и ... (выбираются те предметы, которых в наличии немного).

«Какого цвета?» Дети закрывают глаза. Ведущий предлагает им вспомнить и сказать, какого цвета в классе стены, шторы, доска и другие предметы.

«Незнайка хочет в школу». Дети должны помочь Незнайке собрать портфель в школу, то есть рассказать, что туда нужно положить.

«Незнайка хочет к нам в гости». Ведущий рассказывает о том, что Незнайка очень хочет прийти в класс к детям, но не знает, как пройти от дверей школы. Нужно рассказать ему, как найти дорогу в класс.

Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Два города

Случилось так, что именно вам я хочу поведать удивительную историю, которая произошла со мной в детстве. Я был примерно такой же, как вы, когда моя семья решила переехать в другой город. До этого мы жили в большом светлом доме. В нем было так спокойно и уютно, что порой казалось — сны здесь могут становиться доброй явью, а явь превращается в добрые сны.

Это был небольшой сказочный городок моего детства. Все его жители, удивительно добрые и приветливые люди, часто заходили друг к другу и гости, дарили подарки.

Каждое утро мы с бабушкой, которая, скажу тебе по секрету, была немного волшебницей, ходили гулять по парку. Зимой мы лепили целую снежную семью, и я мог вдоволь навалиться в хрустящих сугробах.

Весной мы с бабулей находили самые красивые и нежные цветы для моей мамы. Когда же наступало лето, я погружался в интереснейшие наблюдения за разноцветными бабочками, неповоротливыми чудными жуками и другими обитателями нашего парка. А бабушка каждый раз рассказывала все новые и новые истории из жизни забавных насекомых и животных. С наступлением осени я начинал пополнять свою коллекцию, набивая карманы гладкими желтыми желудями и хрупкой нарядной листвой.

Встречающиеся на улицах люди всегда дарили нам улыбки, почтительно здоровались. И я знал, что в этом городе праздничных красок я всегда буду счастлив.

Шло время. И я все чаще стал слышать от родителей о каких-то скорых, необходимых переменах. «Пора», — говорили они с волнением, часто поглядывая на меня. Но что же это была за «пора», и какое она имела

право заставить меня сменить наш уютный, тихий дом на совершенно чужие, черно-белые улицы неприятного города, я так и не понял.

Тревожные ожидания родителей кончились нашим переездом. И тут моя жизнь перевернулась с ног на голову.

Перемены. Черно-белый город был городом детей. В том смысле, что родителей я почти перестал видеть, не говоря уже о бабушке, которая приезжала к нам только по выходным.

Центром города являлся Главный Дом, серое здание средних размеров. Там-то я и проводил большую часть времени, среди шумных и чем-то вечно занятых мальчиков и девочек. Честно говоря, я все время так скучал по своей родной улице с розовыми, голубыми и ярко-желтыми домами, по своей комнате, где мне снились сны, усыпанные серебряными звездами, что никогда особенно не интересовался, о чем говорят вокруг.

В Главном Доме мне, да и остальным ребятам, необходимо было решать важные задачи. И в этих делах нам помогала единственная взрослая из нас — старая строгая волшебница. У нее даже была настоящая волшебная палочка, которую она никогда не выпускала из рук. А мне так хотелось ее потрогать, ну хоть разочек!

Нам говорили, что от нашего усердия зависит будущее, не только наше, но и других людей. Поэтому я искренне старался выполнять задания. К тому же, как мне кажется, только в эти моменты меня и замечали.

В перерывах между «важными занятиями» я со стороны наблюдал, как остальные дети возятся с разными вещицами, смеются, играют, и мне становилось еще грустнее. Ведь каждый из них умел хоть что-то очень хорошо делать, и они собирались, демонстрируя друг другу свои умения. А я никак не мог понять, что же такого интересного могу предложить Для их игры. Я не мог так же высоко прыгать, как длинная, худая девочка с забавными веснушками, у меня не было таких длинных блестящих волос, как у ее подруги, я даже не мог так же громко хрустеть костяшками пальцев или выразительно хихикать, как те двое мальчишек, что всегда и везде появлялись вместе. Возможно, поэтому я никогда не участвовал в их играх, а может, я просто не хотел этого. Ведь как бы шумно и весело они ни резвились, все равно в их черно-белом мире не хватало той разноцветной радуги радости, которая искрилась в каждом уголке нашего старого дома и могла раскрасить мое настроение и яркие цвета веселья.

Еще я не понимал, почему мои мама и папа так волнуются и так хотят, чтобы я подружился с ребятами ил Главного Дома. У меня же были друзья, бабуля, например, или те, что спокойно умещались в коробке из-под моего любимого шоколадного печенья. Я имею в виду набор красок, который я по-

заимствовал, уезжая из любимого городка, у сочных зеленых деревьев, жаркого желтого солнца, голубого неба, бирюзового озера и сладкой бабушкиной клубники.

И все-таки однажды мне почему-то тоже захотелось поучаствовать в общей игре, и я решил подойти к ребятам, которые в тот момент осваивали придуманную кем-то новую считалочку.

—Можно мне с вами? — спросил я и сам удивился, услышав свой робкий голос.

—А что ты умеешь? — хором поинтересовались несколько ребят, а одна девочка хитро при этом сощурила глаза.

Стараясь не волноваться, я напрягся и стал вспоминать, что же я могу делать лучше всего, что мне удавалось раньше. И тут неожиданно ответ вырвался у меня сам собой:

—Я... я могу быть любимым...

—Очень надо!.. — вперемешку со смешками послышался чей-то издевательски гнусавый голос.

Это было последнее, что я помню, перед тем как все вокруг стало расплываться от выступивших на моих глазах слез, а обида и странный стыд сдавили мое дыхание. Мне хотелось скорее бежать домой и больше никогда не возвращаться в Главный Дом, не видеть эти смеющиеся лица. Дальше я помню только, как вернулся вечером домой.

А так как я все равно должен был продолжать посещать Главный Дом, то последующие дни стали для меня еще более серыми, чем предыдущие.

О том, как был найден выход

Шло время, и все уже забыли о том черном для меня дне. Тем более что надвигался большой праздник, и в Главном Доме все были озабочены связанными с ним приготовлениями. От нас, обитателей Главного Дома, весь город ждал к празднику чего-то особенного, поэтому суета была невыносимая, а придумать, чем же можно удивить горожан, никто так и не мог. И вот когда до праздника уже оставалось меньше дня, а положение с ожидаемым от нас сюрпризом так и не менялось, и даже наша седая мудрая волшебница с грустью вздыхала, не в силах ничего предложить, я понял, насколько все огорчены и расстроены. Вернувшись в тот день домой, я открыл свою потайную коробочку с красками и, глядя на них, стал вспоминать, как ярко и красочно проходили у нас праздники раньше, до переезда в новый город. Потом я представил, насколько милее, радостнее и живее мог бы стать и этот город, если одеть его в разноцветные краски моей палитры. Эта идея и мое воображение так увлекли меня, что я и не заметил, как целый вечер провел за рисованием, тщательно продумывая,

прорисовывая и раскрашивая каждую деталь и Главного Дома, и окружавших его дворов и площадок.

Я и раньше часто садился за рисование, когда у меня было плохое настроение, но теперь это занятие не только отвлекало меня от грустных мыслей и успокаивало, но даже придавало какой-то особой энергии и задора.

Утром, на следующий день, помогая мне собирать принадлежности для «важных занятий», мама положила в мою сумку и папку с рисунками. А я этого даже не заметил.

Главный Дом в этот праздничный день встречал всех особенно хмурыми лицами редких взрослых волшебниц и печально бродивших по коридору детей. Но правила были таковы, что «серьезные дела» и «важные вопросы» мы должны решать независимо от настроения.

И вот когда я доставал все необходимое для занятий, из моей сумки выскользнули и рассыпались по полу многочисленные красочные рисунки. Немое удивление на лицах ребят и нашей волшебницы сменилось улыбками и восхищенными возгласами:

—Как красиво!!!

—Как ярко!!!

—Вот это чудеса!!!

А потом я увидел, как цвета моих картинок начинают весело играть в радостных глазах мальчишек и девчонок, которые еще недавно казались мне безнадежно серыми. А теперь ребята с интересом вглядывались в мои работы и на глазах наполнялись цветами веры, надежды и любви. Их горящие радугой взгляды раскрашивали все, чего касались.

Когда же Главный Дом полностью расцвел, город по-настоящему озарился праздником, а люди, довольные и удивленные несомненно удавшимся сюрпризом, расходились, унося в свои дома и на свои улицы вес многообразие красок.

И напоследок...

С того незабываемого дня прошло уже много лет. Город с тех пор сильно изменился. Я полюбил его, привязался к нему. А Главный Дом стал в какой-то мере и просто моим домом.

Теперь, если случаются праздники или другие торжественные события, жители этого небольшого городка обращаются ко мне, и я с радостью придумываю различные украшения, наряды и все, что может их обрадовать.

Вопросы для обсуждений

—Кто догадался: что такое Главный Дом?

—Кто такая волшебница?

—Какие трудности ожидали мальчика в Главном Доме?

—Почему?

—Как он их преодолел?

Подведение итогов занятий.

2 класс

Занятие: Люди отличаются друг от друга своими качествами.

Задачи: 1. Ознакомить детей с понятием «качества людей».

2. Помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.

Разминка

«Неоконченные предложения». Дети поочередно устно, заканчивают написанные на них предложения:

«Я люблю...»

«Меня любят...»

«Я забочусь...»

«Обо мне заботятся...»

«Я верю...»

«В меня верят...»

«Психологическая загадка». Дети называют человеческие качества по их определениям.

«Человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством в деле» (терпеливый).

«Человек, умеющий сказать нежные, добрые слова» (ласковый).

«Не способный к низким, дурным поступкам человек» (порядочный)

«Человек, который всегда действует честно, по правилам» (справедливый).

«Кто тебя позвал». Один из учеников выходит к доске и отворачивается. Ребята по очереди зовут его, изменив голос. Водящему необходимо угадать, кто его позвал.

«Звездочка». Педагог-психолог рисует на доске звезду, в лучах которой пишет: «мама», «папа», «учительница», «друг», «ведущий». Один из ребят приглашается к доске. Педагог-психолог указывает на один из лучиков и подает условный знак, например, топает ногой. Ребенок должен решить, какое качество у него общее с этим человеком. Если же ведущий хлопает в ладоши, нужно вспомнить, какое качество указанного человека противоположно имеющемуся у ребенка. (Например: ведущий указывает на лучик с надписью «мама» и топает. Ребенок говорит: «Мама любит

животных, и я тоже». Далее ведущий указывает на лучик «Папа» и хлопает. Ребенок сравнивает себя с папой: «Он рассеянный, а я внимательный».)

