

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
И.В. Пестова
«26» декабря 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Профилактика дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних»**

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок реализации: от 2-3 месяцев

Автор-составитель:
Чусова Ксения Александровна,
педагог-психолог

Ботанина Светлана Александровна,
педагог-психолог

г. Полевской, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3	Участники программы	4
1.4	Объём и продолжительность программы	5
1.5.	Требования к реализации программы	6
1.6	Планируемые результаты освоения детьми программы	6
1.7	Нормативно-правовое обеспечение программы	8
1.8	Методические материалы	8
2.	Учебно-тематический план программы	10
3.	Содержание учебного плана	11
4.	Календарный учебный график	12
5.	Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы	14
	Список литературы	16
Приложение 1.	Примерный план занятий по индивидуально-ориентированной программе, составленной на основе программы профилактики дезадаптивных форм поведения несовершеннолетних	11
Приложение 2.	Картотека игр и упражнений	27
Приложение 3.	Диагностический блок	43

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Рост числа различных видов девиантного поведения, в основе которых лежит процесс социальной дезадаптации детей и подростков, приобретает все более широкие масштабы, вырастая в серьезную социальную проблему, и ведет не только к неблагоприятным последствиям для общества, но и для самих детей и подростков, угрожая их физическому и психическому здоровью.

Работа в рамках программы осуществляется в зависимости от природы, характера и степени нарушений социальной адаптации. В связи с этим выделяются следующих типы дезадаптации:

1. Патогенный, возникающий при отклонениях психического развития и нервно-психических заболеваниях, в основе которых лежат функционально-органические поражения центральной нервной системы;

2. Психосоциальный, связанный с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями (акцентуации характера, особенности развития эмоционально-волевой, познавательной и мотивационной сфер личности);

3. Социальный, возникающий в результате нарушение процесса социального развития, выражающийся в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, ценностных ориентаций, социальных установок.

Анализ обращений клиентов в ГБУ СО ЦППМСП «Ладо» за 2019-2020 годы ясно показывает, что дезадаптация – одна из наиболее актуальных и значительных причин обращений. Все три её типа так или иначе определяют наличие эмоционально-волевых нарушений, суицидальных, депрессивных, не суицидальных самоповреждающих форм поведения, отказов от учёбы, проявление истеричных и агрессивных форм поведения несовершеннолетних.

Профилактика дезадаптивного поведения несовершеннолетних является одной из основных программ ГБУ СО ЦППМСП «Ладо».

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: развитие и гармонизация личности несовершеннолетнего с дезадаптивными формами поведения.

Проведение работы по развитию личности ребенка предполагает достижение изменений в четырех основных сферах: когнитивной, эмоционально-личностной, коммуникативной и поведенческой.

Учитывая специфику индивидуальной психологической коррекции, можно сформулировать ее конкретные задачи в каждой из четырех сфер:

1. Когнитивная сфера (сфера интеллектуального осознания):

- коррекция высших психических функций;
- развитие навыков саморефлексии.

2. Эмоционально-личностная сфера:

- стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;

- развитие внутренних критериев самооценки;

- формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках);

- формирование идентичности, расширение сферы самосознания;

- актуализация личностных ресурсов, развитие творческого самовыражения.

3. Поведенческая сфера:

- формирование навыков совладающего и ассертивного поведения;
- формирование эффективных стратегий преодоления трудностей;
- формирование ценности жизни.

4. Коммуникативная сфера:

- освоение методов решения конфликтов;

- развитие коммуникативных навыков;

- укрепление детско-родительских отношений через организацию совместной деятельности.

1.3 Участники программы

Программа профилактики дезадаптивных форм поведения предназначена для детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет с дезадаптивными формами поведения, либо имеющими факторы риска развития данного поведения, выявленные в ходе первичной психодиагностики (низкий уровень самооценки, низкий уровень развития коммуникативных навыков, волевой саморегуляции и др.), находящихся в остром кризисном состоянии, имеющих предпосылки формирования или сформированное аддиктивное, девиантное поведение, имеющие опыт употребления наркотических средств или психоактивных веществ (или имеющие факторы риска вовлечения в употребление). Программа может быть реализована как в индивидуальной, так и групповой форме. Количество участников группы может быть от 3 до 15 человек.

1.4 Объём и продолжительность программы

Программа рассчитана на 16 занятий. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью от 40 до 90 минут в зависимости от характера выявленных у ребенка проблем и потребностей. Количество занятий может быть увеличено и определяется специалистом, реализующим программу, исходя из уровня сложности заявленной проблемы.

Помимо работы с ребенком необходимо проведение мероприятий по коррекции детско-родительских отношений. Данное направление предполагает включение в коррекционно-развивающую деятельность родителей ребенка с целью гармонизации внутрисемейной ситуации, укрепления родственных связей. В ходе консультирования педагогами-психологами оказывается психологическая помощь родителям ребенка по вопросам воспитания и обучения; совместные занятия детей и родителей способствуют формированию между ними положительного эмоционального контакта.

При реализации данной программы используются методы психологической коррекции:

- методы игротерапии с детьми, подростками и семьями;

- методы арттерапии,
- поведенческая терапия;
- методы социальной терапии.

1.5. Требования к реализации программы

Программу могут реализовывать: педагог-психолог, социальный педагог, имеющие высшее профессиональное образование.

Форма обучения очная, с возможностью использования дистанционных технологий.

Реализация программы возможна при наличии следующего материально-технического оснащения:

Кабинет, столы, стулья, бумага офисная А4, А3, акварельная бумага, ватман, карандаш, бланки методик, цветные карандаши, фломастеры, световые приборы.

1.6. Планируемые результаты освоения детьми программы

Предполагаемым результатом работы по данной программе является оптимизация психических процессов у ребенка, стабилизация его психоэмоционального состояния, расширение поведенческого репертуара с преобладанием продуктивных стратегий, овладение навыками самокоррекции неадекватных реакций и новыми формами поведения, а также повышение уровня самоуважения и самопринятия у несовершеннолетнего и возникновение стремления к дальнейшему развитию своих способностей и качеств.

Развитие личностных структур в ходе проведения профилактических мероприятий будет способствовать оптимальной реализации внутренних возможностей ребенка, его потенциала в социально значимой деятельности, облегчению вступления в процесс продуктивного межличностного взаимодействия в различных сферах жизни, а значит повышению уровня психосоциальной адаптации несовершеннолетнего и предотвращению

возникновения девиантных форм поведения, в том числе зависимости от психоактивных веществ.

Достижение положительных изменений в системе детско-родительских отношений обеспечит необходимый для гармонизации личности ребенка микроклимат и укрепит достигнутые в психокоррекционном процессе изменения.

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

1. Когнитивная сфера (сфера интеллектуального осознания) – коррекция высших психических функций:

- «Заучивание 10 слов» (Леонтьев)
- корректурная проба (кольца Ландольта, проба Бурдона)
- таблицы Шульте
- «исключение предметов»
- «простые аналогии»

2. Эмоционально-личностная сфера – стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувства, преодоления негативных эмоциональных состояний), обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования:

- восьми цветовой тест Люшера
- опросник «САН»
- шкала «Проявление тревожности» Тейлора
- шкала тревоги Ч. Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина
- проективный метод «Несуществующее животное»
- проективный метод «Человек под дождём»
- тест –опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёва

- развитие внутренних критериев самооценки; формирование позитивного самовосприятия и самоотношения (обретение уверенности в своей жизненной позиции и поступках):

- опросник «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (С.А. Будасси)

- исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн

- опросник самоотношения (Столин В.В.)

- проективный метод «Человек»

3. Поведенческая сфера – формирование навыков совладающего и асертивного поведения, приобретение стратегий преодоления трудностей

- Исследование индивидуальных коппинг-стратегий Хайма

- решение кейсов

3. Коммуникативная сфера – формирование коммуникативных навыков

- наблюдение

- с 14 лет «Тест коммуникативных умений Михельсона»

- с 14 лет методика КОС В.В. Синявского и Б.А. Федоришина

Диагностические методики представлены в приложении 3.

1.7. Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно – правовое обеспечение данной программы соответствует действующему законодательству РФ и локальным актам ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо».

1.8 Методические материалы

1. Сайт ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», включающий нормативно- правовые документы федерального, регионального уровня, локальные акты центра http://centerlado.ru/biblioteka_3/

2. Доступные для групповой и индивидуальной работы цифровые ресурсы по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста:

- Информационный Портал «Наши дети», созданный в рамках реализации регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование» <https://nashi-deti66.ru/parents/>

- Информационные ресурсы Министерства образования и молодежной политики Свердловской области <https://minobraz.egov66.ru/site/section?id=306>
Презентации и материалы к занятиям, подготовленные сотрудниками ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» по содержанию программы, – в Приложениях.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Материально-технические условия обеспечения реализации программы включают:

- Учебный кабинет для проведения групповых занятий с возможностью организации тренингового режима занятий (стулья по кругу, отсутствие препятствий для открытого общения), с участниками программы площадью 35 кв.м.

- Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству участников программа (столы, стулья);

- рабочее место преподавателя (стол, стул);

- доска для записей, флипчарт.

- Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (интерактивная доска, проектор, экран);

- персональный компьютер с доступом к сети Интернет.

- Компьютерные программы, платформы и приложения, установленные на персональном компьютере (для демонстрации мультимедийного ряда презентаций, видеофильмов, проведения вебинара и пр.);

- Принтер для возможности обеспечения участников программы печатной продукцией.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Наличие доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет»; современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты для командной работы над проектами, образовательные сайты, электронные библиотеки).

2. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Развитие и коррекция когнитивной сферы	3 часа	20 минут	2 часа 40 минут	диагностическое обследование, рефлексия
1.1	«Внимание»	1 час	5 минут	55 минут	диагностическое обследование
1.2	«Память»	1 час	5 минут	55 минут	диагностическое обследование
1.3	«Мышление»	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
2	Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы	7 часов	1 час 25 минут	5 часов 35 минут	Рефлексия, диагностическое обследование, анкетирование
2.1	«Мои эмоции»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
2.2	«Релаксация как метод снятия напряжения»	1 час	20 минут	40 минут	Наблюдение
2.3	«Кто Я»	1 час	10 минут	50 минут	диагностическое обследование
2.4	«Известное и неизвестное во мне», «Любовь к себе»	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия
2.5	«Я – единое целое»	1 час	10 минут	50 минут	рефлексия
2.6	«Моя мечта»,	1 час	10 минут	50 минут	Рефлексия

	«Кто Я», «Мои состояния», «Мир сказки и реальности»				
2.7	«Желаемые качества»	1 час	10 минут	50 минут	анкетирование, рефлексия
3.	Развитие и коррекция поведенческой сферы	3 часа	45 минут	1 час 15 минут	рефлексия, решение кейсов
3.1	«Умение сказать «нет»»	1 час	30 минут	30 минут	рефлексия, решение кейсов
3.2	«Конфликт»	1 час	30 минут	30 минут	рефлексия, решение кейсов
3.2	«На солнечной стороне»	1 час	15 минут	45 минут	Рефлексия
4	Развитие и коррекция семейных отношений	3 часа	1 час	2 часа	рефлексия, анкетирование наблюдение
4.1	«Моя роль в семье»	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, анкетирование
4.2	«Искусство быть родителем»	1 час	30 минут	30 минут	Рефлексия
4.3	«Совместное творчество»	1 час	15 минут	45 минут	рефлексия, наблюдение
	ИТОГО:	16 часов			

3. Содержание учебного плана программы

№ п/п	Название раздела, темы	Задания, упражнения, игры
Раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы		
1.1	«Внимание»	«Мой любимый фрукт», «Не собьюсь», «Наблюдательность» «Муха», корректурные пробы, «Отыскивание чисел», Методика Мюнстерберга (и ее модификации)
1.2	«Память»	«Запоминание пары слов», Запоминание слов с помощью визуальных образов (с закрытыми глазами), Опосредованное запоминание (схемы-рисунки для запоминания материала), Запоминание изображений (через 30 сек рисование), беседы по произведениям, заучивание стихотворения с опорой на схему-образ
1.3	«Мышление»	«Дополни слово», «Составь слова», «Противоположности», «Перевернутые слова», «Соединить половинки слов», «Четвёртый лишний», Классификация предметов, «Обобщающие слова»,

		<p>Определение понятий, «Аналогии», «Ассоциации», «Сходство и различие», «Способы применения предмета»</p> <p>Размышления на темы: «Успех в жизни для меня – это...»</p> <p>«Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?»</p> <p>«Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...»</p> <p>Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д.</p> <p>Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях)</p> <p>Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг. Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д.</p> <p>Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях)</p> <p>Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.</p>
Раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы		
2.1	«Мои эмоции»	<p>Цветонастроение, Таблица эмоций.</p> <p>Методы арт-терапии: «Негативное чувство» в сочетании с визуализацией, «Портрет радости», «Мой страх» и т.д.</p>
2.2	«Релаксация как метод снятия напряжения»	<p>Медитативные визуализации: «Путешествие по радуге», «Цветок», «Ведомое мечтание», «Ковер-самолёт», «Внутренний храм»</p> <p>Методы мышечной релаксации: растяжки, направленное попеременное напряжение и расслабление различных частей тела.</p> <p>Дыхательные методы: диафрагмальное дыхание, наблюдение за дыханием, попеременное дыхание.</p>
2.3	«Кто Я»	<p>«10 ответов на вопрос «Кто Я?»»</p> <p>«Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»</p>
2.4	«Известное и неизвестное во мне», «Любовь к себе»	<p>«Антикварный магазин» (работа с образами), «Декларация самооценки», «Окна Джохари», Селф-бокс</p>
2.5	«Я – единое целое»	<p>«Моя Вселенная», «Китайская рулетка», «Части моего Я»</p>
2.6	«Моя мечта», «Кто Я», «Мои состояния», «Мир сказки и реальности»	<p>Коллаж.</p> <p>Сказкотерапия, сочинение сказок о себе. Медитативные визуализации: «Горная вершина», «Розовый куст», «Внутренний сад»</p>
2.7	«Желаемые качества»	<p>Признаки уверенного поведения, «Тотемное животное», «Магазин качеств»</p>
Раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы		
3.1	«Умение сказать «нет»»	<p>Беседа на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния групповому давлению, упражнение «Круг воли».</p>

3.2	«Конфликт»	Обучение конструктивным способам решения конфликтов. Деловая игра «Бункер»
3.2	«На солнечной стороне»	Выбор способов действия в стрессовых ситуациях.
Раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений		
4.1	«Моя роль в семье»	Метод семейной расстановки (Берт Хеллингер)
4.2	«Искусство быть родителем»	Беседы по вопросам воспитания и развития ребенка на разных возрастных этапах.
4.3	«Совместное творчество»	Рисуночный метод «Мечтаем вместе» Песочная терапия «Мир нашей семьи»

4. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов и тем	Неделя, день	Всего час.	Виды учебной работы, минуты			Формы контроля
				лекции	Занятия	Самост. работ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы							
1.1	«Внимание»	1-ая неделя/понедельник	1	5	30	25	диагностическое обследование
1.2	«Память»	1-ая неделя/среда	1	5	30	25	диагностическое обследование
1.3	«Мышление»	2-ая неделя/понедельник	1	10	30	20	диагностическое обследование
Раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы							
2.1	«Мои эмоции»	2-ая неделя/среда	1	15	30	15	рефлексия
2.2	«Релаксация как метод снятия напряжения»	3-ая неделя/понедельник	1	20	15	25	наблюдение
2.3	«Кто Я»	3-ая неделя/среда	1	10	20	30	диагностическое обследование
2.4	«Известное и неизвестное во мне», «Любовь к себе»	4-ая неделя/понедельник	1	10	20	30	рефлексия
2.5	«Я – единое целое»	4-ая неделя/среда	1	10	20	30	рефлексия

2.6	«Моя мечта», «Кто Я», «Мои состояния», «Мир сказки и реальности»	5-ая неделя/понедельник	1	10	20	30	рефлексия
2.7	«Желаемые качества»	5-ая неделя/среда	1	10	20	30	анкетирование, рефлексия
Раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы							
3.1	«Умение сказать «нет»»	6-ая неделя/понедельник	1	10	40	10	рефлексия, решение кейсов
3.2	«Конфликт»	6-ая неделя/среда	1	30	30	-	рефлексия, решение кейсов
3.2	«На солнечной стороне»	7-ая неделя/понедельник	1	10	20	30	рефлексия
Раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений							
4.1	«Моя роль в семье»	7-ая неделя/среда	1	15	45	-	рефлексия, анкетирование
4.2	«Искусство быть родителем»	8-ая неделя/понедельник	1	30	20	10	рефлексия
4.3	«Совместное творчество»	8-ая неделя/среда	1	15	10	35	рефлексия, наблюдение
	ИТОГО		16 часов	3 часа 35 минут	6 часов 40 минут	5 часов 45 минут	
	ВСЕГО		16 часов				

5. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

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

1. Психические заболевания, протекающие с расстройством сознания, актуальными бредовыми идеями и резким возбуждением (в стадии обострения);
2. Состояние алкогольного или наркотического опьянения;

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

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

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

Список литературы

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркотиков. – М.: Центр ПЛАНЕТАРИУМ, 2003.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Владос-Пресс, 2003.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2002.
4. Круглов Ю.Г. Русские народные сказки – М.: Просвещение, 1983.
5. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС, 1999.
8. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999, с.92
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
10. Собчик Л.Н. метод цветowych выборов – модификация восьми цветowego теста Люшера. Практическое руководство. – СПб.: 2006
11. Хеллингер Берг "И в середине тебе станет легко" – М.: Институт консультирования и системных решений, Издательство Института психотерапии, 2006.
12. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2007.
13. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2003.

**Примерный план занятий по индивидуально-ориентированной программе,
составленной на основе программы профилактики дезадаптивных форм
поведения несовершеннолетних**

Занятие №1

Упражнение «Муха»

Цель: развитие концентрации внимания

Для этого упражнения требуется лист в клетку с расчерченным на нем игровым полем 6х6 см, на него помещается «муха» (точка). Ведущий дает команды ("вверх", "вниз", "вправо" и "влево" на определенное количество клеток), а ребенок перемещает «муху» в соответствии с ними. Игра заканчивается, когда ребенок обнаруживает, что муха вылетела за игровое поле.

Упражнение «Не собьюсь»

Цель: развитие концентрации, распределения внимания

Инструкция: считать вслух от 1 до 31, но нельзя называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел ребенок должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - (- черта замещает числа, которые нельзя произносить).

Наблюдение за дыханием

Медитативная визуализация «Ведомое мечтание»

Странствование куда-то определяется самим ребенком в соответствии с его мечтаниями, при этом он может рассказывать, в чем смысл его путешествия, с кем бы он хотел встретиться, что ощутить, что могло бы изменить его жизнь и дало возможность почувствовать себя счастливым и свободным.

Обратная связь «Сегодня я узнал/ понял/ мне понравилось больше всего...»

Занятие №2

Методика Мюнстерберга (и ее модификации)

Ребенку дают бланк с напечатанными на нем 5-ю строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребенок должен отыскать 10 слов (3-х, 4-х, 5-ти сложных) и подчеркнуть их. На выполнение всего задания отводится 5 мин. Показателем успешности может служить число правильно найденных слов и скорость выполнения задания.

