



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

**ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебно-методического пособия*

Магнитогорск  
2020

**Рецензенты:**

заместитель директора по социально психологической работе,  
МУ «Центр социальной помощи семье  
и детям города Магнитогорска»

**О.А. Сиротина**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры психологии,  
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова»

**Е.Р. Тумбасова**

**Составители: Гурьянова И.В., Мартынова Н.В., Супрун Н.Г.**

**Профилактика отклоняющегося поведения детей и подростков во внеурочной деятельности** [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. И.В. Гурьянова, Н.В. Мартынова, Н.Г. Супрун ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (0,99 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1838-2

В учебно-методическом пособии представлены методические рекомендации для педагогов, классных руководителей, психологов, социальных педагогов образовательных организаций. Рассмотрены особенности тренинговой работы, проанализирован подростковый возраст с учетом основных понятий, представлены занятия для интенсивного тренинга, а также диагностический инструментарий и список литературы.

УДК 159.9/316.6

ISBN 978-5-9967-1838-2

© сост. Гурьянова И.В., Мартынова Н.В.,  
Супрун Н.Г., 2020

© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова», 2020

## Содержание

Введение .....	4
Методические рекомендации для педагогов, классных руководителей, психологов, социальных педагогов образовательных организаций .....	6
Краткий теоретический материал .....	11
Содержание занятий интенсивного тренинга проекта «равный – равному» .....	25
Глоссарий .....	39
Приложение .....	44
Библиографический список .....	81

## ВВЕДЕНИЕ

Современные технологии организации учебно-воспитательного процесса, а также социальный заказ, который в настоящее время выполняют учреждения, занимающиеся воспитанием подрастающего поколения, предлагают ребенку не столько роль участника, сколько позицию организатора собственной деятельности. И это, действительно, важно потому, что социально-активным молодым людям легче найти свое место в жизни, добиться успехов, если в процессе смены удовлетворяются их интересы, активизируется социальная инициатива и позитивная жизненная позиция, творческие способности и при этом уровень психического здоровья остается сохранным. Реализация программы будет способствовать профилактике девиантного поведения через включение ребенка в социально-значимую деятельность по организации жизнедеятельности школы, в т.ч. участие в проведении профилактических тренингов на группе сверстников в классах.

Целью освоения методических рекомендаций по профилактике девиантного поведения детей и подростков в условиях образовательной организации в рамках проекта «РАВНЫЙ- РАВНОМУ» является: эффективное внедрение в воспитательный процесс (внеурочную деятельность) образовательной организации профилактических тренингов, реализуемых посредством детского (школьного) самоуправления и ориентированных на сохранение социального, психического и физического здоровья детей и подростков.

Задачи:

- поделиться личным опытом по реализации проекта «Равный-Равному»;
- раскрыть потенциал профилактической работы через призму активного и деятельного оказания помощи ребенку, такому как он сам;
- проанализировать и проработать особенности функционирования органа детского (школьного) самоуправления в структуре образовательной организации;
- подготовить психолого-педагогический инструментарий и апробировать на группе волонтеров;
- использовать «каскадный метод» на группе сверстников, в классах различного звена образовательных организаций через включение ребёнка в социально-значимую деятельность по организации жизнедеятельности школы, в т.ч. участие в проведении профилактических тренингов (или проведение ряда упражнений);

Мастера: преподаватели кафедры социальной работы и психолого-педагогического образования, МГТУ им Г.И. Носова.

Планируемый результат: информирование педагогического сообщества о инновационной системе профилактической работы в условиях образовательной организации; сформировать представления педагогов о приемах включения ребёнка в социально-значимую деятельность по организации жизнедеятельности школы.

Проект включает три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап включает организационные мероприятия по подготовке к проведению мероприятий проекта (совещания, круглые столы и др.), обучающий тренинг подготовки волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций г. Магнитогорска.

Основной этап осуществляется «каскадным» методом и включает профилактический тренинг, который проводится на группе волонтеров, а в последующем реализуется самими подростками в своих классах в паре специалист-волонтер или самостоятельно.