Работа со сказкой. Дети слушают, рисуют и обсуждают сказку.

Цветок по имени Незабудка (О. Гавриленко)

Недалеко от большого города был лес, а в лесу была поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве заводили свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу.

Цветы на этой поляне умели разговаривать. Каждый из них рассказывал другому лесные новости. Иногда они играли друг с другом в мячик из капелек росы. Весело и интересно жилось им!

Однажды утром на поляне появился новый цветок на тоненьком стебельке с маленькими листиками и крошечным нераскрывшимся зеленым бутоном.

—Ты похож на обыкновенную траву, сказали большие красные цветы Мака, ведь ты весь зеленый.

—Нет, — ответил новый цветок, я цветок Незабудка.

—Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся! — сказали Ромашки, покачиваясь на топких ножках. Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно, но цветов по имени Незабудка не знаем.

—Таких цветов не бывает, — зазвенел колокольчик. — Нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветов по имени Незабудка.

И все цветы на поляне сказали:

— Нет такого цветка, *ты не наш, мы не будем дружить с тобой.*

Маленькая тоненькая Незабудка посмотрела на себя: «Да... Я вся зеленая, и бутон мой не раскрылся, никто и говорить со мной не захочет, а играть — тем более. От этой мысли она почувствовала себя совсем одинокой. Ей сделалось так грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, а нераспустившийся бутон наклонился к земле. Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дождик, который напоил ее спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

—Смотри, какой у меня большой цветок с желтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце!

—А мы, зазвенели колокольчики, самые звонкие на всей поляне. Знаем много песен и лесных историй.

Маленькой Незабудке опять нечего было сказать, да ее никто и не слушал бы, ведь она совсем не похожа на цветок.

«Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился и они увидели, что я тоже цветок», так думала Незабудка.

И на следующий день Незабудка так сильно постаралась, так сильно напрягла силы, что из бутона появились цветочки очень красивые, голубые, по форме своей не похожие ни на один цветок на поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

— Мы летаем по всему лесу, но *нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка!*

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех и рассказала самую интересную лесную историю. Ее выбрали Королевой бала, и на ее венчике засверкала корона. Незабудка была счастлива, ведь она не отчаялась и смогла найти в себе силы для того, чтобы се бутон раскрылся и все увидели, что она Незабудка прекрасный цветок.

Подведение итогов занятия.

3 класс

Занятие: Я и моя школа.

Задачи: 1. Помочь детям осознать позиции ученика.

2. Развивать память, воображение, способность выражать чувства при помощи мимики, жестов, интонации.

Разминка

«Родители, учителя и ученики». Педагог-психолог раздает детям карточки, на которых написаны повседневные фразы: «Подойди ко мне», «Сядь, пожалуйста», «Зачем ты это делаешь?», «Дай мне книгу», «Почему ты смеешься?» и т.п. Каждый из них должен произнести доставшуюся ему фразу в одной из трех ролей: родителя, учителя и ученика. Остальные пытаются догадаться, в какой роли выступает говорящий.

«Что делает ученик?» Побеседуйте о том, какими действиями наполнен обычный школьный день ученика. Он читает учебники, пишет в тетради, отвечает у доски, подсказывает товарищу и т.д. Каждый участник пластически, без употребления слов изображает одно из таких действий, а остальные отгадывают, что именно изображается. Старайтесь, чтобы действия не повторялись!

Основное содержание занятия

«Неоконченные предложения». Дети дописывают фразы:

«Мне нравится в школе то, что...»

«Мне не нравится в школе то, что...»

«Если бы я был директором...»

«Если бы я был учителем...»

«Школа на планете "Наоборот"». Педагог-психолог рассказывает детям о необычной планете, на которой все происходит наоборот: машины ездят задом наперед, на обед дают сладости, дети руководят всем, а взрослые подчиняются. Дети представляют себе, какой может быть школа на этой планете: как она выглядит, чем там занимаются, какие предметы изучают, за что ставят пятерки и т.д. Можно попросить детей нарисовать такую школу.

Подведение итогов.

4 класс

Занятие. «Я не такой, как все, и все мы разные»

Не важно, насколько нелеп, глуп и смешон я могу быть, это я, и я должен быть патриотом себя. Э. Шостром

Цели: стимулирование осознания учащимися своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Мой внутренний мир»

У каждого из присутствующих здесь есть душа. Или у кого-то есть возражения? Мне, кажется в этом мнении мы единомышленны, так как все мы – живые существа. Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне бесконечно интересна моя собственная душа и души других людей. Я думаю, что так и каждому из вас ваша собственная душа (внутренний мир) также весьма интересна.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха. Слушая музыку, нарисуйте мысленно какую –нибудь картину.

Психолог включает магнитофон с медитативной музыкой. Ученики закрывают глаза и слушают музыку, мысленно представляя различные образы, какие им захочется. Тем, у кого не получается что-то представить, можно предложить рисовать под музыку.

Обсуждение. После окончания упражнения ребята рассказывают о том, что они представляли. Почему у большинства ребят возникли разные образы? В обсуждении выясняется, что каждый человек видит мир по – своему и имеет на это право, поэтому и картинки получились у всех разные.

Анализ притчи

Ведущий знакомит учащихся с историей Х. Пезешкина о вороне и павлине.

В парке дворца на ветке апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как

вообще можно позволять такой странной птице входить в парк. Она выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у нее невероятно некрасивые ноги. А ее перья, что за жуткий голубой цвет. Такой цвет я бы никогда не надела! Она тянет за собой свой шлейф, как будто она лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, что я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки. А на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение. В чем смысл этой притчи для каждого из учащихся? Какое толкование ей можно дать?

Все люди по – разному воспринимают одну и ту же ситуацию. Это не плохо и не хорошо. Просто все мы разные, и понимание этого составляет основу хороших взаимоотношений с окружающими.

Несмотря на то что люди очень разные, все мы в то же время в чем- то похожи. У каждого человека есть какие – то черты сходства и различия с другими людьми. Как бы выглядел мир, если бы каждый был похож на всех? Суть красоты – в ее разнообразии!

Упражнение «Сходства и различия»

Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара работает на одном листе бумаги. Этот лист бумаги учащиеся складывают пополам, на левой половине листа пишут сверху слово «сходства», а на правой – «различия».

Обсуждая, они совместно находят и записывают то, чем они похожи друг на друга, и то, чем они друг от друга отличаются. Далее, на другой стороне листа они рисуют две картины, одна изображает что- то одно, чем они похожи, а другая – важное различие между ними.

Рисунки каждой пары предъявляются остальным учащимся, и ребята должны угадать, какие черты сходства и различия были изображены.

Обсуждение. Что было сложнее: найти сходства и различия? Что из того, что объединяет с партнером и, напротив, является отличительной чертой, нравится больше всего?

Подведение итогов.

1.2. Конспекты занятий по программе «Путь к самому себе»

5-6 класс

Занятие «Уверенное поведение»

Цель: Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного поведения. Дальнейшая отработка приёмов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Ритуал приветствия.

Содержание: Дети садятся в круг. Начнём сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему, и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

«Моё поведение»

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведём себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показывать, как ведёт себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный человек. Психолог от имени куклы предлагает определённую ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам придумать свои собственные. Если нет, то психолог предлагает заранее подготовленные им ситуации.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причём ведущий обращает внимание на то, чтобы дети сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры ситуаций – «незаслуженно поставила «2», «хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять», «друзья не принимают в игру», «хочешь познакомиться со сверстником».

В конце проводится краткое обсуждение и даётся определение уверенному и неуверенному поведению.

«Сила слова»

Дети составляют 3 списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов.

Ведущий записывает слова на доске, а участники обсуждают списки.

«Зеркало»

Дети образуют 2 круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на 2 команды – тех, кто сидит на правой или на левой стороне парты). По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы и мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что тот изобразил. После того, как будет пройден

«Круг уверенности».

Представьте себе невидимый круг, диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

«Я – хозяин».

Каково ваше представление о хозяине? (возможны варианты: сильный, уверенный в себе человек, он не ждёт оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощённым и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе.

Кто из вас уверен в себе? Встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи, что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого «хозяина» («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-либо фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Ритуал прощания.

7-8 класс

Занятие. Уверенность в отношениях

Цель: тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, в частности, при отстаивании своих интересов.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Импульс»

Группа встает в круг и держится за руки. Ведущий «запускает импульс»: сжимает руку соседа справа, то передает пожатие дальше. Темп ускоряется, ведущий может подать сигнал в обе стороны.

Упражнение «Оправдай позу»

Участники двигаются по комнате. По хлопку все замирают в какой-то позе (как в детской игре «Море волнуется»).

Затем каждый по очереди, «оживая», должен оправдать свою позу, т.е. выполнить действие, объясняющее положение его тела.

Психологический смысл: формирование навыков контроля напряжения мышц, раскрепощение, создание доверительно атмосферы для дальнейшей работы.

Фаза лабилизации

Упражнение «Три способа поведения»

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из стилей поведения: застенчиво (говорить виноватым тоном, тихим голосом, соглашаться возражениями собеседника), уверенно (говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам), агрессивно (говорить громко, энергично жестикулировать, требовать, приказывать, угрожать). Каждая сценка проигрывается трижды (1-2 минуты на повтор), в парах. Один из партнеров ведет себя согласно какому-либо стилю, другой - так, как считает нужным.

Психологический смысл: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации посредством сравнения с другими стилями. Тренировка уверенного поведения. Обсуждение и осознание плюсов и минусов каждого из стилей поведения.

Фаза обучения

Упражнение «Оптимальные варианты»

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации: 1) Ты купил плеер, принес домой, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; 2) Ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно; 3) Ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»; 4) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у

нас все продукты свежие. Вы купили это в другом месте». Задача участников - продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации.

Психологический смысл: повышение гибкости в разных ситуациях, демонстрация типов поведения и того, что в зависимости от ситуации могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

Упражнение «Купе поезда»

Участники делятся на группы по четыре человека. Им предлагается ситуация: «Вы оказались в одном купе поезда. Никто не знаком друг с другом. Необходимо познакомиться и завязать разговор». Участники заранее не продумывают диалог, а лишь оговаривают, в каком направлении они едут. Каждая группа по очереди проигрывает свой этюд, после чего проводится совместное обсуждение. Вначале сами участники анализируют свои действия: легко ли было устанавливать контакт, с кем из участников легче, с кем труднее, что этому способствовало, кто был наиболее активным, открытым, кто шел на контакт и почему и т.д. Затем анализ проводят наблюдатели, высказывая свое мнение, делая замечания.