Пример задания:

ЯФОУФСНКОТПХЪАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕЫМЯЧ
 ЛОБИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР
 ФРШУБАТВВГДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ
 БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОПАЛКАФСПУЧ
 ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ

Запоминание слов с помощью визуальных образов (с закрытыми глазами)

Инструкция: «Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых будут произнесены».

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька

Если ребёнок вспомнил более 8 образов, то задание выполнено успешно.

Медитативная визуализация «Путешествие по радуге» ребенку предлагается представить, как он последовательно перемещается из одного цвета радуги в другой.

Арт-терапия «Портрет радости»

Занятие №3

«Дополни слово»

Ведущий называет часть слова (кни...) и бросает мяч. Ребенок должен поймать мяч и дополнить слово (... га).

В роли ведущего ребенок и взрослый могут выступать поочередно.

«Составь слова»

Составить из предлагаемого набора букв как можно больше слов:

а, к, с, о, и, м, р, т, м, ш, а, н, и, ы, г, р

«Противоположности»

Назвать слова, противоположные по значению.

Тонкий –

Низкий –

Острый –

Здоровый –

Чистый –

Победа –

Громкий –

и т.д.

Сказкотерапия «Принцесса, которая плохо училась»

Обсуждение сказки

Обратная связь

Занятие №4

Методика Мюнстерберга (и ее модификации)

В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще – существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

В этой таблице спрятаны 10 названий животных.

К	Ш	Л	И	С	А	В	Ч	О	Р	В	А	Р	Я	С
О	Н	Б	У	Ь	К	П	К	А	Н	У	Ж	З	В	Ю
П	Д	Г	Ё	Г	Р	Х	Н	О	Ч	Ы	Б	Р	У	Ф
Т	О	Л	Е	В	К	Ф	Ь	И	К	Р	С	Л	О	Н
Ш	З	Ю	К	Щ	Ъ	Н	Г	Р	У	С	Ц	А	Д	К
Ж	М	У	П	Б	А	Р	С	У	К	З	В	Р	Е	Д
Н	С	Ь	Ж	Т	К	А	Р	Ю	Б	Т	Ф	М	Т	В
Ф	Ж	О	В	А	П	Ь	Б	У	З	Т	М	Ы	Ш	Ь
Н	Б	Ы	К	С	Д	К	Т	Ю	Р	М	А	У	Д	Ы
Х	Ч	О	Н	Т	К	И	Т	З	А	Н	П	Р	У	С
Щ	Ы	Л	К	Ф	Ю	Я	Ъ	М	В	Р	У	О	З	К
Ф	У	Т	К	А	Р	П	О	С	Т	И	Г	Р	Н	Я

«Запоминание пары слов»

Зачитываются слова, которые предлагается запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а ребёнок записывает второе.

Материал:

1. курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.

2. жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

Запоминание изображений (через 30 сек рисование)

В течение 15-20 сек. ребёнку предъявляется какое-либо изображение (животные и др.) для запоминания. Через 30 сек. Ему предлагается как можно точнее воспроизвести увиденное.

Сказкотерапия «Забывчивая фея»

Обсуждение сказки

Обратная связь

Занятие №5

«Соединить половинки слов»

Слова делят на две части: например – ГА-ЗЕТА, ПЫЛЕ-СОС и т.д. Затем первые половинки записывают вразнобой в левый столбик, а вторые – в правый. Ребенку предлагают соединить эти половинки между собой так, чтобы получились целые слова.

САМО	ЛЯР	РОД	РАСТ
БУК	ВЕРТ	ПРИ	ЕЗДКА
ФУТ	ВАРЬ	ВОЗ	ИНА
БАЛ	ВАР	РАЗ	ГОРОК
КАП	КОН	ПО	ОЧКА
КОН	НАЛ	СОР	БОР
ВА	КА	ПАР	ВОЗ
КА	ГОН	ВОДО	ФОР
ГОН	КАН	СЕМА	ТА

Таблица эмоций

Цель: формирование умения различать и описывать собственные эмоциональные состояния.

Инструкция: участники отмечают в таблице те чувства, которые для них характерны и те, которые они испытывали сегодня. Затем выбираются ячейки соответствующие месту, где эти чувства возникают.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
Радость						
Злость						
Уныние						
Удивление						
Интерес						
Обида						
Страх						

Спокойствие						
Сегодня						
Скука						
Страх						
Восторг						
Интерес						
Грусть						
Зависть						

Арт-терапия «Негативное чувство» в сочетании с визуализацией. Ребенку предлагается представить, почувствовать негативное чувство, найти его образное выражение

Занятие №6

«Исключение понятий»

Цель: способствовать формированию понятийного мышления

Инструкция: прочти эти слова, одно слово здесь не подходит к другим, остальные слова можно объединить между собой и назвать одним словом. Какое слово лишнее?

Определение понятий

Цель: развитие понятийного мышления детей

Инструкция: я сейчас назову слово, а ты скажешь, что оно означает, как о нем можно сказать другими словами.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного, образного мышления

Инструкция: я назову тебе слово, а твоя задача – без раздумий называть все приходящие в голову слова.

«Сходство и различие»

Цель: развитие аналитико-синтетических процессов

Ребенку предлагается пара слов, ему необходимо назвать, чем они схожи/различны.

Наблюдение за дыханием, попеременное дыхание

Медитативная визуализация «Цветок» выполняется как и «Путешествие по радуге»

Занятие №7

«Магазин качеств»

Цель: определение сильных и слабых сторон своей личности

Ребенку «Выбери из списка качеств человека (условно положительных и отрицательных) те, которыми ты обладаешь. Посмотри еще раз на список «сильных» качеств, какие из них тебе хотелось бы приобрести? Ты можешь их купить, отдав взамен свои «слабости».

«Круг воли»

Цель: уточнение и расширение представлений о волевом компоненте образа «Я», активизация интереса к волевой сфере личности.

«Круг воли»

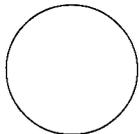
Ф. И. _____ Возраст _____
Дата _____

Инструкция:

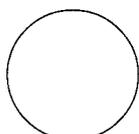
1. Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует вашей силе воли.

2. Подберите те цвета карандашей, которые как вы считаете, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, соответствующие количеству этого качества в вас самих:

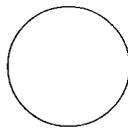
1. Решительность



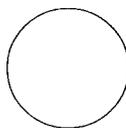
2. Настойчивость



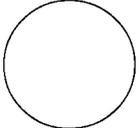
5. Целенаправленность



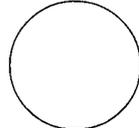
6. Инициативность



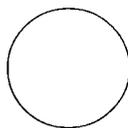
3. Смелость



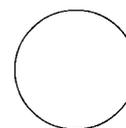
4. Самостоятельность



7. Выдержка



8. Дисциплинированность



Занятие №10

Беседа на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния давлению.

Примерный список способов отказа от нежелательных действий (составляется совместно с ребенком):

- Объяснить причины отказа
- Предложить замену (заняться чем-то другим)
- Сделать вид, что не слышал
- Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причин отказа)
- Сказать «нет» и уйти

Приемы отказа при групповом давлении:

- Выбрать союзника
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из компании что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Сменить тему
- Сказать, что как-нибудь в другой раз...
- Задавить интеллектом или испугать (разговор о возможных последствиях)
- Упереться: отвечать «нет» несмотря ни на что
- Обходить стороной

Примеры ситуаций для рассмотрения:

Вы с другом рассматриваете компакт диски в музыкальном магазине. Вы замечаете, что он/она украла диск. Он/она говорит, улыбаясь: «Какой тебе хочется? Давай возьми, пока никто не видит». Никого нет рядом, ни работников, ни других покупателей. Что вы будете делать?

- Пропустите мимо ушей
- Заберете диск и уйдете из магазина
- Скажете, чтобы он/она вернула диск
- Обратите это в шутку и скажете, чтобы он/она положила диск назад.

8 часов вечера и вы собираетесь пойти к другу, когда ваша мать спрашивает, куда вы идете. Вы говорите: «Я только пойду погуляю с друзьями». Она не отпускает вас. Что вы будете делать?

- В любом случае пойдете
- Придумаете какую-нибудь причину, скажете, когда вы вернетесь, и попросите разрешения идти
- Ничего не скажете и останетесь дома заниматься своими делами
- Будете с ней спорить

Вы у кого-то на вечеринке, и один из ваших друзей предлагает вам алкогольный напиток. Что вы скажете или сделаете?

- Выпьете
- Скажете вашему другу: «Нет, спасибо, я не пью», и предложите сделать что-нибудь другое.
- Скажете: «Нет, спасибо», и уйдете.
- Вежливо извинитесь, скажете, что у вас еще есть дела, и уйдете.

Рефлексия (выводы о проделанной работе совместно с ребенком)

Занятие №11

Выбор способов действия в стрессовых ситуациях. Моделирование стрессовых ситуаций наиболее часто возникающих в жизни клиента с помощью песочной терапии.

«Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

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

достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.

Занятие №12

Совместный рисунок

Цель: установление положительного эмоционального контакта между членами семьи.

Инструкция: Вам предлагается создать общий рисунок на тему «Мечтаем вместе».

Приложение 2

Картотека игр и упражнений

Раздел 1. Развитие и коррекция когнитивной сферы:

Внимание

Упражнение «Наблюдательность»

Цель: развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно.

Корректирующие пробы Бурдона и Ландольта и различные их модификации (см. приложение 3)

Память

Опосредованное запоминание (схемы-рисунки для запоминания материала)

Упражнение проводится в два этапа. На 1-м этапе необходимо использовать для запоминания графическое изображение понятия.

Инструкция: "Попробуйте к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рисунок".