Интенсивный тренинг будет проходить 1 неделю (14 часов), далее предусмотрено в течение учебного года посещение 1 раз в неделю волонтерами и педагогами часа консультаций (проводимых специалистом-тренером), с обсуждением возникающих проблем, с оказанием помощи в определении стратегии и выполнении заданий, предусмотренных проектом.

Параллельно с тренингом для группы волонтеров осуществляются консультации специалистов образовательных организаций (педагогов-психологов, социальных педагогов, воспитателей и др.)

В структуру тренинга включаются базовые занятия, разработанные специалистами и вариативные занятия, подобранные самими волонтерами и апробированные на группе волонтеров, а также проведение диагностических срезов в качестве домашнего задания.

Заключительный этап посвящен анализу и решению проблем по тематике тренинга. Обсуждению итогов реализации проекта на круглом столе при участии специалистов ОДН администрации населения г. Магнитогорска, г. Сатки, волонтеров, специалистов (педагогов-психологов, социальных педагогов, воспитателей и др.).

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, ПСИХОЛОГОВ, СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

## Особенности организации тренинговой группы с подростками

**Психологический тренинг** - это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой - в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание.

Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Но какие условия обеспечивают усвоение новой деятельности? Очевидно, что человек должен: 1) хотеть это делать; 2) знать, как это делается и 3) уметь это делать. Тренинг как раз и позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях.

По сравнению с индивидуальной групповая форма работы с подростками имеет ряд достоинств:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, по сути дела, в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

3. Возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами, в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть себя в глазах других людей.

4. В группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. Применяемыми кем-то другим, возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

5. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания, эти процессы не могут быть полными без участия других людей, открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе.

### **Основные задачи ведущего в работе с подростками таковы:**

- побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению, анализу, а также разбору предложенных тем;
- создание в группе условий для полного раскрытия перед детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;
- разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

Средства воздействия, используемые ведущим можно условно разделить на два вида: вербальные и невербальные.

К вербальным относятся следующие средства воздействия:

1. Структурирование хода занятий. Имеются в виду все высказывания, которые определяют ход занятия. Например, «тема сегодняшнего нашего разговора такая- то». Высказывания должны быть направлены на ограничение непродуктивной активности группы.
2. Сбор информации.
3. Убеждение и переубеждение, которые осуществляются непосредственно или опосредованно.
4. Предоставление информации.
5. Постановка заданий, которые должны выполнять подростки.

К невербальным средствам относятся: мимика, жестикауляция, интонация, проксемика.

### **Ведущий группы обязан:**

- иметь четкое представление о типе создаваемой группы, ее целях и задачах;
- владеть диагностическими средствами отбора подростков в группы;
- информировать участников группы об основополагающих правилах, которыми должна руководствоваться группа в своей деятельности;
- избегать таких форм работы в группе, для выполнения которых у участников недостаточно подготовки и опыта;
- дать понять в самом начале работы, на чем будет концентрироваться внимание группы;
- защищать права детей в группе, решать, какой материал давать группе, в каких видах деятельности участвовать.

### **Принципы работы тренинговой группы с подростками.**

Результативность социально- педагогического тренинга зависит от соблюдения в группе общепринятых принципов.

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе

водящего тренер исходит прежде всего из желания детей, избегая принуждения.

2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.

3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в повышении уверенности в себе.

Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности - групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Соблюдение принципов социально- педагогического тренинга позволяет решить двойную задачу: обеспечить занятие каждым подростком позиции, которая характеризуется активностью, объективацией поведения, а также исследовательской направленностью, и дать ведущему возможность избрать оптимальную тактику проведения занятий.

Важную роль в проведении социально- педагогического тренинга играет поведение ведущего, которое в значительной степени определяется его теоретической ориентацией. Именно личность ведущего является важнейшим фактором, определяющим успешность тренинга. Развивающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и ведущим.