Данное упражнение направлено на формирование навыков установления контактов, учитывая индивидуальные особенности собеседника и условия общения

Заключительная фаза

Упражнение «Поймать в круг»

Два участника (лучше самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих - поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем пойманный становится очередным сектором круга и т.д. Задача - поймать всех участников. Если остались 1-2 человека, изловить которых не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Психологический смысл. Разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях, слаженно с партнерами.

Обсуждение. Как изменилась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всех не могли поймать, успешнее других ускользнуть?

9 класс

Занятие. «Стресс. Позитивные и негативные стрессоры.

Цель: Способствовать овладению навыками преодоления негативных эмоциональных состояний; создать условия для отработки навыков уверенного поведения, принятия ответственности за поступки.

Упражнение 1. «Групповое приветствие»

Разбейтесь на 4 группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Рефлексия.

Упражнение 2. «Мой вечер»

В течение 2 минут подумайте и скажите какое самое приятное событие произошло у вас вчера вечером? (участники в круг проговаривают случившиеся события).

Упражнение 3. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».

Вопросы:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессу?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность человека?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

Упражнение 4. «Откровенно говоря»

Материал: карточки с неоконченными предложениями.

Ведущий: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая,

закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-нибудь из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Фразы: Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой ...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов ...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время ...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку ...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь ...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями ...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах ...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию ...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге ...

Рефлексия.

Упражнение 5. «Стресс – тест»

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ним, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).
- Меня редко раздражают мелочи.
- Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
- Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
- Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
- Не переношу критики, выхожу из себя.
- Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
- Все свое свободное время чем-нибудь занят.
- На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
- Не умею выслушивать, вставляю реплики.
- Страдаю отсутствием аппетита.
- Часто беспокоюсь без всякой причины.
- По утрам чувствую себя плохо.
- Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

- И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
- Думаю, что сердце у меня не в порядке.
- У меня бывают боли в спине и шее.
- Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

- Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
- Думаю, что я лучше многих.
- Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше: Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31 – 45 баллов: Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса, как в положительном смысле этого слова (т.е. стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образ жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46 – 60 баллов: Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы – честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно – мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то много добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умирять свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше: Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Ведущий обрабатывает анкеты и анализирует ответы.

Упражнение 6. «Друг к дружке»

Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке!», - вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам вам задание.

Итак, начали: «Друг к дружке!». Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу – нога к ноге, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Рефлексия.

Упражнение 7. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Что такое стресс? Стресс (от англ. Stress – давление, нажим, напряжение) – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Что значит неспецифическая реакция? Каждое предъявляемое организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды сужаются, уменьшая потери тепла с поверхности кожи. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице – требует дополнительного источника энергии, поэтому учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, улучшая кровоснабжение мышц. Все это – специфические реакции организма, позволяющие ему приспособливаться (адаптироваться) к изменившимся условиям.

Неспецифическими требованиями является необходимость перестройки, адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация с которой мы сталкиваемся. Существенна лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если спустя много лет окажется, что сообщение о гибели было ложным, и сын неожиданно войдет в дом целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Стрессорное действие этих двух событий – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть для организма одинаковым.

Стресса невозможно избежать. Жизнь – это постоянный стресс (т.е. необходимость приспособливаться). Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Школа – серьезный стрессогенный фактор. А экзамены – тем более.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела («стресс льва»), то у других она сразу падает («стресс кролика»). Так, некоторые учащиеся в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обострению восприятия, позволяют вспомнить лишь мельком слышанную информацию.

Другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса бессонница; головные боли; сердцебиение; боли в спине, в желудке, в сердце; несварение желудка; спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Упражнение 8. Мозговой штурм.

Материал: 4 листа ватмана. Фломастеры, карточки по числу участников с 4 разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими 4 шага нейтрализации стресса.

Ведущий: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1 группе: закончите предложение: «Стресс – это ...»

Задание 2 группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3 группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задания 4 группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

По окончании обсуждения, спикеры докладывают о групповых идеях.

Упражнение 9. «Дождь в джунглях»

Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождик (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх – вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган – подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Рефлексия.

Упражнение 10. «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Сядьте удобнее и посмотрите на мягкую игрушку, которая находится у меня в руках. Сейчас она весело побежит по вашим рукам. Тот, у кого окажется игрушка, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая членов группы.

Упражнение 11. «Итоги дня»

Выскажитесь в круг:

Что принес вам сегодняшний тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение, и будете использовать в дальнейшем?

1.3. Конспекты занятий

по программе «Родителям о профилактике вредных привычек»

Лекция «Конфликтные ситуации в семье»

Цель: обсуждение проблемы воспитания детей и способы решения конфликтных ситуаций, выработать правила предотвращения конфликтных ситуаций.

Подготовительный этап: проводится анонимное анкетирование детей «Поощрение и наказание в семье».

Ход работы

Вступительное слово

Дети, взрослея, становятся умнее, и кажется, что проблем в общении, во взаимодействии с ними должно стать меньше, но так не происходит. Сегодня мы попытаемся вместе поискать причины конфликтности в поведении учащихся.

Предлагаю Вам выполнить

тест для определения уровня заботы о собственном ребёнке.

Прслушайте варианты ответов:

- 1-й - категорически не согласен;
- 2-й - мне трудно с этим согласиться;
- 3-й - может быть, это и верно;
- 4-й - верно, я с этим согласен.

А вот и вопросы:

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться их ребёнок, чтобы помочь ему в их преодолении.

2. Для того чтобы быть хорошей матерью, достаточно общения только с собственной семьёй.

3. Маленького ребёнка следует всегда держать при себе, чтобы предупредить его падения и ушибы.

4. Если ребёнок делает, что он обязан делать, то он находится на правильном жизненном пути.

5. Ребёнок не должен заниматься теми видами спорта, которые могут привести к физическим увечьям.

Воспитание ребёнка - труд тяжёлый и зачастую неблагодарный.

6. У ребёнка не должно быть тайн от родителей.

Если мать не успевает уделять время на воспитание детей из-за собственной профессиональной деятельности, значит, отец плохо содержит семью материально

7. Любовь родителей ребёнка не испортит.

8. Родители должны ограждать ребёнка от негативных сторон реальной жизни.

9. Главное, чем должен заниматься ребёнок, - это учёба.

10. Мать - главное лицо в доме.

11. Семья должна жить под девизом: «Веселее - детям!».

12. Защищать ребёнка от любой инфекции можно путём ограничения его контактов с окружающими.

13. Родители должны помочь ребёнку в определении круга его друзей и приятелей.

А теперь подводим итог: чем больше количество баллов, тем выше уровень опеки родителей над ребёнком.

Далее родителям предлагается обсудить следующие ситуации.

1 В последнее время ребёнок очень изменился, мало общается с близкими людьми, молчит, подолгу сидит, о чём-то думает. На все расспросы родителей отвечает уклончиво, либо вообще уходит от ответов. Родители склонны думать, что ребёнок страдает. Как поступить в такой ситуации?

2 В конце учебной четверти вы получаете дневник своего ребёнка и видите, что результат учения весьма и весьма успешный. Вы рады, хвалите ребёнка за успехи, но через пару дней вас приглашают в школу для серьёзного разговора и вы узнаете, что ваш сын или дочь исправили оценки и расписались за классного руководителя. Результаты учения плохие, и ребёнок вас обманул. Как поступить в такой ситуации?

3 Вы не узнаете своего ребёнка. Он стал грубым, агрессивным, а порой даже жестоким. Об этом говорят посторонние люди, проявления таких качеств вы наблюдаете сами. Как поступить в такой ситуации?

Обсуждение с родителями способов избегания конфликтных ситуаций, на основании которого составляются следующие правила.

1. Умейте слушать своего ребёнка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию

целиком и полностью, не перебивая, не отмахиваясь от него как от назойливой

мухи,

проявляя терпение и такт.

2. Умейте говорить со своим ребёнком так, как Вам хотелось, чтобы говорили с Вами, проявляя мягкость, исключая назидательность, грубость и хамство.

3. Наказывайте, не унижая, а сохраняя достоинство ребёнка, вселяя надежду на исправление.

4. Достичь успехов в воспитании можно тогда, когда родители - пример для положительного подражания каждый день.

5. Признавайте свои ошибки, просите прощения за неправильные действия и поступки, будьте справедливыми в оценке себя и других.

Подведение итогов.

Рефлексия встречи: родителям предлагается определить по 5-бальной шкале результат собрания:

- * полезность встречи,
- * актуальность обсуждаемых ситуаций,
- * атмосфера встречи.
- * Мы с вами - родители .
- * И в наших силах помочь своему ребенку вырасти добрым, умным, активным, сильным, смелым, храбрым ,ответственным, творческим...
- * Одним словом ЧЕЛОВЕКОМ.

Притча о бабочке.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках”.
Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу. Судьба вашего ребенка в ваших руках!

Тренинг «Эффективное взаимодействие с детьми»

- Цель:** 1. гармонизация детско-родительских отношений;
2. обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми.

Предварительная работа: беседы с родителями
диагностика детско-родительских отношений

Оборудование и материалы:

фотографии детей
конверт с вопросами
мяч

бумага и ручки

Ход тренинга.

Психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада, что вы сегодня собрались. Я знаю, что воспитание детей – трудное дело. Я верю и знаю, что вы любите своих детей, иначе вы бы не пришли сегодня. Вы научитесь больше понимать своих детей, справляться с теми трудностями, которые возникают в общении, воспитании детей.

(Участники берутся за руки и приветствуют друг друга)

Упражнение «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство участников друг с другом

Участники представляются, придерживаясь схемы:

- назвать своё имя, имя ребёнка, показывают фотографию ребёнка
- рассказать о достижениях своего ребёнка

Упражнение «Конверт отношений»

Цель: снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу

Каждый участник по очереди вынимает из конверта ведущего листок с вопросом и отвечает на него.

Мой ребёнок радуется, когда...

Мой ребёнок злится, когда...

В общении с детьми мой ребёнок...

Ребёнок вместе с папой...

Ребёнку вместе со мной нравится...

Я отдыхаю, когда...

Меня больше всего расстраивает...

Ребёнок плачет, если...

Если у меня плохое настроение...

Мой ребёнок...

Меня беспокоит...

Меня радует...

Беседа « Как правильно воспитывать детей?»