Примерный перечень возможных серий:

Серия № 1

Грузовик	Умная кошка
Гнев	Мальчик-трус
Веселая игра	Капризный ребенок
Дерево	Хорошая погода
Наказание	Интересная сказка

Серия № 2

Веселый праздник	Радость
Темный лес	Болезнь
Отчаяние	Быстрый человек

Смелость	Печаль
Глухая старуха	Теплый ветер
Серия № 3	
Сомнение	Зависть
Сила воли	День
Успех	Страх
Скорость	Сильный характер
Справедливость	Хороший товарищ

2-й этап - представление слов или фраз в уме, без фиксации на бумаге.

Беседы по произведениям

Ребёнку предлагается рассказать о прочитанном произведении, задаются вопросы по содержанию.

Заучивание стихотворения с опорой на схему-образ

Во время прослушивания стихотворения ребёнок составляет схему, по которой сможет его воспроизвести.

Мышление

«Перевернутые слова»

Ребенку предлагают набор слов, в которых буквы перепутаны местами. Необходимо восстановить нормальный порядок слов.

Пример: МАИЗ – ЗИМА.

В сложных случаях буквы, являющиеся в окончательном варианте первыми, подчеркивают. Пример: НЯНААВ – ВАННАЯ.

ШИАМНА –	ЛАБОСАК –	СЫУБ –
ТЕЕВР –	ДАУМ –	ЛОХДО –
ФЕКРИ –	ТРКО –	ЛОРЬ –
ЕЗЕЖОЛ –	РМЕО –	МЕТА –
АКША –	НАЛЕП –	ВОРЬК –

Классификация предметов

Цель: развитие понятийного мышления детей

Инструкция: разложи карточки, складывая подходящие вместе, - что к чему подходит. Карточки необходимо разложить по группам и каждой из них дать название, общее для всех картинок. Теперь необходимо объединять группу с группой так, чтобы групп стало меньше, но так чтобы каждой новой группе можно было дать общее название, как и раньше.

«Подбор парных аналогий»

Цель: развитие логического мышления

Посмотри, здесь написано два слова, между которыми существует определенная связь.

На первом примере ребенку разъясняется задание.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного, образного мышления

Инструкция: я назову тебе слово, а твоя задача – без раздумий называть все приходящие в голову слова.

«Сходство и различие»

Цель: развитие аналитико-синтетических процессов

Ребенку предлагается пара слов, ему необходимо назвать, чем они схожи/различны.

«Способы применения предмета»

Цель: развитие аналитических процессов, креативности мышления

Каждому выбранному предмету необходимо найти как можно больше способов применения, в том числе необычных.

Раздел 2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы

Стабилизация психоэмоционального состояния, обучение навыкам саморегуляции

Цветонастроение

Цель: анализ внутреннего состояния через образы

Инструкция: закройте глаза, сосредоточьтесь на своем состоянии, и представьте каким цветом было бы ваше настроение сейчас.

Методы арт-терапии: «Портрет радости», «Мой страх» и т.д.

Методы мышечной релаксации: растяжки, направленное попеременное напряжение и расслабление различных частей тела.

Дыхательные методы: диафрагмальное дыхание, наблюдение за дыханием, попеременное дыхание.

Развитие внутренних критериев самооценки, формирование позитивного самовосприятия и самоотношения

«10 ответов на вопрос «Кто Я?»»

Цель: повышение уровня саморефлексии

«Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки

В трех колонках ребенок описывает присущие ему качества характера, желаемые и пытается представить, как его оценили бы другие люди.

«Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

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

Техника «Окно Джохари»

Цель: самопознание, определение и осознание своих преимуществ и недостатков.

Инструкция: берём лист бумаги и делим его на четыре части, подписав каждую.

- Открытая зона – это то, что вы знаете о самом себе
- Слепая зона – это то, что другие люди знают о вас
- Скрытая зона – это то, что другие люди не знают о вас
- Неизвестная зона – это то, что вы сами не знаете о себе.

Подбираем эпитеты, которые можем отнести к своей личности, и вписываем их в зоны на листе. То же самое проделывают те, кого вы попросили. После того как все зоны будут заполнены, можно смело приступать к интерпретации результатов.

Набор эпитетов, который можно использовать при работе с «Окном Джохари»:

Энергичный, экстравагантный, эксцентричный, щедрый, чувствительный, храбрый, хитрый, упорный, упёртый, умный, уверенный, тихий, тщеславный, талантливый, счастливый, сообразительный, спокойный, слабый, своенравный, религиозный, рассудительный, разный, ранимый, преданный, педантичный, продуманный, понимающий, отверженный, отважный, обаятельный, нежный, нервный, напористый, независимый, надёжный, мудрый, мнительный, милый, ласковый, легковёрный, ловкий, истеричный, избирательный, ищущий, знающий, заботливый, застенчивый, добрый, дерзкий, весёлый, внимательный, важный, верный, воображающий и т.п.

«Окно Джохари» наглядно демонстрирует человеку, что у него не только есть положительные и отрицательные черты, но также и то, что открытость во взаимодействии с другими людьми способна помочь разрешить множество проблем, как внутриличностного, так и социального, группового характера.

«Селф-бокс»

Цель: осознание своих интересов, желаний, жизненных ценностей, приоритетов. Самовыражение и самопрезентация.

Инструкция: выбери коробочку, которая тебя привлекает, и оформи её внутри и снаружи, составляя коллаж о себе из журнальных вырезок, применив знания о технике «Окно Джохари».

«Антикварный магазин» (работа с образами)

Цель: формирование позитивного самовосприятия, через расширение представления о себе

Инструкция: «Ты находишься в старинной лавке, где каждый предмет уникален, неповторим. Выбери для себя образ предмета, которым мог бы быть ты, нарисуй его, опиши его качества, придумай историю его жизни (прошое, возможное будущее)».

«Тотемное животное»

Цель: самопознание, обретение внутренне силы.

Инструкция: «Ты находишься под бесконечным звёздным небом. Оглядываясь вокруг, рассматриваешь ландшафт, окружающий тебя, и видишь вдали свет костра. Ты осознаешь, что у этого костра тебя ждёт мудрый шаман, чтобы провести вместе с тобой ритуал знакомства тебя и твоего тотемного животного. Ты приближаешься к костру, наблюдая за магическим танцем шамана.

Жестом он приглашает тебя повторять движения за ним, и вот ты уже видишь, как повинуюсь движению твоих рук, из дыма костра начинают возникать силуэты различных животных. Вокруг вас с шаманом образуется плотное кольцо из приобретающих форму животных: зверей, птиц, рыб.

Одно из этих животных завладевает твоим вниманием, и ты осознаешь, как ваша связь с ним начинает укрепляться. Животное приближается к тебе, и ты, всматриваясь в его глаза, ощущаешь, как его энергия начинает перетекать в тебя волнами. С каждой волной обостряются твои природные инстинкты: возможно, становится острее зрение, слух или обоняние. В какой-то момент ты сливаешься с

образом этого животного, и теперь у тебя появляется уникальная возможность прожить определённый опыт в его теле.

Ты отдаёшься природной, здоровой энергии, и, осваивая пространство вокруг, ищешь источники с самой чистой водой, добываешь себе пищу, ищешь место для ночлега, играешь с себе подобными. В этот момент перестаёт существовать прошлое и будущее, ты тотально проживаешь момент, и ощущаешь острую жажду жизни, мощи и изобилия природы.

Какое-то время спустя, ты слышишь голос шамана, призывающий тебя обратно, в мир людей, и, обретая человеческое сознание, и ещё не утратив силу животных инстинктов, ты успеваешь навсегда запомнить это ощущение силы и свободы, возникающее в единении с природой.

Возвращаясь в костру, ощутив себя вновь в человеческом облике, ты вместе с шаманом завершаешь магический ритуал, прощаешься со своим тотемным животным, благодаришь его за подаренную энергию и силу, и, собирая образы животных вокруг костра, и наблюдая, как их силуэты тают в звёздном небе.

После ритуала шаман вручает тебе в руки амулет, связанный с твоим приобретённым тотемом.

Поблагодарив шамана, ты вновь возвращаешься в реальность.

Формирование идентичности, расширение сферы самосознания

«Моя Вселенная»

Цель: раскрытие сильных сторон, осознание своей уникальности

Ребенок заполняет готовую «Звездную карту», предлагается также по желанию добавить звезды и планеты с собственными характеристиками.



«Китайская рулетка»

Цель: углубление процессов самораскрытия

Ребенку предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

«Части моего Я»

Цель: самоанализ сторон личности и самоинтеграция

Инструкция: на нескольких отдельных листочках сделай небольшой рисунок, который соответствовал бы какой-либо из сторон твоего характера, особенности личности или определённого состоянию. Затем перенеси эти изображения на один большой лист, создав из них композицию.

Актуализация личностных ресурсов, развитие творческого самовыражения

Сказкотерапия, сочинение сказок о себе.

Цель: раскрытие личностного ресурса

В сказочной форме ребенку легче увидеть и принять свою проблему, а также придумать выход из положения – ведь в сказке все возможно. Сказочный сюжет помогает занять активную позицию по отношению к собственной жизни.

«Сказка о забывчивой фее»

«Сказка о странствиях принца Леона»

«Принцесса, которая не нравилась самой себе»

«История о принце, который носил маску»

Медитативные визуализации:

«Горная вершина»

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

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден

темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

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

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

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

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

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

«РОЗОВЫЙ КУСТ»

Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов, нераспустившихся бутонов... теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, которая очень медленно начинает раскрываться. Лепестки также медленно разворачиваются, пока не превращается в полностью раскрывшийся цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее аромат. Теперь представьте, как на розу упал луч солнца, он дает ей свое тепло и свет. Представьте себе, что вы стали этой розой и наслаждайтесь солнечными лучами, освещающими вас, свежим воздухом, внутренней свободой...