В начале проведения тренинга представляется целесообразным сообщать подросткам о целях и задачах тренинга, поскольку участники должны понимать, что им дает тренинг. В противном случае ведущий окажется в их глазах массовиком-затейником, и они будут охотно выполнять лишь упражнения развлекательного плана. Само собой, объяснение задач тренинга должно быть кратким, ненавязчивым, понятным для слушателей, без использования сложной терминологии. Кроме того, участники могут ставить также личные задачи работы на тренинге. Американский автор Р. Смид, даже рекомендует отражать цели в письменном договоре, заключаемом между ведущим и посещающими группу детьми и подростками. Копирование данного действия при работе с российскими подростками, наверное, не вполне оправданно, по оставять участников в полном неведении о целях и задачах работы тоже не следует.



## **Структура занятий**

Общая структура занятий включает в себя следующие разделы:

- ритуал приветствия. Позволяет спланировать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия;
- разминка. Настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение. Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае. Если возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности;
- основное содержание занятия. Представляет собой совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками группы.
- рефлексия. Предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии;
- ритуал прощания. Способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

## **Правила работы группы**

1. Правило «здесь и теперь»: главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргументов.

2. Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех которые его бы успокоили, оправдали ли, наоборот обидели. Если давать партнеру обратную искаженную обратную связь, то это может полечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе так и о других.

3. Правило «Я- высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

4. Правила запрета на диагнозы и оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы. Порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

5. Принцип личной ответственности: все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной ак-

тивности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник – это его выбор. За который он несет ответственность.

6. Принцип личного вклада: чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него возможностей для личного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

7. Правило конфиденциальности: рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал – неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

8. Принцип круга: во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно каждого участника.

## КРАТКИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### **Исторические и хронологические границы подросткового и юношеского возраста**

Существование более или менее признанных для обоих полов и для всех социальных слоев фаз подросткового и юношеского возраста обусловлено в основном двумя общественными предпосылками. Во-первых, эти фазы тем более необходимы, чем выше профессиональные и социальные требования, предъявляемые к взрослым. Например, требования, предъявляемые к квалифицированной и относительно разносторонней рабочей силе. Во-вторых, общество должно быть в состоянии нести затраты на то, чтобы в течение многих лет кормить и обучать целое поколение. Такие условия сложились лишь в самое последнее время и только в индустриальных странах, хотя и здесь социальные и половые различия накладывают сильный отпечаток на ход взросления. В прежнее время юность, если о ней вообще можно было говорить, была привилегией почти исключительно высших слоев общества и мужского пола.

У первобытных народов переход от детства к взрослому состоянию осуществлялся довольно резко, часто через ритуалы инициации. В архаичных обществах (например, в древних китайской, японской, индийской, арабской и еврейской культурах) сильная властная структура семьи, большей частью патриархальной формы, сохранялась и тогда, когда сыновья уже становились взрослыми.

В античной Греции юношество постепенно формировалось в недрах городской культуры среди свободных граждан. Здесь впервые стали подразделять течение жизни на различные периоды. Наряду с этим возникла (у Аристотеля) поляризация молодой-старый, а человеку средних лет приписываются все положительные свойства обеих групп.

В милитаризированной Спарте молодежь была строго организована в целях военного обучения. В возрасте от 7 до 20 лет молодые люди поэтапно интегрировались в государственную жизнь и воспитывались изолированно от семьи в подобранных по возрасту группах. Любой взрослый играл роль воспитателя. Основные требования – субординация и повиновение старшим. Молодежь полностью была подчинена господствующим нормам.

В демократическом городе-государстве Афины молодежь получала большую свободу действий. К ней относили мужчин в возрасте примерно 18-20 лет, которые были освобождены от работы, занимались образованием и культурой и могли развивать новые идеи.

В Римской империи в силу ее тесной близости к греческой культуре было такое же положение.