Цель: актуализация целей и результатов воспитания

Психолог: Давайте поговорим, каковы цели вашего воспитания?
Какого ребёнка вы хотите воспитать?

- Я правильно вас понимаю, что ребёнку важно быть...?
- Каким образом вы этого добиваетесь?
- Что значит , быть «хорошим родителем»?
- Что должны делать родители и что должен делать детский сад в воспитании ребёнка? Давайте разграничим.
- Как вы считаете, что может делать ребёнок этого возраста?
- Что могут делать ваши дети?
- Что им не доступно?

- Закройте глаза. Прошло 5 лет. Каким стал ваш ребёнок? Что изменилось в нём?

-Изменилось ли ваше отношение к нему?

- Как обычно вы хвалите своего ребёнка?

-Во всех ситуациях вы так хвалите?

- Когда вы собираете ребёнка в детский сад, что вы говорите? (усаживаете кушать, укладываете спать)

Упражнение «Я – ребёнок»

Цель: формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

-Вы - дети. Я говорю вам...

- Андрей, ну что ты копаешься? Собирайся быстрее.

- Что вы почувствовали? (не расстраивайся, давай я тебе помогу. Быстро убери игрушки!)

Упражнение «Список положительных и отрицательных качеств ребёнка»

Цель: осознание индивидуальности своего ребёнка, изменение отношения к нему в позитивную сторону.

- Разделите лист бумаги на две части. Слева составьте список «+» качеств ребёнка, справа качества, которые вы бы хотели исправить.

-Посмотрите на «-» качества, какие из них можно исправить, подчёркните, а какие нельзя?

- Подумайте, откуда появилось это качество?

- Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?

- Постарайтесь посмотреть на «-» качества другим взглядом. Постарайтесь найти в них что-то «+»

Вывод: ребёнка не нужно воспринимать оценочно. Мы сами навязываем ярлыки.

Упражнение «Клубочек»

Цель: создание условий для определения уровня эмоциональной близости с ребёнком. Участники вспоминают и произносят ласковые слова, которыми называют ребёнка в семье. При выполнении они перекатывают мяч друг другу.

По окончании рефлексируют свои чувства.

Упражнение «Правила жизни ребёнка»

Цель: выделение основных принципов организации жизни ребёнка.

На листе бумаги изображён круг с тремя секторами (можно, нельзя, иногда можно). Родители дописывают предложения.

Анализируют, что доминирует во взаимоотношениях с ребёнком:

- Запреты

- Ограничения
- Уступки
- Вседозволенность
- Разумность

После выполнения упражнения даётся информация о правилах, которые помогают родителям найти «золотую середину» в воспитании детей.

1) Правила, ограничения, запреты, требования должны быть в жизни каждого ребёнка обязательно.

2) Правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

3) Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с потребностями ребёнка.

4) Правила должны быть согласованы между взрослыми

5) Требования должны предъявляться дружественным, разъяснительным тоном, но не повелительным

б) Наказывая ребёнка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Как предъявлять требования к ребёнку?

А) Отразить его чувства

Б) Указать способ действия

В) Вселить уверенность в выполнение его действия

Упражнение «Пустой стул»

Цель: понимание внутреннего мира ребёнка

Поделитесь на 3-4 группы.

Расскажите о вашей любимой игрушке в детстве

На что вы были обижены?

Здесь сидит ваш ребёнок. Пусть он вам выскажет свои обиды.

Скажите ему какие-то слова. Может, вы хотите попросить прощения?

Беседа «Поведение ребёнка»

Цель: отработка навыков общения с ребёнком

Какое поведение вашего ребёнка вызывает больше всего трудностей?

-Каков смысл такого поведения?

Вывод: чувство причина поведения. Ребёнок плохо себя ведёт, т.к. плохо себя чувствует.

Релаксация

Психолог: Сядьте, пожалуйста, по удобнее. Закройте глаза. Расслабьтесь (вдох, выдох)

(звучит музыка)

Подведение итогов, обратная связь.

Итак, уважаемые родители, мы с вами сегодня затронули вопросы воспитания детей. Это, конечно, работа не одной нашей встречи, т.к. данная тема огромна. На сегодняшнем занятии вы познакомились с некоторыми приёмами, правилами общения с детьми, обсудили сами проблемные ситуации, попытались взглянуть на ребёнка и причины его поведения с другой стороны. Я надеюсь, что полученные знания и умения будут вам полезны и помогут строить ваше общение с ребёнком с учётом взаимоотношения и взаимной любви.

Литература

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09- 3242
2. ПРИКАЗ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. n 196 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=374617>
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога [Текст] / И.В. Вачков // – М.: Ось -89, 2002.- 315с.
5. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
6. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. [Текст] / М. Кипнис // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
7. Королёв, С. Как работать с негативными эмоциями? [электронный ресурс]: С.Королёв.-М, 2016.- Режим доступа: <http://satorio.ru/blog/kak-rabotat-s-negativnyimi-emotsiyami>
8. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии [Текст] / Х. Кэдьусон, Ч. Шефер // - СПб.: Питер, 2000.- 416 с.
9. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг [Текст] / С.А.Левашова // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с.
- 10.Мардер, Л. Тренинг педагогической осознанности [электронный ресурс]: Л.Мардер.- Северодвинск, 2016.- Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200302205>

- 11.Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. [Текст] / Е.И.Рогов // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
- 12.Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг [Текст] / Н.В. Самоукина // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.
- 13.Фабер, А., Мазлиш, Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно [Текст] / А. Фабер, Э. Мазлиш // – М.: ООО «Издательство «Эксмо», 2011.- 320с.
- 14.Цели, функции, виды и принципы тренинга. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: -М, 2017.- Режим доступа: <http://kursak.net/celi-funkcii-vidy-i-principy-treninga/>

Перечень ключевых слов

1. Ассертивность
2. Ассертивное поведение
3. Агрессивное поведение
4. Аддиктивное поведение
5. Антинаркотические установки
6. Мотивация
7. Превентологи
8. Психопатологические расстройства
9. Психоактивные вещества
- 10.Релаксация
- 11.Стресс
- 12.Саморегуляция
- 13.Стрессоустойчивость
- 14.Стрессогенные воздействия среды

Приложение

Приложение

ОПИСАНИЕ МЕТОДИК

«Может ли...»

Цель: Исследование оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ (алкоголя, табака, наркотиков).

Обоснование методики

Выяснить, каким образом дети оценивают употребление психоактивных веществ, на наш взгляд, возможно, анализируя отношение и к потребителям табака, алкоголя и наркотиков. Нас интересует, прежде всего, насколько, по мнению детей, влияет употребление того или иного психоактивного вещества на жизнедеятельность потребителя. Если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такого ребенка поведению аддиктов. И наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального существования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ. В качестве критериев, по которым детям предлагается оценить возможности аддиктов, используются идеальные ценности.

Выбор категории «ценность» не случаен и объясняется тем, что ценности представляют собой ядро внутренней позиции личности, конгломерат доминирующих мотивов поведения, и определяют целостность, целенаправленность поведения в жизни человека. Внутренняя позиция личности, как было доказано в многочисленных экспериментальных исследованиях (А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, В. А. Ядов и другие), взаимодействует с ситуационными мотивами по принципу соподчинения, оказывая тем самым непосредственное влияние на реальное поведение в условиях «борьбы мотивов».

Список ценностей, наиболее важных для младших школьников, составлен путем сопоставления результатов анализа бесед с детьми 9—10 лет на тему, что для них самое важное в жизни, контент-анализа сочинений «Если бы я был волшебником» со списком идеальных ценностей, приведенных в книге «Практикум по возрастной психологии». Список

ценностей был дополнен такими наиболее часто отмечаемыми в специальной литературе особенностями ценностных

ориентаций потребителей ПАВ, как «гедонистическая направленность личности», «жажда постоянного получения новых, необычных ощущений». Полученные сведения были «переведены на детский язык» с помощью самих младших школьников, и именно: формулировки приведены в данной методике.

Форма проведения

Может проводиться как в группе, так и индивидуально.

Оборудование

Для индивидуальной формы проведения понадобятся:

- карточки со схематичным изображением потребителей ПАВ (человечек с пачкой сигарет в руке и сигаретой во рту; человечек с бокалом или бутылкой в руках; человечек, в руках которого ничего нет);
- карточка со схематичным изображением трех мальчиков (девочек);
- карточки с качествами:

1. Хорошо учится. Нравится другим. Со всеми дружит. — Может купить, что захочет, богатый.
2. Нравится другим. Со всеми дружит. — Никогда не болеет, здоровый. — Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный.
3. Получает новые, необычные ощущения, любопытный. — Может все, что хочет, себе купить, богатый. — Никогда не болеет, здоровый.
4. Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный. — Хорошо учится. — Получает новые, необычные ощущения, любопытный.
5. Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый. — Получает новые, необычные ощущения, любопытный. — Нравится другим людям, со всеми дружит.

6. Может все, что хочет, себе купить, богатый. — Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный. — Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый.

7. Никогда не болеет, здоровый. — Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый. — Хорошо учится.

Дни фронтального обследования:

- конверты (по три каждому ребенку: два пустых, на одном из которых написано «да», на другом — «нет», и один с набором карточек с номерами вопросов от 1 до 23);
- конверт с набором карточек, на которых схематично изображены три фигурки детей и приведены три качества .

Процедура

Проведение методики «Может ли...» в группе включает следующие процедуры:

1. Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос «Да-нет»)

В групповом варианте дети рассаживаются по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами ответов (от 1 до 23), два других — пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом — НЕТ (синим). Исследователь предлагает детям ознакомиться с раздаточным материалом.

Инструкция. «Сейчас мы будем играть в игру «шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры — это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» — если вы отвечаете на вопрос «да», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором зеленым написано ДА, если «нет», то в конверт с НЕТ (показ конвертов). Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос — «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а

девочки в какой? Правильно, в синий с НЕТ. Понятно ? Все ответили на первый вопрос ? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше достаньте карточку 2, второй вопрос...».

Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка).

Вопросы:

1. Ты — мальчик?
2. Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
3. Может ли человек, который курит, быть здоровым, ник не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупав себе все, что захочется?
5. Может ли человек, который курит, постоянно развлекать гулять, играть, смотреть телевизор?
6. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?
8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
9. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть?
11. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть богатым, покупать себе все, что захочется?
12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?

14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?
15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
16. Может ли человек, который принимает наркотики, быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
17. Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть?
18. Может ли человек, который принимает наркотики, быть богатым, покупать себе все, что захочется?
19. Может ли человек, который принимает наркотики, постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?
20. Может ли человек, который принимает наркотики, нравиться людям. Может ли быть у него много друзей?
21. Может ли человек, который принимает наркотики, хорошо учиться?
22. Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
23. Ты учишься в... классе (исследователь называет класс, в котором проводится опрос).