«Внутренний храм»

Представьте себе, что вы отправляетесь в путешествие в Храм, расположенный в горах.

Вы стоите на перроне, подъезжает поезд, вы входите в вагон, садитесь у окна, и поезд трогается с места.

За окном мелькают пейзажи: поля, леса, города и небольшие поселения. Постепенно за окном сгущаются сумерки, вы остаётесь в вагоне единственным пассажиром, так как ваша станция самая дальняя. За окном видите взошедшую луну, звёзды и отражение своих глаз. Вы осознаёте, что именно сейчас пришло время для настоящего знакомства с собой и истинными желаниями своей души.

Наконец небо светлеет, и первые лучи солнца озаряют великолепные горные вершины за окном. Вы прибываете к своей станции.

Первое, что вы чувствуете, выходя из вагона поезда, это глоток чистого свежего горного воздуха. Вы вдыхаете глубоко, полной грудью, ощущая прилив энергии, наслаждаясь ароматом свободы, и начинаете подъём в гору, к храму.

Шаг за шагом вы приближаетесь к храмовому комплексу, созерцая по пути окружающие вас виды. Обратите внимание, насколько высокая ваша гора, широкая или узкая дорога ведёт в гору, лёгок или тяжёл ваш подъём на неё, есть ли у вас попутчики.

Теперь вы входите в ворота храмового комплекса, и видите перед собой ваш храм. Вы рассматриваете его архитектуру, и с трепетом входите под его своды.

Осматриваясь вокруг, замечая какое освещение внутри, есть ли предметы культа, есть ли посетители кроме вас.

Побудьте в этом, комфортном для вашей души, месте. Мысленно обратитесь с вопросом и просьбой о чём-то самом сокровенном к этому священному пространству. Выразите каким-либо образом благодарность за то, что ваши истинные желания, облечённые в искренние слова, услышаны.

Следующее ваше действие - это посещение Библиотеки Храма. Здесь, в этом помещении сосредоточены всевозможные уникальные издания на самых разных языках мира, начиная от древних свитков до самых современных технических носителей информации. Вы доверяете своей интуиции или включаете логику, и находите то, что действительно вам интересно и важно. Вероятно, вы можете получить какое-то напутствие или направление прямо сейчас, открыв книгу или развернув свиток, и прочитав первую попавшуюся вам на глаза фразу.

Покинув библиотеку, вы проходите в Храмовую Сокровищницу. Рассматривая различные артефакты: статуэтки, амулеты, оружие, флаконы со снадобьями. Ваше внимание привлекает что-то ценное именно для вас из этого многообразия. Вы получаете информацию о том, что то, что вы взяли в свои руки, теперь ваше. Как вы себя при этом чувствуете? Достойны ли вы такого дара? Как вы им воспользуетесь?

На территории Храма вы будете находиться какое-то определённое время: день, неделю, месяц, год. Вы, прогуливаясь по пространству храмового комплекса, наблюдаете за группами людей, занятых самосовершенствованием. Сейчас и вы можете выбрать то дело, которое привлекает вас больше всего или попробовать, прикоснуться своим вниманием к каким-то новым для себя видам деятельности: изучением какой-либо науки, обучение ремеслу, боевому искусству, танцам, живописи и т.д. Побудьте в этом пространстве вариантов,

почувствуйте, о чём просит ваша душа, доверьтесь своему внутреннему порыву. Мысленно присоединитесь к группе людей, занимающимся привлекательным для вас видом деятельности или найдите себе персонального учителя.

Прощаясь с пространством, подойдите к склону, с которого отрывается великолепный вид на просторы в окрестностях горы Храма. Окиньте взором с высоты птичьего полёта мир, простирающийся внизу. Отметьте ощущение свободы, красоты, силы, энергии от этого открывающегося, как на ладони, мира.

Поблагодарите свой Храм за гостеприимство, за бесценные дары для вашей души от него.

Пришла пора прощаться с Храмом и возвращаться домой. Выходя за ворота комплекса, вы ещё раз благодарным взором окидываете это удивительное место, и начинаете спускаться с горы к станции...

Раздел 3. Развитие и коррекция поведенческой сферы

Формирование навыков асертивного поведения

Признаки уверенного поведения

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давай сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?» Если ребенок затрудняется, необходимо подчеркнуть следующие *признаки уверенного в себе человека*:

- спокоен и доброжелателен,
- смотрит в глаза,
- вежлив, но настойчив,
- не спешит, когда принимает решение,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,

- адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,

- называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Можно продолжить обсуждение беседой на тему «Последствия неуверенности в себе».

Способы отказа, противостояния давлению

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Рассуждение на тему: «Какие черты личности помогают противостоять давлению со стороны другого человека (группы)?». Рассмотрение вымышленных и реальных ситуаций, где необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

Некоторые способы отказа:

- выбрать союзника
- сменить тему
- «как-нибудь в другой раз...»
- «задавить интеллектом»
- отвечать твердое «нет»
- обходить стороной людей и компанию, которая может оказать нежелательное давление, воздействие.

Развитие навыков саморефлексии

Совместные с психологом размышления ребенка на темы: «Успех в жизни для меня – это...»

«Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?»

«Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...»

Все виды обратной связи: устное высказывание «Сегодня я узнал...», «Для меня стало открытием...» и т.д.

Цель: осознание новой информации, закрепление полученных знаний.

Письменное выражение мыслей и чувств (дневниковые записи, заметки об успехах и трудностях)

Цель: организация процесса самопознания ребенка, тренировка словесного выражения внутренних состояний.

Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг.

Цель: закрепление нового опыта через образы в конце занятия.

Инструкция: «создай рисунок, передающий твоё состояние в настоящий момент» и др.

Раздел 4. Развитие и коррекция семейных отношений

Гармонизация внутрисемейных отношений

Рисуночные методы («Семейство животных», «Моя семья в сказочной стране», динамический рисунок семьи)

Цель: выявление представлений ребенка о различных аспектах его семейной ситуации, особенностей эмоциональной связи между членами семьи и атмосферы в семье.

Рассказ о семье

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Инструкция: «Опиши основные черты характера, свойственные этому человеку, и придумай небольшой рассказ, в котором член твоей семьи оказывается в какой-либо жизненной ситуации. Можешь придумать сказочный сюжет и добавить других персонажей».

Семейные расстановки

Цель: исследование семейной системы, поиск решения проблем, гармонизация внутрисемейных отношений.

Разыгрывание проблемных ситуаций с помощью некоторого сценического действия, построенного и проводимого по определенным правилам.

Презентация членов семьи от лица клиента

Цель: развитие эмпатического понимания члена своей семьи, с которым связана проблемная ситуация.

Инструкция: «Представь себя на месте своего отца (матери и др.). Расскажи от его (её) лица о его (её) характере, мыслях, чувствах, состоянии, а также интересах и ценностях. Постарайся передать, как он (она) относится к остальным членам твоей семьи».

Совместный рисунок

Цель: установление доверительных внутрисемейных отношений, через участие в совместной деятельности.

Темы: «Путешествие», «Семейное настроение», «Семейная сказка»

Приложение 3

Диагностический блок

«Заучивание 10 слов»

Цель: оценка состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

Инструкция:

а) «Сейчас я прочту несколько слов. Слушайте внимательно. Когда я окончу читать, сразу же повторите столько слов, сколько запомните. Повторять слова можно в любом порядке».

б) «Сейчас я снова прочту Вам те же слова, и Вы опять должны повторить их: и те, которые уже назвали, и те, которые в первый раз пропустили. Порядок слов не важен».

Далее опыт повторяется без инструкций. Перед следующими 3-5 прочтениями экспериментатор просто говорит: «Еще раз». После 5-6-кратного повторения слов экспериментатор говорит испытуемому: «Через час вы эти же слова назовете мне еще раз». На каждом этапе исследования заполняется протокол. Под каждым воспроизведенным словом в строчке, которая соответствует номеру попытки, ставится крестик. Если испытуемый называет «лишнее» слово, оно фиксируется в соответствующей графе. Спустя час испытуемый по просьбе исследователя воспроизводит без предварительного зачитывания запомнившиеся слова, которые фиксируются в протоколе кружочками.

Анализ результатов:

По полученному протоколу составляется график — «кривая запоминания». По форме кривой можно сделать выводы относительно особенностей запоминания:

- в норме у детей школьного возраста с каждым воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается, «кривая запоминания» выглядит примерно таким образом: 5,7,9 — или: 6, 8, 9, то есть к третьему по счету повторению испытуемый воспроизводит 9 или 10 слов.

- взрослые испытуемые с нормальной памятью к третьему повторению обычно воспроизводят правильно до 9 или 10 слов.
- ослабленные дети воспроизводят меньшее количество, могут демонстрировать застревание на «лишних» словах.
- большое количество «лишних» слов – расторможенность или расстройство сознания.
- если испытуемый сразу воспроизвел 8—9 слов, а затем с каждым разом все меньше и меньше (кривая на графике не возрастает, а снижается) – повышенная утомляемость.
- если испытуемый воспроизводит все меньше и меньше слов – забывчивость и рассеянность.
- зигзагообразный характер кривой – неустойчивость внимания.
- кривая, имеющая форму «плато» — эмоциональная вялость, отсутствие заинтересованности.
- число слов, воспроизведенных час спустя – показатель долговременной памяти.

Бланк №1а

№	Лес	хлеб	окно	стул	вода	брат	конь	игла	гриб	мед	
1											
2											
3											
4											
5											
6											

Диагностика внимания (корректирующая проба Ландольта)

Цель: исследование произвольного внимания, оценка темпа психомоторной деятельности, работоспособности и устойчивости к монотонной деятельности, требующей постоянного сосредоточения внимания.