В средние века городская культура, сформировавшаяся по большей части на основе торговых поселений, начиная с X-XI вв., становится решающей предпосылкой для возникновения особой юношеской стадии в жизни человека, правда, различной в зависимости от социального положения. Специализация в области искусства или ремесла удлиняла сроки обучения и странствий в поисках

знаний; рыцарство требовало продолжительной подготовки. Жизнь низших слоев общества не оставляла места для детства и юности.

Современные понятия семьи и детского возраста впервые появляются лишь к концу XVII в. Ранее семья означала всю родню или всех лиц, живущих под одной кровлей, независимо от степени родства. И то, и другое относилось исключительно к высшим социальным слоям. Граница между ребенком и взрослым была весьма условной. При переходе к капитализму в результате возникновения буржуазной семьи и внедрения всеобщего обязательного обучения отрочество и юность очерчиваются более определенно. Подрастающее поколение проводит в родной семье все больше времени, классы, в которых собраны в школе дети одного года рождения, усиливают тенденцию к образованию возрастных групп.

Понятие юности как общей для всех людей фазы развития впервые сформулировано педагогикой эпохи просвещения, в первую очередь Руссо. Отрочество и юность идеализируются как этап жизни, на котором еще не возникло отчуждение человека, в противоположность господствующим в обществе нормам. Воспитание должно подготовить молодого человека к контакту с социальной действительностью, формирование юношества гарантирует обновление общества. По мнению Руссо, общество портит человека, поэтому отрочество и юность следует защищать от его пагубного влияния. Человек должен прожить эти периоды во всем их своеобразии; лишь тогда жизнь его будет полноценна.

Содержание жизни в детстве – проявление во всей полноте «телесности» человека, освоение им функций, связанных с сохранением собственного существования, познание окружающей среды и овладение ею. Половозрелость означает вступление в мир чувств и сексуальности. Отныне наиболее значимой сферой жизни становятся отношения с людьми. Воспитание, до сих пор изолированное от социальной среды, сталкивается с новой проблемой: упорядоченный управляемый разумом мир превращается в круговорот социальной жизни, в которой подрастающий человек следует предрассудкам и мнениям других.

Таким образом, примерно до конца XIX в. в общественном сознании отсутствовало представление о периоде взросления. Вероятно, формирование понятий взросления и полового созревания связано с развитием психологической мысли. До этого, в лучшем случае, существовало членение жизни на три этапа: детство как стадия зависимости, полная сил молодость и, наконец, старость, в которой нет ничего хорошего. Этап детства заканчивался вместе с половым созреванием, после которого большинство молодых людей сразу вступало во взрослый мир.

Лишь с конца XIX в. с развитием урбанизации и индустриализации юность становится универсальным феноменом, постепенно охватывающим и девочек, которые до этого были тесней привязаны к дому и семье. Занимающийся проблемами детства французский историк культуры П.Арье считает, что на появление подросткового и юношеского возраста как социально-исторического явления повлияли следующие социальные явления: создание массовых школ, рост числа средних и высших учебных заведений и обязательная воинская обя-

занность. Сегодня в психологии существует множество теорий подросткового возраста, но, каково бы ни было определение этого периода развития, никто в наше время не сомневается в его реальности, хотя два столетия назад он едва вырисовывался.

Представление о молодежи в XX в. определяется различными молодежными движениями, представители которых отстаивают признание особых прав молодежи, ее особого поведения, независимости, равноправия полов и т.д. В конце XIX в. государства Европы и Америки оформили юридический статус подростка, приняв детское законодательство и специальные законы о правах молодежи, введя обязательное (преимущественно государственное) образование и установив границы подросткового возраста между достижением половой зрелости и возрастом, который закон определяет как обязательный для трудовой деятельности и правовой ответственности. В развитых странах мира подростковый и юношеский возраст имеет тенденцию к постепенному увеличению. По современным данным, он охватывает почти десятилетие – от 11 до 20 лет. Но еще в 30-х годах нашего века П.П. Блонский писал, что российским детям еще предстоит завоевать подростковый период. Он был убежден, что это позднее, «почти на глазах истории происшедшее приобретение человечества».