После тестирования ответы ребенка заносятся в протокол «Может ли...» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается — 1 балл, «нет» — +1 балл.

Опросные листы каждого ребенка обрабатываются следующим образом: каждая характеристика, обведенная в кружочек, кодируется в таблице Ценностные ориентации протокола «Может ли» (групп вариант) 2 баллами. Подчеркнутая характеристика получает 1 балл.

2. Исследование ценностных ориентаций

При групповом варианте дети рассаживаются по одному. Перед каждым ребенком лежит карандаш (ручка) и набор карточек со схематичным

изображением трех человечков, внизу под каждым рисунком написано качество.

Инструкция. «Вот три человечка. Первый человечек – хорошо учится, второй – нравится другим, со всеми дружит, третий – может купить все, что хочет, он – богатый. Во всем остальном они ничем не отличаются. Каким из этих человечков ты больше всего хотел бы быть? Обведи его в кружочек... А теперь из оставшихся (необведенных) человечков на кого тебе хотелось бы больше быть похожим? Подчеркни этого человечка... Теперь проверь, на карточке должен быть обведен один человечек, один подчеркнут. Возьми другую карточку... На этой карточке тоже три человечка, один из них здоровый, другой – веселый, развлекается, третий хорошо учится. Обведи того человечка, на которого ты хочешь быть похожим больше... Теперь посмотри на необведенных человечков. Подчеркни того человечка, на которого ты хотел бы быть похож из необыкновенных человечков...»

Индивидуальная форма проведения

При проведении исследования с каждым ребенком отдельно основной проблемой является то, что присутствие заполняют протокол взрослого может повлиять на правдивость ответов ребенка, поэтому с детьми постарше можно провести опрос «Да — Нет» или предложить заполнять форму протокола самостоятельно. Если же в связи с особенностями ребенка это сделать невозможно, процедура исследования строится следующим образом:

1. Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос)

Перед ребенком выкладываются карточки с человечками (человечек с пачкой сигарет в руке и сигаретой во рту, человечек с бокалом или бутылкой в руках, человечек, в руках которого ничего нет).

Инструкция. «Посмотри, здесь три человечка, один курит — в его руке сигарета, другой пьет вино и водку — в его руке бокал, третий употребляет наркотики. Что ему нужно дорисовать, чтобы было понятно, что он употребляет наркотики?»

Ответ ребенка фиксируется в протоколе. Если ребенок называет конкретное вещество, название этого вещества может фигурировать в вопросах. Если ребенок предлагает дорисовать «шприц», «наркотик», «порошок», в формулировках последующих вопросов о потребителе

наркотиков, лучше оставить обобщенное название «наркотик». Если ребенок предлагает дорисовать наркоману нечто, не относящееся к теме употребления наркотиков: «игрушку», «мультфильм» и тому подобное, следует уточнить, знакомо ли ребенку понятие «наркотик» и если нет, то вопросы, касающиеся потребителя наркотиков, лучше не задавать.

Далее исследователь оставляет перед ребенком карточку потребителя того психоактивного вещества, о котором идет речь в вопросах (сначала «курильщика», затем «пьющего», и затем «наркомана») и предлагает ребенку отвечать на вопросы об этом человечке: «Я буду задавать вопросы о каждом из этих человечков, а ты отвечай только да или нет...»

Ответы ребенка фиксируются в протоколе. За каждый присваивается +1 балл, за каждое «да» - 1 балл.

2. Исследование ценностных ориентаций и самооценки

После окончания опроса, проводится исследование ценностных ориентаций ребенка. Поскольку наиболее информативные результаты дает анализ соотношения ценностных ориентаций и самооценки, процедура ранжирования ценностей дополняется исследованием самооценки ребенка.

Перед ребенком кладется карточка со схематичным изображением трех мальчиков (девочек) в зависимости от пола обследуемого. Под ней кладется карточка с качествами.

Инструкция. «Вот три очень похожих мальчика (девочки), та) мальчик (девочка) — хорошо учится, этот(эта) — нравится другим, у него (нее) много друзей, этот(эта) — богатый(ая), может купить все, что захочет. Во всем другом они ничем не отличаются. Каким из этих мальчиков (девочек) ты больше всего хотел(а) бы быть?».

Выбранной ребенком ценности присваивается 2 балла. Ответ за- I в протокол в графу «Ценностные ориентации» (ЦО): против выбранного качества под оценкой «2 балла» ставится отметка.

Карточка закрывается.

«А из оставшихся мальчиков (девочек) на кого ты хотел(а) бы быть похож(а)?»

Ответ заносится в графу «1 балл». После этого карточка возвращается.

Инструкция. «А теперь представь, что один (одна) из этих мальчиков (девочек) на самом деле ты. Кто бы это мог быть ? Кто из них на тебя похож на самом деле?»

Ответ заносится в графу «Самооценка», выбранному качеству присваивается 2 балла.

«А кто из оставшихся мальчиков (девочек) похож на тебя больше?» (1 балл).

Описанная процедура повторяется со всеми семью карточками.

Протокол обследования «Может ли...» (групповая форма обследования)

№	Ценность	2	1	0	ЦО «к»
1	Новые необычные				$K_1 =$
2	Здоровье				$K_2 =$
3	Богатство				$K_3 =$
4	Развлечения				$K_4 =$
5	Дружба, принятие со стороны других				$K_5 =$
6	Успех в учебной деятельности («хорошо»)				$K_6 =$
7	Сила, влияние на других				$K_7 =$

Ценностные ориентации и самооценка

Отношение к курению: $i = i_1 \times k_1 + i_2 \times k_2 + i_3 \times k_3 + i_4 \times k_4 + i_5 \times k_5 + i_6 \times k_6 + i_7 \times k_7 = \dots$

Отношение к употреблению алкоголя: $g = g_1 \times k_1 + g_2 \times k_2 + g_3 \times k_3 + g_4 \times k_4 + g_5 \times k_5 + g_6 \times k_6 + g_7 \times k_7 = \dots$

Отношение к употреблению наркотиков: $j = j_1 \times k_1 + j_2 \times k_2 + j_3 \times k_3 + j_4 \times k_4 + j_5 \times k_5 + j_6 \times k_6 + j_7 \times k_7 = \dots$

Значение оценочного компонента антинаркотической установки: $i + g + j =$
...

Протокол обследования «Может ли...»

Обработка и интерпретация результатов

Количественный анализ

Оценка выраженности специфических факторов риска наркотизации и защитных факторов

1. Анализируются ответы на вопросы о возможностях потребителя того или иного ПАВ поданным опроса «Да—Нет». Первый и последний вопросы анкеты при групповой форме проведения обследования носят биографический характер и учитываются только при условии использования данной методики в мониторинге наркотической ситуации в классе или школе. Кроме того, правильность ответов на эти вопросы является показателем того, что инструкция понята ребенком правильно.

За каждый положительный ответ на содержательные вопросы (в случае группового обследования — со 2 по 22) присваивается «— 1» балл. Ответ «нет» на каждый из перечисленных вопросов оценивается как «+1» балл.

2. Подсчитывается относительный вес каждой характеристики, представленной в правой и левой частях протокола «Ценностные ориентации и самооценка». Относительный вес каждой ценности рассматривается как коэффициент (к).

3. Совмещаются ответы на вопросы о возможностях потребителя ПАВ (опроса «Да—Нет») и удельный вес ценности (коэффициент к): полученный балл умножается на соответствующий коэффициент.

Например, при проведении методики «Может ли...» с Сашей Т. (10 лет) были получены следующие данные:

1. Ребенок дал следующие ответы на вопросы относительно возможностей человека, который курит:

«Может ли человек, который курит, получать новые, необычные ощущения, быть любопытным?» — «нет» ($i_1 = 1$ балл).

«Может ли человек, который курит, никогда не болеть, быть здоровым?» — «нет» ($i_2 = 1$).

«Может ли человек, который курит быть богатым, покупать себе все, что хочет?» — «нет» ($i_3 = 1$).

«Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор?» — «да» ($i_4 = -1$).

Может ли человек, который курит, нравиться другим людям, со всеми дружить?» — «нет» ($i_5 = 1$).

Может ли человек, который курит, хорошо учиться?» ~н. i

(Γ_1^*

«Может ли человек, который курит, быть сильным, заставим, других делать то, что он хочет?» — «нет» ($i_7 = 1$).

2. В ходе исследования ценностных ориентаций были получены следующие результаты:

Новые, необычные ощущения $K_1 = 5$ баллов.

Здоровье $K_2 = 4$ балла.

Материальные ценности (богатство) $K_3 = 1$ балл.

Развлечения $K_4 = 4$ балла.

Дружба, принятие со стороны других $K_5 = 2$ балл.

Успех в учебной деятельности $K^* = 5$ баллов.

Сила, влияние на других $K_7 = 0$ баллов.

Таким образом, значение ценностного компонента установки данного ребенка по отношению к курению высчитывается по формуле:

$i = i_1 \times k_1 + i_2 \times k_2 + i_3 \times k_3 + i_4 \times k_4 + i_5 \times k_5 + i_6 \times k_6 + i_7 \times k_7$ и будет равняться: $i = 1 \times 5 + 1 \times 4 + 1 \times 1 + (-1) \times 4 + 1 \times 2 + 1 \times 5 + 1 \times 0 = 13$.

Аналогично высчитывается значение оценочного компонента алкогольной и наркотической установки.

В нашем примере отношение Саши Т. к употреблению алкоголя $g = 8$, к употреблению наркотиков $j = 8$

Полученные результаты суммируются. Общий результат может располагаться в диапазоне от -63 до $+63$. Чем ближе к нижней границе

(отрицательные значения), тем выше риск приобщения к употреблению ПАВ, и чем ближе к верхней границе (+63), тем сильнее защитный антинаркотический барьер.

Напомним, что данная методика позволяет оценить только когнитивно-ценностный компонент отношения к употреблению ПАВ. Кроме того, ребенок может отвечать в соответствии с известными ему социально-одобряемыми ценностями или, наоборот, специально подстраивать свои ответы как противоположные социально-одобряемым (проявление негативизма, протестных реакций). Поэтому необходимо анализировать полученные при помощи данной методики результаты в рамках комплексного обследования. Несмотря на то, как мы указали, результаты могут не соответствовать действительному отношению ребенка к употреблению ПАВ, сами эти искажения являются ценным диагностическим материалом

Работа по программе может считаться эффективной, если знания установки по отношению к курению, употреблению алкоголя и наркотиков являются положительными числами (больше 0) и если они больше соответствующих значений, полученных в результате «входной» диагностики (то есть до начала работы по программе).