Обследование проводится с помощью специальных бланков, содержащих случайный набор колец с разрывами, направленными в различные стороны. Испытуемый просматривает ряд и вычеркивает определенные указанные в инструкции кольца. Результаты пробы оценивают по количеству пропущенных

(не зачёркнутых) знаков, а также по времени выполнения заданного количества строк.

Ребенку показывается бланк с кольцами Ландольта и объясняется, что он должен, внимательно просматривая кольца по рядам, находить среди них такие, в которых имеется разрыв, расположенный в строго определенном месте, и зачеркивать их.

Работа проводится в течение 5 минут. Через каждую минуту экспериментатор произносит слово "черта", в этот момент ребенок должен поставить черту в том месте бланка с кольцами Ландольта, где его застала эта команда.

После того, как 5 минут истекли, экспериментатор произносит слово "стоп". По этой команде ребенок должен прекратить работу и в том месте бланка с кольцами, где застала его эта команда, поставить двойную вертикальную черту.

При обработке результатов экспериментатор определяет количество колец, просмотренных ребенком за каждую минуту работы и за все пять минут. Также определяется количество ошибок, допущенных им в процессе работы на каждой минуте, с первую по пятую, и в целом за все пять минут.

Уровень концентрации внимания может быть выражен с помощью индекса точности:

$K = S \cdot S / n$, где S – число строк таблицы, проработанных испытуемым; n – количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний, лишних знаков).

Показатель темпа выполнения (A) имеет следующий вид $A = S / t$, где S – количество знаков в проработанной испытуемым части корректурной таблицы, t – время выполнения.

Определение продуктивности и устойчивости внимания $S = 0,5N - 2,8n / 60$, где S = показатель продуктивности и устойчивости внимания, N – количество колец, просмотренных ребенком за минуту, n – количество ошибок, допущенных ребенком за это же время.

В процессе обработки результатов вычисляются пять поминутных показателей S , относящихся ко всем пяти минутам работы, вместе взятым.

По полученным результатам строится график работы ребенка над заданием.

Данная методика может применяться для **оценки распределения внимания.**

Инструкция, которую в этой методике получают дети, аналогична той, которая им давалась при проведении предыдущей методики с кольцами Ландольта. Тот же самый стимульный материал используется и в этом опыте. Однако в этом случае детям предлагается находить и по-разному зачеркивать одновременно два типа колец, имеющих разрывы в различных местах, например, сверху и слева, причем первое кольцо следует зачеркивать одним способом, а второе другим.

Процедура количественной обработки и способ графического представления результатов такие же, как и в предыдущей методике, но результаты интерпретируются как данные, свидетельствующие о распределении внимания.

Замечание. Если говорить строго, то эти данные указывают не только на распределение внимания в чистом виде, но также на его продуктивность и устойчивость. Разделить и независимо друг от друга оценить эти свойства внимания не представляется возможным.

Для определения объема внимания эта методика используется в том виде, в котором она была представлена ранее. То же самое относится к школьникам более старшего возраста - подросткам и юношам.

Оценивается объем внимания ребенка по десятибалльной шкале. Мы располагаем данными о том, что средний объем внимания взрослого человека составляет от 3 до 7 единиц. Для детей старшего дошкольного и младшего возрастов нижняя его граница - 3 единицы, вероятно, остается такой же, как и для взрослых людей. Что же касается верхней границы, то она определенно зависит от возраста, т. к. внимание в детстве, в том числе и его объем, развивается. Для старших школьников и младших школьников верхняя граница нормы внимания приблизительно равна возрасту детей, если она не превосходит средний объем внимания взрослого человека. Так, средний объем внимания 3-4-летних детей

приблизительно составляет 3-4 единицы, а средний объем внимания 4-5-летних - 4-5 единиц, соответственно 5-6-летних - 5-6 единиц. Примерно на последних из указанных уровней средний объем остается у детей, обучающихся в двух первых классах школы, а затем несколько повышается, достигая к 3-4 классам примерно той величины, которая характерна для взрослых людей.

В соответствии с этим устанавливается следующая шкала перевода экспериментальных показателей объема внимания детей в принятую десятибалльную шкалу:

10 баллов - объем внимания, равный 6 единицам и выше.

8-9 баллов - объем внимания, составляющий 4-5 единиц.

4-7 баллов - объем внимания, равный 2-3 единицам.

0-3 балла - объем внимания меньше 2 единиц.

Дети, получившие 10 баллов, считаются не только полностью готовыми к школе по уровню развития внимания, но и превосходящими в этом отношении многих своих сверстников.

Дети, получившие 8-9 баллов, также считаются вполне готовыми к началу обучения в школе. Однако если такую оценку получают дети, уже обучающиеся в 3-4 классах, то она рассматривается как находящаяся ниже нормы.

Для детей, поступающих в школу, показатели объема внимания на уровне 4-7 баллов считаются допустимыми, а для детей, уже обучающихся в школе, слишком низкими.

Наконец, если ребенок получает 0-3 балла, то независимо от того, поступает ли он в школу или уже учится в ней, его объем внимания рассматривается как недостаточно высокий. В отношении таких детей делается вывод о том, что они по степени развития своего внимания еще не готовы обучаться в школе.

«Отыскивание чисел» по таблицам Шульце

Цель: определение устойчивости внимания и динамической работоспособности.

Материал: 5 таблиц с числами, расположенными в случайном порядке.

Инструкция: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Последующие таблицы предъявляются без дополнительных инструкций.

Анализ результатов: Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок по каждой таблице. По результатам выполнения можно построить «кривую истощаемости (утомляемости)», отражающую устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

$$\text{Эффективность работы (ЭР)} = (T1 + T2 + T3 + T4 + T5)/5$$

Оценка ЭР (в секундах)

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10 лет	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
11 лет	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
12 лет и выше	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

В норме 30-50 сек (в среднем 40-42).

- Наличие пауз в отыскивании какого-либо числа – неравномерность темпа психической деятельности, что свойственно больным с сосудистыми нарушениями;

- равномерная замедленность темпа – эпилепсия (2-3 мин)
- увеличение времени на последних таблицах – повышенная утомляемость;
- ускорение темпа на 4,5 таблицах – медленная вработываемость.

Вработываемость: $ВР = T1/ЭР$ Результат меньше 1,0 – показатель хорошей вработываемости. Чем больше показатель ВР, тем больше времени требуется испытуемому для подготовки к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость): $ПУ = T4/ЭР$ Результат меньше 1,0 – показатель хорошей психической устойчивости. Чем выше показатель – тем хуже психическая устойчивость испытуемого.

«Исключение лишнего»

Цель: Исследование способности к обобщению и абстрагированию, умения выделять существенные признаки.

Материал: Бланк с напечатанными сериями из пяти слов (бланк №1)

Инструкция: Испытуемому предъявляют бланк и говорят: «Здесь в каждой строке написано 5 слов, из которых 4 можно объединить в одну группу и дать ей название, а одно слово к этой группе не относится. Его нужно найти и исключить (вычеркнуть)»

Порядок проведения данного варианта теста идентичен вышеизложенному. Рекомендуется для исследования лиц старше 11-12 лет.

Анализ результатов:

Шкала для оценки уровня развития операции обобщения

Число баллов	Характеристика решения задач
5	Испытуемый правильно и самостоятельно называет родовое понятие для обозначения: 1) объединяемых в одну группу предметов (слов); 2) «лишнего» предмета (слова).
4	Сначала родовое понятие называет неправильно, потом сам исправляет ошибку: 1) для обозначения предметов (слов), объединенных в одну группу; 2) для обозначения «лишнего» предмета (слова).
2,5	Самостоятельно дает описательную характеристику родового понятия для обозначения: 1) объединяемых в одну группу предметов (слов); 2) «лишнего» предмета (слова).
1	То же, но с помощью исследователя для обозначения: 1) предметов (слов), объединенных в одну группу; 2) «лишнего» предмета (слова).
0	Не может определить родовое понятие и не умеет использовать помощь для обозначения: 1) предметов (слов), объединенных в одну группу; 2) «лишнего» предмета (слова).

- неустойчивое мышление — ошибочное обобщение по несущественному признаку, который внешне кажется доминирующим и отвлекает от существенного. Но если привлечь внимание такого ребенка к выяснению причинно-следственных отношений, он может изменить свой ответ на правильный.

- неосознанность мышления — ребенок при правильном решении затрудняется мотивировать свой ответ и сформулировать понятие

• конкретное мышление, неумение строить обобщения по существенным признакам - испытуемый объясняет причину объединения предметов в одну группу не по их родовым или категориальным признакам, а по ситуационным критериям (то есть придумывает ситуацию, в которой как-то участвуют все предметы).

«Исключение лишнего» Бланк №1

Инструкция: «Здесь в каждой строке написано 5 слов, из которых 4 можно объединить в одну группу и дать ей название, а одно слово к этой группе не относится. Его нужно найти и исключить (вычеркнуть)».

1. Стол, стул, кровать, пол, шкаф.
2. Молоко, сливки, сало, сметана, сыр.
3. Ботинки, сапоги, шнурки, валенки, тапочки.
4. Молоток, клещи, пила, гвоздь, топор.
5. Сладкий, горячий, кислый, горький, соленый.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ель.
7. Самолет, телега, человек, корабль, велосипед.
8. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
9. Сантиметр, метр, килограмм, километр, миллиметр.
10. Токарь, учитель, врач, книга, космонавт.
11. Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий.
12. Дом, мечта, машина, корова, дерево.
13. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
14. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
15. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
16. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие.
17. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
18. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
19. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
20. Карандаш, ручка, циркуль, фломастер, чернила.

«Простые аналогии»

Цель: Выявление характера логических связей и отношений между понятиями. Применяется для обследования лиц в возрасте от 10 лет и старше.

Материал: Серия логических заданий, отпечатанных на листе бумаги (бланк №2).