Первым научным психологическим трудом, посвященным подростковому и юношескому возрасту, была двухтомная работа Стэнли Холла «Взросление: его психология, а также связь с физиологией, антропологией, социологией, сексом, преступностью, религией и образованием». Этот труд, впервые вышедший в 1904 г., много раз переиздавался и принес С. Холлу звание «отца» психологии переходного возраста, так как он не только предложил концепцию, объясняющую данное явление, но и надолго определил круг тех проблем, которые традиционно стали связывать с подростковым периодом.

В настоящее время представления о подрастающем поколении разрабатывают главным образом педагоги и психологи, делающие особый упор на психологическом развитии в этом возрасте. Такое развитие понимается как более или менее естественный процесс, имеющий общие закономерности. Переход от детства к взрослому возрасту сопровождается рядом радикальных соматических изменений, он несет с собой многочисленные психические сдвиги, приводит иногда к ожесточенным столкновениям с обществом и его институтами (родительский дом, школа, профессиональные сообщества и т.д.) и, наконец, осуществляется при единообразии биологических процессов весьма неодинаково в различных социокультурных условиях. Существуют три точки созревания подростка, выделенные Л.С. Выготским, - органическое, половое и социальное. Сначала наступает половое созревание, затем органическое и спустя некоторое время – социальное.

Введение обязательного школьного обучения привело к четкому разделению двух стадий взросления на подростковый и юношеский возраст.

В современной психологии под подростковым возрастом (отрочеством) понимается период онтогенеза от 10-11 до 15 лет, соответствующий началу перехода от детства к юности. Важно отметить, что возрастные границы подростко-

вого возраста так же, как и границы любого другого возрастного периода, являются относительными. Современные исследования Н.Н. Толстых, которая изучала отношение подростков к будущему, показали историческую и социальную обусловленность границ подросткового возраста. Сопоставляя свои данные, полученные в результате обследования школьников с третьего по восьмой классы, с результатами исследований Л.И. Божович и Н.И. Крылова, также посвященных изучению отношения к будущему у детей различных возрастов, Н.Н. Толстых обнаружила интересный факт, касающийся границ подросткового возраста.

В исследованиях Л.И. Божович, которые проводились в середине 50-х годов, переломный момент в представлении о будущем наблюдался у учащихся восьмого и девятого классов, т.е. в 15 лет. Десятилетие спустя исследования Н.И. Крылова показали, что профессиональная направленность школьников, выбор будущей профессии становятся актуальными для юношей и девушек только 16-17 лет. В начале 80-х годов Н.Н. Толстых отмечает время яркого перелома в отношении к будущему на рубеже шестого и восьмого классов, что примерно соответствует возрасту 13 лет.

Отрочество относится к числу критических периодов онтогенеза, связанных с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений индивида. Этот этап характеризуется бурным ростом человека, формированием организма в процессе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности подростка. Основу формирования новых психологических и личностных качеств подростков составляет общение в процессе различных видов осуществляемой ими деятельности. Изменение социальной ситуации развития подростков связано с их активным стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на нормы и ценности этого мира.

Характерными для подросткового возраста новообразованиями являются «чувство взрослости», а также развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как личности, к своим возможностям и способностям. При отсутствии условий для индивидуализации и позитивной реализации своих новых возможностей самоутверждение подростка может принимать уродливые формы, приводить к отклоняющемуся или невротичному поведению. При благоприятной социальной ситуации развития подростковый возраст может протекать без каких-либо кризисных явлений. И подросток, закономерно выполнив задачи данного возрастного этапа, вступит в следующий – этап юности.

### **Социальная ситуация развития подростка**

Социальная ситуация развития человека в этом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. Иными словами, подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом уровне, по-иному строятся отношения со взрослыми и сверстниками, претерпевают изменения уровень познавательных интересов, интеллект и способности. Духовная и физическая жизнь перемещается из дома во внешний мир, отношения со

сверстниками строятся на более серьезном уровне. Подростки занимаются совместной деятельностью, обсуждают жизненно важные темы, а игры остаются в прошлом.