Оценка неспецифических факторов риска или защиты по отношению к употреблению ПАВ

Факторами риска развития дезадаптивного, девиантного поведения (в частности, злоупотребления ПАВ) и других личностных проблем можно считать низкую дифференцированность системы ценностей, а также низкую меру гармоничности между самооценкой и ценностными ориентациями.

Анализируются следующие показатели:

- наиболее и наименее значимые ценности;
- дифференцированность системы ценностей;
- соответствие самооценки ценностным ориентациям;
- дифференцированность самооценки.

Наиболее значимой считается ценность, получившая максимальный балл, наименее значимой — получившая минимальный балл. Защитным фактором могут считаться высокие баллы таких ценностей, как

«здоровье», «успех в учебной деятельности» (особенно если это сочетается с достаточно высокой самооценкой по этим критериям).

Сближение относительного веса наиболее и наименее значимых ценностей отражает низкую дифференцированность системы ценностей. У гармоничных, хорошо адаптированных школьников (детей старше 6 лет) разница между высшими (для наиболее значимых ценностей) и низшими баллами (для менее значимых) составляет 4—6 баллов. Если разница между максимальным и минимальным весом ценностей составляет менее 3 баллов, можно говорить о недостаточной дифференцированности системы ценностей и соответственно о личностной незрелости, поскольку недифференцированная система ценностей не может полноценно выполнять функцию регулятора поведения личности. В этом случае рекомендуется дальнейшее нравственное и эстетическое развитие ребенка, а также работа по формированию навыков самоисследования.

Показателем эффективности работы по программе является усиление дифференцированности системы ценностей.

Мера гармоничности между самооценкой и ценностными ориентациями может рассматриваться как показатель эмоционального комфорта. Как правило, эмоциональный дискомфорт связан с представлениями о недостаточном соответствии реального и идеального «Я». Для неблагополучной адаптации и других личностных проблем достаточно типичной является ситуация, когда при исследовании самооценки ребенок отмечает наименьшую выраженность у себя наиболее значимых качеств. В этом случае рекомендована работа по повышению самооценки.

Качественный анализ

Особое внимание следует уделить ценностям, которые получили высокие баллы по значимости при исследовании ценностных ориентаций и низкий балл по выраженности соответствующего качества при исследовании самооценки. Это может служить сигналом того, что соответствующая данной ценности потребность ребенка не удовлетворяется и это вызывает у него чувство эмоционального дискомфорта.

Особенно тревожной является ситуация, когда потребитель ПАВ рассматривается ребенком как человек, который может реализовать эту значимую потребность, иными словами употребление ПАВ, с точки

зрения ребенка, может стать способом снижения существующего дискомфорта. Так, например, для Гоши И. (11 лет) оказалось наиболее значимым «нравиться другим, дружить со всеми», и при этом он утверждал, что у него «совсем нет друзей». Разница между значением веса ценности и самооценкой составляет 4 балла. Это может означать, что потребность Гоши в принятии со стороны других, в дружбе не удовлетворяется. При этом Гоша считает, что «человек, который курит, может нравиться другим людям, дружить со всеми». Можно предположить, что в случае появления у Гоши курящего друга или попадания Гоши в компанию курящих он тоже начнет курить, поскольку курение в данном случае может рассматриваться как способ укрепления дружеских отношений.

Кроме того, следует обратить внимание на случаи, когда ребенок допускает, что потребитель ПАВ может быть «здоровым», «нравиться другим людям» и «хорошо учиться». Такие выборы достаточно нетипичны для детей и могут рассматриваться как показатели положительного отношения к употреблению ПАВ, недостаточной информированности о последствиях употребления.

ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ОТНОШЕНИЙ (ЦТО)

Цели:

- изучение оценочного компонента установки по отношению к употреблению ПАВ;
- изучение системы отношений ребенка к себе и другим значимым людям в семье и школе.

Обоснование методики

Цветовой тест отношений (ЦТО) — невербальный тест, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни эмоциональных отношений человека. Он базируется на предположении о том, что существенные характеристики отношений к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе отражаются в цветовых ассоциациях с ними. Цветоассоциативный тест показывает неосознаваемые компоненты отношения, минуя защитные механизмы сознания.

Методика ЦТО используется нами с целью выяснения отношения детей к употреблению ПАВ на основе их оценки потребителей психоактивных веществ.

Оборудование

Набор цветных стимулов из восьми цветового теста М. Люшера.

Процедура обследования

Обследование проводится индивидуально. Проведение ЦТО включает следующие процедуры:

1. Исследователь совместно с ребенком составляет список значимых людей из непосредственного окружения ребенка. Для того чтобы оценить отношение ребенка к употреблению психоактивных веществ, этот список дополняется людьми, употребляющими ПАВ: «человек, который курит», «человек который выпивает (пьет спиртные напитки)», и по решению ведущего группы, если ребенок отчетливо представляет, что вкладывается в понятие «наркотик», — «человек, который принимает наркотики», или понятиями «сигареты», «алкоголь», «наркотики».

2. Перед ребенком на белом фоне в случайном порядке раскладывают цветные карточки и предлагают подобрать каждому человеку и понятию из списка подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться.

Инструкция может быть, например, такой: «Не знаю, правда ли, просто ли красивая легенда, но говорят, где-то далеко, а может быть, и близко есть удивительная страна. От всех жителей этой страны, от животных, растений и всех предметов исходит Внутренний Свет, различимый для человеческого глаза. То есть можно видеть не только внешнюю сторону предметов и не только внешний облик живых существ, но и их внутреннюю сущность, их характер, их душу (Внутренний Свет). При этом разные люди и предметы светятся разными цветами. Кто-то синим, кто-то красным. Представляешь, как красиво — самые обычные улицы, с самыми обычными домами, фонарями, прохожими сияют и переливаются всеми цветами радуги! Посмотри на цветные карточки. Если бы ты попал(а) в эту страну, какого цвета был бы твой внутренний лучик? Выбери самую подходящую тебе карточку и покажи... Интересно, какими цветами светились бы твои родные и знакомые или разные предметы? Давай поиграем в такую игру: я буду называть людей или предметы, а ты подберешь подходящий цвет для их внутренних лучиков. Один и тот же

цвет можно подбирать для разных людей. Попробуем? Подбери цвет, подходящий твоему папе...» (ребенок подбирает цвета всем людям и понятиям из списка).

3. После завершения ассоциативной процедуры ребенок ранжирует цвета в порядке убывания предпочтения, начиная с «самого красивого, приятного для глаза» и заканчивая самым некрасивым, неприятным» (таким образом, выполняется краткий вариант восьми цветового теста М. Люшера).

Протокол обследования по методике ЦТО

Фамилия, имя ребенка

Класс

группа

Дата обследования

(до начала или после завершения профилактической работы)

Раскладка по предпочтению

<i>Цве</i>	1	2	3	4	5	6	7	0
<i>ран</i>								

Стандартное обозначение цветов, используемых в ЦТО и цветовом тесте М. Люшера: 1 — синий, 2 — зеленый, 3 — красный, 4 — желтый, 5 — фиолетовый, 6 — коричневый, 7 — черный, 0 — серый.

Обработка и интерпретация полученных данных

Интерпретация результатов основывается на двух процедурах:

1. Сопоставление цветов, ассоциируемых с определенными людьми и понятиями, с их местом (рангом) в раскладе по предпочтению.

Если с каким-либо лицом или понятием ассоциируются цвета, занимающие первые места в раскладе, значит, к данному лицу или понятию ребенок относится положительно, эмоционально принимает его, удовлетворен существующими отношениями. Если же с ним ассоциируется цвет, занимающий последние места в раскладе, значит,

отношение ребенка — негативное, существует эмоциональное неприятие, отношения с ним чем-то не устраивают.

2. Интерпретация эмоционально-личностного значения каждой цветовой ассоциации, на основе которой может быть составлено представление о содержательных особенностях отношения.

«Приключения КУЗИ И ФАНИ»

Цель: Исследование поведенческого аспекта установки младших школьников по отношению к употреблению ПАВ.

Обоснование методики

Приводимая ниже методика создана на основе ретроспективного анализа ситуаций приобщения детей 6-12 лет к алкоголю, наркотикам, а также курению по результатам анкетирования подростков 14-18 лет (нормально развивающихся и с задержкой психического развития; воспитывающихся в семье и в детском доме — всего 100 человек), а также опроса экспертов (психологов, психиатров, наркологов всего 20 человек, средний стаж работы с детьми и подростками, злоупотребляющими ПАВ, — 3, 5 года).

Анкеты для подростков включали вопросы тех обстоятельств, в которых произошла их первая проба табака, алкоголя, наркотиков: в каком возрасте произошло «знакомство» с ПАВ, кто выступил инициатором пробы, как было сформулировано предложение попробовать, где и когда это произошло. Экспертам предлагалось максимально подробно описать три типичные ситуации пробы ПАВ, в которых дети и подростки 6—12 лет приобщаются к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Были выбраны наиболее типичные ситуации. Именно эти ситуации и представлены в методике «Приключения Кузи и Фани».

Методика используется нами в работе с детьми в течение двух лет. Безусловно, она нуждается в дальнейшей апробации, поэтому результаты, полученные с ее помощью, могут рассматриваться ведущим группы только как ориентировочные.

Следует отметить, что, как и большинство проективных методик, «Приключения Кузи и Фани» дают богатый диагностический материал и позволяют не только оценить поведенческую готовность детей в наркогенных ситуациях, но и выявить некоторые особенности

актуального состояния ребенка, наиболее значимые для него и конфликтные сферы взаимоотношений, сделать вывод об уровне агрессивности в общении, сформированности копинг-ресурсов и стратегий преодоления стресса.

Форма проведения

Может проводиться как индивидуально, так и в группе

Оборудование

Для группового обследования понадобятся:

— конверты почтовые (каждому ребенку);

— бланки с тестовыми заданиями (карточка с изображением чика (девочки) и по 10 карточек с изображением наркогенных ситуаций, в которые попадает герой (Кузя или Фаня) каждому ребенку);

Для индивидуального обследования могут использоваться либо карточки, либо набор картонных фигурок людей (мужчины, женщины, мальчики, девочки).

Процедура обследования

Групповая форма обследования

В условиях группового обследования дети рассаживаются по одному за парты и получают конверты с набором карточек, на которых изображены наркогенные ситуации (мальчики получают карточки с изображением и описанием «приключений» Кузи, девочки — Фани). Исследователь предлагает написать, что подумает скажет или сделает герой в каждой ситуации.