Инструкция: «Посмотри, здесь написано два слова — сверху «лошадь», снизу — «жеребенок». Какая между ними связь? ...Жеребенок — детеныш лошади. А справа то же: сверху одно слово — «корова», а снизу — 5 слов на выбор. Из этих слов надо выбрать только одно, которое так же относится к слову «корова», как «жеребенок» к «лошади», то есть, чтобы оно обозначало детеныша коровы. Это будет — «теленок». Значит, нужно вначале установить, как связаны между собой слова вот здесь, слева, а затем установить такую же связь справа».

Анализ результатов

1. подсчитывается количество правильных и ошибочных ответов,
2. анализируется характер установленных связей между понятиями — конкретные, логические, категориальные (преобладания наглядных или логических форм).
3. фиксируется последовательность и устойчивость выбора существенных признаков для установления аналогий.
4. Анализ ошибок при выполнении задания:
 - испытуемый при нахождении аналогий руководствуется конкретной ассоциацией, соскальзывая на бытовые аналогии (например, «картофель — суп», вместо «картофель — шелуха») — ухудшение работоспособности; поддаются коррекции со стороны исследователя.
 - испытуемый делает случайные ошибки 3-4 раза подряд, выбирая слово по конкретной ассоциации, а потом без напоминания решает правильным способом — неустойчивость, хрупкость процесса мышления, утомляемость.

• ошибки испытуемых с нарушением интеллектуального развития и конкретным мышлением возникают постоянно, даже если их постоянно поправлять

Бланк №2 «Простые аналогии»

1.	Лошадь	Корова
	Жеребенок	Пастбище, рога, молоко, теленок, бык
2.	Яйцо	Картофель
	Скорлупа	Курица, огород, капуста, суп, шелуха
3.	Ложка	Вилка
	Каша	Масло, нож, тарелка, мясо, посуда
4.	Коньки	Лодка
	Зима	Лед, каток, весло, лето, река
6.	Ухо	Зубы
	Слышать	Видеть, лечить, рот, щетка, жевать
6.	Собака	Щука
	Шерсть	Овца, ловкость, рыба, удочка, чешуя
7.	Пробка	Камень
	Плавать	Пловец, тонуть, гранит, возить, каменщик
8.	Чай	Суп
	Сахар	Вода, тарелка, крупа, соль, ложка
9.	Дерево	Рука
	Сук	Топор, перчатка, нога, работа, палец
10.	Дождь	Мороз
	Зонтик	Полка, холод, сани, зима, шуба
11.	Школа	Больница
	Обучение	Доктор, ученик, учреждение, лечение
12.	Песня	Картина
	Глухой	Хромой, слепой, художник, рисунок, больной
13.	Нож	Стол
	Сталь	Вилка, дерево, стул, пища, скатерть
14.	Птица	Человек
	Гнездо	Люди, птенец, рабочий, зверь, дом

Восьми цветовой тест Люшера

Цель: изучение глубинных, неосознаваемых проблем личности, актуального состояния, базисных потребностей, индивидуального стиля переживания, типа реагирования и степени адаптированности.

Инструкция: перед обследуемым выкладываются цветные эталоны, ему предлагается выбрать наиболее приятный цвет, после чего он убирается из поля зрения, и вновь ставится задача выбрать самый приятный цвет из оставшихся. Процедура продолжается, пока все карточки не будут выбраны. Затем процедура повторяется. Психолог при этом записывает порядок выбора

Интерпретация цветовых предпочтений представлена в литературе.

Опросник «САН»

Цель: изучение актуального самочувствия, настроения и активности испытуемого.

Бланк ответов

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый

26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка результатов:

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Ключ:

Самочувствие (сумма баллов по шкалам)	1,2,7,8,13,14,19,20,25,26
Активность (сумма баллов по шкалам)	3,4,9,10,15,16,21,22,27,28
Настроение (сумма баллов по шкалам)	5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

Интерпретация результатов:

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Шкала «Проявление тревожности» Тейлора

Цель: измерение проявлений тревожности

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.

6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

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

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

35. Я легко прихожу в замешательство.

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

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

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

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

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

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я — человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

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

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

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

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

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. 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).

Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».

Тревожность как черта личности, по-видимому, 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 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.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Таблица 1

Бланк ответов по шкале ситуативной (реактивной) тревожности

	Суждение	нет, это не так	пожалуй, 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
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция к тесту личностной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, **как вы себя обычно чувствуете**. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 2

Бланк ответов по шкале личностной тревожности

	Суждение	Никогда	почти никогда	часто	почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

ОБРАБОТКА

Баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом.

Ключ к методике:

Таблица 1 (Ситуативная)	Шкала ситуативной тревожности	Таблица 2 (Личностная)	Шкала личностной тревожности
Номер суждения	Баллы за ответы	Номер суждения	Баллы за ответы
1	4 3 2 1	1	4 3 2 1
2	4 3 2 1	2	1 2 3 4
3	1 2 3 4	3	4 3 2 1
4	1 2 3 4	4	1 2 3 4
5	4 3 2 1	5	1 2 3 4
6	1 2 3 4	6	4 3 2 1
7	1 2 3 4	7	4 3 2 1
8	4 3 2 1	8	1 2 3 4
9	1 2 3 4	9	1 2 3 4
10	4 3 2 1	10	4 3 2 1
11	4 3 2 1	11	1 2 3 4
12	1 2 3 4	12	1 2 3 4
13	1 2 3 4	13	1 2 3 4

14	1 2 3 4	14	1 2 3 4
15	4 3 2 1	15	1 2 3 4
16	4 3 2 1	16	4 3 2 1
17	1 2 3 4	17	1 2 3 4
18	1 2 3 4	18	1 2 3 4
19	4 3 2 1	19	4 3 2 1
20	4 3 2 1	20	1 2 3 4

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.

- до 30 баллов – тревожность отсутствует;
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;
- 45 и более – выраженная тревожность.

Тест - опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Проективный метод «Несуществующее животное»

Цель: изучение особенностей эмоциональной сферы и сферы общения ребенка

Материалы: лист бумаги А4, цветные карандаши

Инструкция: «Я хочу посмотреть насколько у тебя развито воображение, фантазия. Придумай и нарисуй животное, которого на самом деле нет и никогда не было и которого до тебя никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах». Ребенку необходимо придумать название и составить небольшой рассказ об этом животном. Интерпретация представлена в литературе.

Проективный метод «Человек под дождём»

Применяется для оценки адаптивных возможностей и устойчивости человека к воздействию стрессовых факторов. Рисунки рассматриваются в сравнении. Дождь символизирует стрессовую ситуацию. По тому, как меняется человек по сравнению с первым рисунком, можно судить об отношении автора к трудностям и способам их преодоления.

Материалы: 2 листа белой бумаги формата А4; набор цветных карандашей.

Время рисования: обычно 20–25 минут. Желательно, чтобы задания были выполнены за один раз.

Инструкция №1: пожалуйста, нарисуйте человека.

Примеры вопросов психолога: расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Какое у него настроение? В какой момент времени мы его застали? Какие у него перспективы?

Инструкция №2: нарисуйте человека под дождем.

Примеры вопросов психолога: Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Что ему больше всего хочется сделать? Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу? Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность? Любите ли вы дождь? Если да — почему? Если нет — почему? Если человеку под дождем дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь? Что сам человек может сделать, чтобы помочь себе справиться с дождем?

Анализ рисунков

Человека под дождем изображают по-разному. Примерно в 40% случаев наблюдается дискомфортное, подавленное состояние; в 20% — комфортное, радостное; в 40% — нейтральное, деловое.

Иная картина наблюдается в отношении инструкции «Нарисуйте дождь в сказочной стране». В рисунках на эту тему преобладает комфортное состояние. Мы можем ранжировать эти рисунки по уровню комфорта: от бурной радости — до ощущения защищенности и покоя.

Мы полагаем, что сама тема «Дождь в сказочной стране» актуализирует у человека ресурсные переживания, стимулирует формирование чувства перспективы, защищенности. В этом контексте информативность рисунка «Дождь в сказочной стране», как носителя ресурса противостояния неблагоприятным факторам, довольно велика. Вероятно, эта тема актуализирует глубинные ассоциации с дождем как носителем божественной благодати и процветания.

Цель психологического анализа рисунков «дождливой» серии: понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Эстетика рисунка

Может измениться как в «лучшую сторону», так и в «худшую». Если эстетика рисунка меняется в «лучшую сторону», возможно при воздействии неблагоприятных факторов, давления, автор мобилизуется. Если эстетика меняется в «худшую сторону», возможно в условиях действия неблагоприятных факторов, давления, автор «дичает», перестает за собой следить и пр. По нашим наблюдениям, эстетика рисунка меняется редко.

Размер рисунка. Капли дождя нередко заходят за невидимые границы листа (40 мм от краев). Но бывает, что размер рисунка существенно уменьшается. Возможно, это свидетельствует о бессознательном стремлении автора минимизировать «энергозатраты» в связи с воздействием неблагоприятных обстоятельств, спрятаться, укрыться.

Размер фигуры изменяется часто. Либо уменьшается, либо увеличивается. Нередко изменения незначительны. Резкое же уменьшение размера фигуры в рисунке «Человек под дождем» может свидетельствовать об ощущении собственного бессилия, о потребности в поддержке. Иногда размер фигуры резко увеличивается — до такой степени, что ногам не хватает места на листе. Это также является признаком ощущения бессилия, потери опоры, «почвы под ногами».

Расположение относительно центра. В рисунке «Человек под дождем» нередко «теряется центр». Это свидетельствует об ощущении внутреннего

дискомфорта, потери «стержня», «центра» вследствие действия неблагоприятных факторов.