В начале подросткового возраста появляется желание быть похожим на старших, в психологии оно называется чувством взрослости. Дети хотят, чтобы к ним относились как к взрослым. Их желание, с одной стороны, оправданно, потому что в чем-то родители действительно начинают относиться к ним по-другому, разрешают делать то, что раньше не позволялось. Например, теперь подростки могут смотреть художественные фильмы, доступ к которым раньше был запрещен, дольше гулять, родители начинают прислушиваться к ребенку при решении житейских проблем и др. Но, с другой стороны, подросток не во всем отвечает требованиям, предъявляемым ко взрослому человеку, он еще не выработал в себе такие качества, как самостоятельность, ответственность, серьезное отношение к своим обязанностям. Поэтому относиться к нему так, как он хочет, пока невозможно.

Еще один очень важный момент состоит в том, что, хотя подросток продолжает жить в семье, учиться в той же школе и окружен теми же сверстниками, в шкале его ценностей происходят сдвиги и по-другому расставляются акценты, связанные с семьей, школой, сверстниками. Причиной этого является рефлексия, которая начала развиваться к концу младшего школьного возраста, а в подростковом возрасте идет ее более активное развитие. Приобрести качества, свойственные взрослому человеку, стремятся все подростки. Это влечет за собой внешнюю и внутреннюю перестройку. Начинается она с подражания своим «кумирам». С 12–13 лет дети начинают копировать поведение и черты внешности значимых для них взрослых или старших сверстников (лексикон, способ отдыха, увлечения, украшения, прически, косметика и т. д.).

Для мальчиков объектом подражания становятся люди, которые ведут себя как «настоящие мужчины»: обладают силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верны дружбе. Поэтому мальчики в 12–13 лет начинают больше внимания уделять своим физическим данным: записываются в спортивные секции, развивают силу и выносливость.

Девочки стремятся подражать тем, кто выглядит как «настоящая женщина»: привлекательным, обаятельным, пользующимся популярностью у других. Они начинают уделять больше внимания одежде, косметике, осваивают приемы кокетства и т. д.

Современная ситуация развития характеризуется тем, что на формирование потребностей подростков большое влияние оказывает реклама. В этом возрасте делается акцент на наличие определенных вещей: так, подросток, получая рекламируемую вещь в личное пользование, обретает ценность и в собственных глазах, и в глазах сверстников. Для подростка почти жизненно необходимо владеть некоторым набором вещей, чтобы обрести определенную значимость в своих глазах и глазах сверстников. Отсюда можно сделать вывод, что реклама, телевидение, СМИ в какой-то степени формируют потребности подростков.

### **Физиологические изменения в подростковом возрасте**

В подростковом возрасте происходят физиологические изменения, которые приводят к изменениям в поведении детей.

Сокращается период активности доминирующего центра коры головного мозга. В результате этого внимание становится непродолжительным и неустойчивым.

Ухудшается способность к дифференцированию. Это приводит к ухудшению понимания излагаемого материала и усвоения информации. Поэтому во время занятий надо приводить больше ярких, понятных примеров, использовать демонстративный материал и так далее. По ходу общения учителю следует постоянно проверять, правильно ли ученики его поняли: задавать вопросы, при необходимости использовать анкеты, игры.

Увеличивается латентный (скрытый) период рефлекторных реакций. Замедляется реакция, подросток не сразу отвечает на заданный вопрос, не сразу начинает выполнять требования учителя. Чтобы не усугублять ситуацию, не следует торопить детей, необходимо давать им время на раздумье и не оскорблять.

Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры головного мозга. Подростки не способны контролировать проявления как положительных, так и отрицательных эмоций. Зная эту особенность подросткового возраста, учителю необходимо быть более терпимым, относиться к проявлению эмоций с пониманием, стараться не «заражаться» отрицательными эмоциями, а в конфликтных ситуациях переключать внимание на что-либо другое. Целесообразно ознакомить детей с приемами саморегуляции и отработать с ними эти приемы.