Инструкция. «Вы ведь знаете, что такое комиксы? Это такие книжки, в которых картинок больше, чем слов! Словно застывшие мультфильмы. В комиксах слова героев пишутся внутри таких „облачков“. Давайте придумаем и допишем текст к картинкам, которые вы найдете в конвертах с вашими фамилиями. Интересно и здорово получится, если каждый из вас сделает все самостоятельно, и тогда у нас будет много разных комиксов.

...Посмотрите на первую картинку. На ней нарисован мальчик или девочка. Это Кузя и Фаня. Им столько же лет, сколько и вам. Дальше на

карточках нарисованы истории, в которые попадает Кузя или Фаня. Посмотрите, что происходит на картинке, и придумайте, что , подумает или сделает Кузя или Фаня. Только нельзя давать шуточные ответы. Постарайтесь придумать, как поступит Кузя или Фаня, если ко всему, что происходит они относятся серьезно.

Если будет непонятно, что нарисовано, или не разобрать, что написано, не стесняйтесь, спрашивайте меня. Только сначала руку...»

Индивидуальная форма проведения

И условиях индивидуального обследования исследователь либо предлагает ребенку озвучить ситуации, изображенные на карточках :«Ты любишь мультики ?А ты знаешь, что мультики сначала рисуют, а потом озвучивают ? Помоги мне, пожалуйста, придумать и озвучить фрагменты (кусочки) мультфильма о приключениях одного мальчика (девочки)...»] либо моделирует тестовую ситуацию и записывает реакции ребенка. Второй вариант позволяет задавать уточняющие вопросы и соответственно получить более подробную и однозначную информацию. Ответы ребенка фиксируются в протоколе «Приключения Кузи и Фани»

Тестовые задания

I. Тестовые задания, предъявляемые в начале работы по программе:

Карточка № 1. «Мальчик или девочка»

«Посмотри, это мальчик Кузя (девочка Фаня). Ему (ей) столько же лет, сколько и тебе. Сколько ?»

Дальше на карточках нарисованы ситуации, в которые попадает Кузя (Фаня). «Посмотри, что происходит, и придумай, что скажет, подумает или сделает Кузя (Фаня). Говори от его (ее) лица, как если бы озвучивал мультик. Нельзя давать шуточные ответы. Постарайся придумать, как поступит Кузя (Фаня), если ко всему, что происходит, он(а) относится серьезно. Если будет непонятно, что нарисовано или написано, не стесняйся, спрашивай».

Карточка №2. Пассивное курение: «Взрослый курит под знаком, запрещающим курение, герой стоит рядом»

«Что подумает и сделает Кузя (Фаня)?

Когда закончишь с этой карточкой, переходит к следующей».

Карточка №3. Предложение пробы алкоголя со стороны значимого взрослого на праздник .

Дома на Новый год мама говорит: „С праздником, сынок (доченька)! Хочешь немного шампанского?“ Что ответит Кузя (Фаня)?»

Карточка №4. Предложение пробы табака со стороны сверстника того же пола.

«Летом Кузя (Фаня) гулял(а) во дворе с другом (подругой). Друг (по друга) нашел (нашла) пачку сигарет и говорит: „Смотри, что мы на шли! Сигареты. Прикольно! Попробуем ?“»

Карточка №5. Проба неизвестного вещества, не критичное вовлечение в наркотизацию.

«Летом Кузя (Фаня) был(а) в деревне и забежал(а) в дом, на столе бутылка с жидкостью. Кузя (Фаня) думает: „Пить ужасно хочется. Что это в бутылке? Попробовать?“ Что он(а) сделает ?»

Карточка №6. Пассивное курение: «Слева экран. Перед экраном на первом ряду сидят подростки и курят, дым распространяется на два последующих ряда. Третий ряд условно свободен от дыма» (рис. 6).

«Отметь крестиком, где сядет Кузя (Фаня) в кинозале. Почему ты так думаешь?»

Карточка №7. Предложение пробы алкоголя значимым взрослым .

«Кузя (Фаня) с папой возвращались домой, и папа говорит: „Пить хочешь? Ладно, можешь отхлебнуть у меня немного пива.. “ Что скажет Кузя (Фаня)?

Карточка №8. Предложение пробы табака со стороны группы сверстников.

«Вечером в лагере Кузя (Фаня) вышел (вышла) погулять и увидел(а) друзей (подруг). Один (одна) говорит: „Будешь курить ?“, другой(ая): „Давай с нами!“ Что ответит и сделает Кузя (Фаня)?»

Карточка №9. Предложение пробы алкоголя со стороны группы сверстников того же пола.

«Летом в деревне Кузя (Фаня) встретил(а) друзей (подруг). Один (одна) из них говорит: „У меня день рожденья. Выпьешь за мое здоровье?“ Что скажет и сделает Кузя (Фаня)?»

Карточка №10. Предложение пробы неизвестного вещества со стороны сверстников. Некритичное вовлечение в наркотизацию.

«Дома у друзей Кузе (Фане) девочка наливает что –то и говорит: «Интересно, что это? Попробуем. Тебе налить?» Что скажет и сделает Кузя (Фаня)?»

Карточка №11. Проба алкоголя в одиночестве.

«Дома после праздника Кузя (Фаня) увидел(а) на столе стакан и подумал(а): „О, в стакане осталось немного вина. Выпить?“»

II. Тестовые задания, предъявляемые после завершения работы по программе:

Карточка №1. «Мальчик или девочка».

«Помнишь, ты придумывал(а) истории про мальчика Кузю (девочку Фаню)? Ему (ей) столько же лет, сколько и тебе. Тебе нужно опять придумать, как поступит Кузя (Фаня) в той или иной ситуации».

Дальше на карточках нарисованы ситуации, в которые попадает Кузя (Фаня). «Посмотри, что происходит, и ответь, что подумает, скажет или сделает Кузя (Фаня). Говори от его (ее) лица, как если бы озвучивал мультяшного персонажа. Нельзя давать шуточные ответы. Постарайся придумать, как поступит Кузя (Фаня), если ко всему, что происходит, он(а) относится серьезно. Если будет непонятно, что нарисовано, или написано, не стесняйся, спрашивай».

Карточка №2. Пассивное курение.

«В лифт вошла женщина с дымящейся сигаретой. Что скажет и сделает Кузя (Фаня)?»

Карточка №3. Предложение пробы алкоголя со стороны значимого взрослого.

«У Кузи (Фани) дома праздник. Взрослый говорит: „Ты уже большой(ая), можешь выпить немного с нами “. Что ответит Кузя (Фаня)?»

Карточка №4. Предложение пробы табака со стороны сверстника того же пола.

«Летом во дворе Кузя (Фаня) встретил(а) друга (подругу), и тот (та) ему(ей) говорит: „У меня сигареты как в рекламе. Хочешь попробовать?“ Что ответит Кузя (Фаня)?»

Карточка №5. Проба неизвестного вещества. Некритичное вовлечение к наркотизацию.

Кузя (Фаня) думает: „Не знаю, что это, но пахнет вкусно и выглядит вполне съедобно. Попробовать?“ Что сделает Кузя(Фаня)».

Карточка №6. Пассивное курение.

«В комнате много людей. За столом в центре сидят люди, которые курят и играют в карты. Двое играют рядом с ними в железную дорогу. В углу двое смотрят телевизор. Двое строят из кубиков у окна. Один у двери. Двое читают книгу. Кто из них может быть Кузей (Фаней)? Почему ты так думаешь?»

Карточка №7. Предложение пробы алкоголя со стороны значимого взрослого

«Летом Кузя (Фаня) с мамой возвращались домой. Мама говорит: „Сока нет, Кузя (Фаня)! Хочешь джин-тоник?“».

Карточка №8. Предложение пробы табака со стороны группы сверстников того же пола.

«Летом в лагере Кузя (Фаня) встретил(а) друзей (подруг). Они ему(ей) говорят: „Покурим ?Давай с нами!“ Что ответит Кузя (Фаня)?»

Карточка №9. Предложение пробы алкоголя со стороны группы сверстников того же пола.

«Вечером в деревне Кузя (Фаня) вышел (вышла) погулять и увидел(а) друзей (подруг). Они ему (ей) говорят: „Привет, а мы тут пиво пьем...“ „Будешь с нами?“ Что ответит Кузя (Фаня)?»

Карточка №10. Предложение пробы неизвестного вещества. Некритичное вовлечение в наркотизацию.

«Кузя (Фаня) гулял(а) возле школы и встретил(а) знакомых. Они ему (ей) говорят: „Такого ты еще не пробовал(а)! Держи!“ Что скажет и сделает Кузя (Фаня)?»

Карточка №11. Проба алкоголя в одиночестве

Кузя (Фаня) помогал(а) накрывать на стол и подумал(а): „Родители сказали, что я могу пробовать все, что есть на столе. Я бы попробовал,(а)... “Что?»

ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ М. ЛЮШЕРА

Цель: Оценка психоэмоционального состояния ребенка.

Оборудование

— Восемь разноцветных карточек 3х3 см. Основные цвета: темно-синий, зеленый, оранжево-красный, желтый. Дополнительно фиолетовый (малиновый), коричневый, черный, серый.

— Игрушечная бабочка.

Процедура обследования

На белом фоне раскладывают карточки в случайном порядке на примерно равном удалении от ребенка (условно — полукругом). Ребенку предлагается выбрать и показать наиболее приятный в данный момент цвет из набора. Выбранную карточку исследователь откладывает в сторону цветом вниз, фиксируя выбор в условных цифровых обозначениях: серый — 0, темно-синий — 1, зеленый — 2, оранжево-красный — 3, желтый — 4, фиолетовый — 5, коричневый — 6, черный — 7. Далее выбор самого приятного цвета осуществляется из оставшихся карточек.

Инструкция к тесту может быть дана в «сказочной» форме, например; такой:

«В одной сказочной стране живет чудесная бабочка (исследователь дает ребенку игрушечную бабочку). Она летает над полями, лесами, озерами и городами, и однажды она летела над поляной, на которой росли разноцветные цветы (исследователь раскладывает стимульный материал). Бабочка покружилась над цветами, и один из них ей понравился больше

всех, показался самым приятным, и ей захотелось сесть на него. Покази, пожалуй, на какой цветок села бабочка (ребенок показывает, исследователь, фиксирует его выбор и убирает выбранную карточку). Бабочка отдохнула. Через некоторое время она снова оказалась на знакомой поляне. На какой же цветок она села на этот раз?...»