Характер действий человека, стиль поведения под дождем. Может меняться динамика рисунка. В рисунке «Человек» фигура стоит, в рисунке «Человек под дождем» бежит, идет, двигается. Изображение движущегося человека под дождем свидетельствует о склонности к активным действиям. Важно, какого они характера. Человек под дождем может спастись бегством, спокойно идти, прыгать от радости, лежать или сидеть в луже — все это покажет характер действий человека в неблагоприятных условиях.

Цвет. Если была выполнена инструкция № 1, можно установить, какие цвета используются при раскрашивании в рисунке «Человек» и «Человек под дождем». Нередко в рисунке «Человек под дождем» используются отвергаемые цвета или, наоборот, предпочитаемые. Цвет позволит определить бессознательное отношение к дождю, к себе, к ситуации.

Пол. Часто под дождем «меняется пол». Пол показывает преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов. Можно действовать по «мужскому» или «женскому» типу. «Мужской тип» свидетельствует о том, что автор рисунка склонен проявлять активность, ответственность, принимать решения, искать выход. «Женский тип» отражает пассивность, доминирование интуиции, чувствительность, ранимость, избегание и пр. Когда автор меняет пол, это говорит об изменении стиля реагирования и поведения.

Возраст. Нередко меняется возраст человека. Он становится либо старше, либо младше биологического возраста рисующего. Увеличение возраста «под дождем» может говорить о стремлении проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Рисование ребенка под дождем указывает на «детское начало» в авторе. Какой характер носит актуализированное «детское начало», можно увидеть из образа действий и настроения изображенного ребенка. Если он плачет, сидя в луже, можно предположить, что автор в сложных ситуациях проявляет инфантилизм и

бессилие. Если ребенок радуется, танцует, бежит за радугой, — вероятно, это можно использовать как творческий ресурс противостояния стрессу. Также подобная картина может отражать потребность в личностном росте.

Средства защиты от дождя. Традиционно в рисунке «Человек под дождем» рисуют зонт, плащ, накидку. Человек использует средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами — это естественно. Однако бывает, что человек хоть и находится под зонтом, но от дождя его это не защищает — капли проникают всюду. Подобное положение дает психологу сигнал о том, что прежние способы реагирования, защиты, противостояния стрессу исчерпали себя и требуется проработка нового стиля сопротивления неблагоприятным воздействиям. Встречается и другая картина. В рисунке «Человек под дождем» изображена фигура в непроницаемом плаще, с зонтом, а дождь и тучи не нарисованы. Такая картина характерна для человека «чрезмерно защищенного», который всегда «готов к удару». Безусловно, он успешен в противостоянии стрессу, но какого напряжения это требует! Стоит ли игра свеч, предстоит решить автору совместно с психологом.

Лужи, тучи. Туча — источник дождя. Лужа — след от дождя. Бывает, что туча символизирует конкретную стрессовую ситуацию в реальной жизни человека. Мы заметили, что лужи рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последствие стресса.

Дополнительные образы: солнце, радуга, растения, предметы, объекты окружающего мира. Дополнительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, радуга, дерево и др.), могут являться указанием на ресурсы психологической адаптации. Образы, имеющие негативное символическое значение, усугубляют ситуацию стресса и конкретизируют содержание неблагоприятного воздействия.

Общий эмоциональный фон. Изменение общего эмоционального фона укажет на динамику настроения и состояния.

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

Цель: выявление количественного выражение уровня самооценки.
Оборудование: слова, характеризующие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Порядок исследования:

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

После того, как заполнена вторая колонка таблицы, испытуемый начинает заполнять колонку X_1 , работая со словами из второй колонки. Он должен описать *себя* таким образом, чтобы на первом месте колонки №1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее чем то качество, которое записано под №1 и т. д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего.

Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя. После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку X_2 . В ней он должен

описать свой *идеал* человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее чем первое и т. д. Под № 20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки №2. (Колонку №1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки X₁). В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как «аккуратность» в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7. d будет равно $1-7= -6$; такое качество как «отзывчивость» и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае d будет равно $3-3=0$; такое качество как «беспечность» в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае d будет равно $20-2=18$ и т. д. В колонке № 5 нужно подсчитать d_2 по каждому качеству. В колонке № 6 подсчитывается сумма d_2 , то есть $\Sigma d_2 = d_1 + d_2 + d_3 + \dots + d_{20}$.

Обработка и анализ результатов:

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$R=1- (6\Sigma d^2/ n^3-n)$, где n – количество сравнительных пар. Так как в случае $n=20$ формула приобретает следующий вид: $R= 1-0,00075 \Sigma d_2$, то легче подсчитывать по второй формуле. Значения R будут находится в пределах $[-1; +1]$. Если R находится в пределах $[-1; 0]$, то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.

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

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

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

Если $R = 1$, то самооценка завышенная.

Исследование самооценки методом Дембо-Рубинштейн

(В модификации А.М. Прихожан. Материалы приведены по кн. «Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психологических методик» – М., 1988. С.110-118)

Цель: непосредственное оценивание (шкалирование) подростками ряда личных качеств.

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

Материал: бланк формата А4, на котором изображено 7 линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек шкалы и середины. Над каждой линией написано, что она означает:

- здоровье
- ум, способности
- характер
- авторитет у сверстников
- умение многое делать своими руками, умелые руки
- внешность
- уверенность в себе

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

Методика может проводиться как фронтально – с группой обследуемых, так и индивидуально. Исследователю необходимо проверить, как каждый

испытуемый заполнил первую шкалу, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно.

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

При этом подсчитывают:

1. высоту самооценки – расстояние от 0 до «←»
2. уровень притязаний – расстояние от 0 до «х»
3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от «←» до «х». Если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

Высота самооценки:

Заниженная самооценка (менее 45 баллов)

Реалистичная самооценка (45 – 74 балла).

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

- личностная незрелость,
- неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими,
- «закрытость» для нового опыта,
- нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

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

- подлинную неуверенность в себе,

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

Уровень притязаний:

Реалистичный уровень (60 – 89 баллов).

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

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

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

Опросник самоотношения (Столин В.В.)

Проективный метод «Человек»

Цель: исследование образа «Я» ребенка

Инструкция: нарисуй человека – всего, целиком. Постарайся нарисовать как можно лучше – так как ты умеешь. После окончания работы проводится обсуждение рисунка. Можно попросить ребенка сочинить небольшой рассказ об изображенном персонаже.

Опросник «Анализ семейной тревоги»

Инструкция: Предлагаемый опросник содержит утверждения о вашем самочувствии дома, в семье. Если вы, в общем, согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте, как есть на самом деле, как вы думаете.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, как бы я не поступил (а), всё равно будет не так.
3. Я многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноватым (ой) во всём, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (ой).
6. Дома мне часто приходится нервничать.

7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (ей) и неловким (ой).
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (ой).
9. Когда я дома, всё время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю: «Что ещё случилось в моё отсутствие?»
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо ещё очень много сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (ей) дома.
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (ла), то никто бы этого не заметил.
17. Идёшь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но, оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

1	4	7	10	13	16	19	В	/5
2	5	8	11	14	17	20	Т	/5
3	6	9	12	15	18	21	Н	/6
С=.../14 (N)								

Опросник «Конструктивно-деструктивная семья»

Инструкция. Предлагаемый опросник содержит утверждения о члене Вашей семьи, который доставляет Вам больше всего забот. Если Вы, в общем, согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер.

В опроснике нет «неправильных» или «правильных» утверждений. Отвечайте, как есть на самом деле, как вы думаете.

1. Уверен, что помочь ему (ей) могут только самые строгие меры.

2. Когда смотрю на него (неё), думаю, что судьба ко мне несправедлива.
3. Я никогда не знаю, что у него (неё) на уме.
4. Порой думаю: «Было бы лучше, если бы он (она) куда-нибудь исчез».
5. Что бы мы с ним не делали, он (она) становится всё хуже.
6. Окружающие считают меня виновным (виноватой) в том, что происходит с ним (ней).
7. Нередко он (она) исчезает, и я не знаю, что с ним (ней).
8. Никто из окружающих не хочет помочь мне.
9. Он (она) не считается со мной.
10. Бывает, что мне неприятно иметь с ним (ней) дело.
11. Я никогда не знаю, что он (она) ещё выкинет.
12. Он (она) относится ко мне враждебно.
13. К нему (ней) невозможно найти подход.
14. Из-за него (неё) у меня испорчены отношения со многими.
15. Он (она) всё скрывает от меня.
16. Если бы его (её) не было, моя жизнь была бы счастливой и интересной.
17. Даже если он (она) твёрдо решит стать лучше, я знаю: всё равно он (она) останется таким (такой), как был (а).
18. Мне стыдно, когда говорят о нём (ней).
19. Он (она) постоянно обманывает меня.
20. Его (её) исправление (выздоровление) очень мало зависит от меня.

						Д	К
1	5	9	13	17	Влияние	5	2
2	6	10	14	18	Фрустрация	4	2
3	7	11	15	19	Информация	5	1
4	8	12	16	20	Отчуждение	3	0
						> 12	< 5

Проективный метод «Моя семья»

Цель: выявление особенностей семейных взаимоотношений в восприятии ребенка.

Инструкция: «Нарисуй на этом листе всю свою семью». Если ребенок задает вопросы, то проверяющий отвечает «Я не знаю, кто входит в твою семью, ты знаешь это лучше меня». Интерпретация данной методики широко представлена в литературе.

Семейная социограмма (Эйдемиллер)

Цель: выявление положения субъекта в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье – прямой или опосредованный.

Испытуемым дают бланк с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

Инструкция: «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами». Члены семьи выполняют это задание, не советуясь друг с другом.

Критерии, по которым производится оценка результатов психодиагностики:

- число членов семьи, попавших в площадь круга;
- величина кружков;
- расположение кружков относительно друг друга;
- дистанция между ними.