Ослабляется деятельность второй сигнальной системы. Речь становится краткой, стереотипной, замедленной. Подростки могут плохо понимать аудиальную (словесную) информацию. Не следует торопить их, можно подсказывать необходимые слова, при рассказе использовать иллюстрации, т. е. визуально подкреплять информацию, записывать ключевые слова, рисовать. Что-то рассказывая или сообщая информацию, желательно говорить эмоционально, подкрепляя свою речь яркими примерами.

В подростковом возрасте начинается половое развитие. Мальчики и девочки начинают относиться друг к другу иначе, чем прежде, – как к представителям другого пола. Для подростка становится очень важным, как к нему относятся другие, он начинает уделять большое внимание своей внешности. Происходит идентификация себя с представителями своего пола.

Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще – как возраст полового созревания.

### **Психологические изменения**

Изменения на психологическом уровне в подростковом возрасте проявляются следующим образом.

Высокого уровня развития достигают все познавательные процессы и творческая активность. Происходит перестройка памяти. Начинает активно разви-



ваться логическая память. Постепенно ребенок переходит к использованию логической, произвольной и опосредованной памяти. Развитие механической памяти замедляется. А так как в школе с появлением новых учебных предметов приходится запоминать много информации, в том числе и механически, у детей появляются проблемы с памятью. Жалобы на плохую память в этом возрасте встречаются часто.

Меняется отношение между памятью и мышлением. Мышление определяется памятью. Мыслить – значит вспоминать. Для подростка вспомнить – значит мыслить. Для того чтобы запомнить материал, ему необходимо установить логическую связь между его частями.

Происходят изменения в чтении, монологической и письменной речи. Чтение от беглого, правильного постепенно переходит в способность декламировать, монологическая речь – от умения пересказывать текст к способности самостоятельно готовить устные выступления, письменная – от изложения к сочинению. Речь становится богатой.

Мышление становится теоретическим, понятийным за счет того, что подросток начинает усваивать понятия, совершенствовать умение пользоваться ими, рассуждать логически и абстрактно. Формируются общие и специальные способности, в том числе необходимые для будущей профессии.

Появление чувствительности к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей связано с развитием в этом возрасте самосознания. Подростки становятся более обидчивыми. Они хотят выглядеть лучше всех и производить хорошее впечатление. Для них лучше промолчать, чем сказать и ошибиться. Зная такую особенность этого возраста, взрослым надо избегать прямых оценок, говорить с подростками, используя «Я-высказывание», т. е. высказывание о себе, своих чувствах. Подростков следует принимать такими, какие они есть (безусловное принятие), давать им возможность высказаться до конца, когда это необходимо. Важно поддерживать их инициативу, даже если это кажется не совсем актуальным и нужным.

В поведении подростков отмечаются демонстративность, внешнее бунтарство, стремление освободиться из-под опеки и контроля взрослых. Они могут демонстративно нарушать правила поведения, не вполне корректным образом обсуждать слова или поведение людей, отстаивать свою точку зрения, даже если не совсем уверены в ее правильности.

Возникает потребность в доверительном общении. Подростки хотят быть услышанными, им необходимо, чтобы их мнение уважали. Они очень переживают, когда их перебивают, не дослушав. Взрослым следует разговаривать с ними на равных, но не допускать панибратства.

У подростков велика потребность в общении и дружбе, они боятся быть отвергнутыми. Они часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому у многих детей в этом возрасте возникают проблемы в установлении контактов как со сверстниками, так и с более взрослыми людьми. Чтобы этот процесс был менее болезненным, надо поддерживать и подбадривать их, развивать адекватную самооценку у неуверенных в себе.

Подростки стремятся быть принятыми сверстниками, обладающими, по их мнению, более значимыми качествами. Чтобы добиться этого, они подчас приукрашивают свои «подвиги», причем это может относиться как к положительным, так и к отрицательным поступкам; появляется стремление к эпатажности. Подростки могут не высказывать свою точку зрения, если она расходится с мнением группы, и болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.