Обработка и интерпретация результатов

Обработка и интерпретация полученных результатов теста М. Люшера предусматривает несколько направлений и определенных процедур. В соответствие со спецификой использования данной методики для оценки профилактической работы, а также учитывая возрастные особенности младших школьников, наиболее информативным может считаться выделение компенсаций и тревог.

Выявление компенсаций и тревог

Анализируется ранг (место в раскладке по предпочтению) основных и дополнительных цветов. М. Люшер исходит из того, что в норме основные цвета должны находиться в начале ряда предпочтений, то есть восприниматься как приятные. Дополнительные цвета должны оказаться во второй половине ряда. Отсюда вытекают три правила:

1. Появление любого основного цвета на последних трех местах в ряду предпочтений обозначает наличие тревоги. Тревога обусловлена подавлением, неудовлетворенностью субъективно значимой потребности. Смысл потребности вытекает из значения цвета, оказавшегося на последних местах.
2. Появление любого дополнительного цвета (кроме фиолетового) на первых трех местах раскладки по предпочтению обнаруживает наличие компенсаций. Компенсация рассматривается такой тип поведения, который, вызывая временное облегчение, никогда не приводит к действительному удовлетворению ущемленной потребности.
3. При наличии тревоги первый цвет автоматически рассматривается как ее компенсация. При наличии компенсации последний цвет рассматривается как индикатор тревоги, ее вызывающей.

Для условно-численной оценки выраженности компенсаций и тревог в данной методике приняты следующие обозначения:

! — если основной цвет стоит на 6-м месте (дополнительный — на 3-м);

!! — если основной цвет стоит на 7-м месте (дополнительный — на 2-м);

!!! — если основной цвет стоит на 8-м месте (дополнительный — на 1-м).

Общая выраженность компенсаций тревог вычисляется как сумма условных баллов (!) и может находиться в диапазоне от 0 до 12 баллов.

Психологическое содержание тревог (неудовлетворения значимых потребностей) и компенсаций (защитного поведения) зависит от значения цветов, оказавшихся на первых и последних местах.

Синий: состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональная стабильность, умиротворение, гармония, удовлетворенность.

Зеленый: волевое усилие, напряжение, высокий уровень притязаний, стремление к самовыражению, успеху и власти, деловитость, настойчивость, уверенность в себе, энергичная защита своих позиций, упорство в достижении целей.

Красный: энергичная активность, стремление к успеху через борьбу, возбужденность, потребность действовать и расходовать силы, лидерство, инициативность.

Желтый: надежда на легкость, радость, расслабление, стремление к новому, освобождение, оптимизм, раскрепощение, восприимчивость, расширение возможностей.

Фиолетовый: впечатлительность, эмоциональная выразительность, чувствительность, интуитивное понимание, мечтательность, восхищение.

Коричневый: комфорт телесных ощущений, физическая легкость, сенсорная удовлетворенность.

Черный: отрицание, окончание, отказ, неприятие, протест.

Серый: нейтральность, неучастие, социальная отгороженность.

«ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ»

Цель: Оценка психоэмоционального состояния ребенка.

Оборудование

— цветные карандаши (красный, желтый, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный);

— бланк методики.

Процедура обследования

Обследование может проводиться как в группе, так и индивидуально. Перед ребенком (или группой детей) раскладываются цветные карандаши и бланк методики. Исследователь предлагает ребенку (детям) подобрать каждому «жителю Волшебной страны» цвет и раскрасить подходящим цветом домик. Затем дети раскрашивают «карту страны» (или силуэт человека).

Инструкция

«В Волшебной стране живут чувства: Радость, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Как и каждому из нас, им нужен дом. Причем каждое чувство хотело бы жить в отдельном домике определенного цвета.

Уважаемые волшебники, теперь вам предстоит побыть архитекторами — проектировщиками домов. У вас есть волшебные цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте их домики (исследователь раздает детям бланки методики «Волшебная страна чувств»). Рядом с домиками жителей Волшебной страны нарисована карта Волшебной страны. Но страна пуста, ведь она только что создана. Только вы, дорогие волшебники, создатели страны, можете раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши...

Обработка и интерпретация полученных данных

При обработке результатов анализируются следующие положения

1. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Неадекватный подбор цвета (такой, как выбор «серого» или «черного» цветов для радости или интереса) может свидетельствовать о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии ребенка.

2. Распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. При этом силуэт можно разделить символически на пять зон:

— голова и шея (символизируют ментальную деятельность);

— туловище до линии талии, исключая руки (символизирует эмоциональное состояние);

— руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);

— тазобедренная область (творческие переживания);

— ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных эмоций).

При анализе «карты страны» можно также использовать символические значения цветов (см., например, методику М. Люшера).

Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак)

Цель исследования: выявить уровень асертивности подростков

Инструкция по применению методики.

Учащимся предлагается ответить на 24 вопроса:

1. Меня раздражают ошибки других людей: да, нет.
2. Я могу напомнить другу о долге: да, нет.
3. Время от времени я говорю неправду: да, нет.
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам: да, нет.
5. Мне случалось ездить зайцем: да, нет.
6. Соперничество лучше сотрудничества: да, нет.
7. Я часто мучаю себя по пустякам: да, нет.
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный: да, нет.
9. Я люблю всех, кого знаю: да, нет.
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами: да, нет.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы: да, нет.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками: да, нет.

13. Я всегда признаю авторитеты и уважаю их: да, нет.
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки и, когда это необходимо, заявляю протест: да, нет
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание: да, нет.
16. Я никогда не лгу: да, нет.
17. Я практичный человек: да, нет.
18. Меня сильно угнетает даже представление о том, что я могу потерпеть неудачу: да, нет.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча»: да, нет.
20. Друзья имеют на меня большое влияние: да, нет.
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе: да, нет.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие: да, нет.
23. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие: да, нет.
24. Я никогда никому не завидую: да, нет.

Теперь подсчитайте количество ответов, совпадающих с ключом по следующим шкалам:

Шкала А (независимость, автономность) = -1, +6, -7, +11, -13, -18, -20, -23;

7-8 баллов – ребенок чересчур независим и не прислушивается к словам других. Эгоистичен, переоценивает себя. Попытки вести себя ассертивно, часто выливаются в агрессию.

4-6 баллов – достаточно независим, но в своей независимости все же с вниманием и уважением относится к мнениям других людей. Самостоятелен, достигает желаемой цели, не причиняя вреда окружающим. Реалистично оценивает себя, что необходимого при контактах с окружающими.

0-3 балла – это означает, что ребенок очень зависим от окружающих людей, несамостоятелен и неуверен в себе. Он не способен решить свои проблемы самостоятельно, и отвечать за себя и свои поступки.

Шкала Б = +2, +4, +8, +10, +14, +17, +19, +22; (уверенность, решительность, опора на свои силы)

7-8 баллов – Ребенок точно знает чего хочет и идет к цели, опираясь на свои собственные силы. При столкновении интересов он способен договориться и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо иным способом из разряда приемов эмоционального шантажа. Такой ребенок уверен в себе, действует четко и решительно.

4-6 баллов – характеризуется наличием асертивности в типичных для подростка ситуациях, но малейшее изменение обстоятельств разрушает у него чувство уверенности в себе.

0-3 балла – страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, ребенок и тут, прежде всего, испытывает какие-то сомнения, опасения.

Шкала В (социальная желательность) = -3, -5, +9, +12, +15, +16, +21, +24.

Показатель 7-8 – это неискренность или неадекватно завышенная самооценка. Но, скорее всего, попадание в такие стандартные «ловушки» свидетельствует о невысоком социальном интеллекте – он не схватывает провокационную сущность вопросов. Такой ребёнок наивно пытается скрыть свою заниженную самооценку, поскольку в его представлении – это плохо. А быть правильным и уверенным – хорошо. То есть, это явное проявление социальной желательности.

Если же это действительно неадекватно завышенная самооценка, то это тем более показатель низкого социального интеллекта, что может проявляться в неадекватной самоуверенности. Чтобы выяснить, что же это всё-таки с конкретным ребёнком – нужна беседа, наблюдение, информация и другие методики.

Но такой результат – это сигнал для дальнейшей работы – диагностической, а затем и коррекционной или развивающей. Обнаружение таких детей (7-8 баллов по шкале В – уже хороший

результат работы. Ведь это, фактически, экспресс-диагностика группы риска.

Показатели от 3 и до 6 баллов – свидетельствуют о промежуточной позиции ребёнка относительно тех крайних значений и их интерпретации, которые уже описаны.

Показатель 0-2 балл демонстрирует правдивость, искренность и только. Либо хороший социальный интеллект, поскольку такой ребёнок определяет ловушки и понимает, что попадаться в них – глупо.

Методика оценки тревожности по Ч.Д. Спилбергеру - Ю.Л. Ханину

Цель: дифференцированное измерение тревожности как состояния (ситуационная тревожность - СТ) и как личностного свойства (личностная тревожностьЛТ).

Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, *личностной особенности* (свойство тревожности). Тревожность как черта личности, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно

широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Описание: опросник по исследованию тревожности состоит из 40 утверждений: 20 предназначены для оценки СТ и 20 для оценки ЛТ. Соответственно эти утверждения представлены в 2-х бланках с разными инструкциями.

Процедура проведения: Исследование можно проводить как индивидуально, так и в группе. Испытуемому предлагается сначала бланк с вопросами направленными на изучение ситуативной тревожности, а затем бланк с вопросами направленными на изучение личностной тревожности. В опроснике нужно оценить каждое утверждение относительно того, в какой степени они соответствуют представленному состоянию. Возможны 4 варианта выбора, в зависимости от степени выраженности.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент (обычно). Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Обработка результатов: подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой шкале. Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. По некоторым пунктам баллы начисляются в обратном порядке, это пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 36, 39. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности.

3,5	–	4,0	балла	–	очень	высокая	тревожность;
3,0	–	3,4		–	высокая		тревожность;
2,0	–	2,9		–	средняя		тревожность;
1,5	–	1,9		–	низкая		тревожность;
0,0	–	1,4		–	очень	низкая	тревожность.

Следует осторожно относиться к очень низкому уровню тревожности. Необходимо проанализировать отдельные пункты, характеристики.

Бланк

ответов

Шкала ситуативной тревожности

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуйста так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4

13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
18	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк

ОТВЕТОВ

Шкала личностной тревожности

Ф.И.О. _____.

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4

23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастливым	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ к тесту

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4

10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Обработка и анализ результатов теста

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого

высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с *высокой оценкой тревожности* следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.