Появляется склонность к риску. Так как подростки отличаются повышенной эмоциональностью, им кажется, что они могут справиться с любой проблемой. Но на деле это не всегда так, потому что они еще не умеют адекватно оценивать свои силы, не думают о собственной безопасности.

В этом возрасте возрастает подверженность влиянию со стороны сверстников. Если у ребенка заниженная самооценка, то он не хочет оказаться «белой вороной»; это может выражаться в боязни высказывать свое мнение. Некоторые подростки, не имеющие своего мнения и не обладающие навыками самостоятельного принятия решения, оказываются «ведомыми» и совершают какие-то поступки, часто противоправные, «за компанию» с другими, более сильными психологически и физически.

У подростков отмечается низкая устойчивость к стрессам. Они могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.

Несмотря на то что подростки активно решают различные задачи, связанные с учебной и другими делами, побуждают взрослых к обсуждению проблем, они проявляют инфантильность при решении проблем, связанными с выбором будущей профессии, этикой поведения, ответственным отношением к своим обязанностям. Взрослым надо научиться относиться к подросткам по-другому, стараться общаться с ними на равных, как с взрослыми людьми, но помнить, что они еще дети, которые нуждаются в помощи и поддержке.

### **Кризис подросткового возраста**

Подростковый кризис приходится на возраст 12–14 лет. По продолжительности он больше, чем все другие кризисные периоды. Л.И. Божович считает, что это связано с более быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников.

Подростковый кризис характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и к взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими.

На данном этапе кардинально меняется поведение детей: многие из них становятся грубыми, неуправляемыми, все делают наперекор старшим, не подчиняются им, игнорируют замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, могут замкнуться в себе.

Если взрослые с пониманием относятся к потребностям ребенка и при первых негативных проявлениях перестраивают свои отношения с детьми, то переходный период протекает не так бурно и болезненно для обеих сторон. В

противном случае подростковый кризис протекает очень бурно. На него влияют внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам можно отнести продолжающийся контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, которые подростку кажутся чрезмерными. Он стремится освободиться от них, считая себя достаточно взрослым для того, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным. Подросток находится в достаточно сложной ситуации: с одной стороны, он действительно стал более взрослым, но, с другой стороны, в его психологии и поведении сохранились детские черты – он недостаточно серьезно относится к своим обязанностям, не может действовать ответственно и самостоятельно. Все это приводит к тому, что взрослые не могут воспринимать его как равного себе.

Однако взрослому необходимо изменить отношение к подростку, иначе с его стороны может возникнуть сопротивление, которое со временем приведет к недопониманию между взрослым и подростком и межличностному конфликту, а затем – к задержке личностного развития. У подростка может появиться ощущение ненужности, апатии, отчуждения, утвердиться мнение, что взрослые не могут его понять и помочь. В результате в тот момент, когда подростку действительно понадобятся поддержка и помощь старших, произойдет его эмоциональное отторжение от взрослого, и последний утратит возможность оказывать влияние на ребенка и помогать ему.

Чтобы избежать подобных проблем, следует строить отношения с подростком на основе доверия, уважения, по-дружески. Созданию таких отношений способствует привлечение подростка к какой-нибудь серьезной работе.

Внутренние факторы отражают личностное развитие подростка. Изменяются привычки и черты характера, мешающие ему осуществлять задуманное: нарушаются внутренние запреты, утрачивается привычка подчиняться взрослым и др. Появляется стремление к личностному самосовершенствованию, которое происходит через развитие самопознания (рефлексию), самовыражения, самоутверждения. Подросток критически относится к своим недостаткам, как физическим, так и личностным (особенностям характера), переживает из-за тех черт характера, которые мешают ему в установлении дружеских контактов и взаимоотношениях с людьми. Негативные высказывания в его адрес могут привести к аффективным вспышкам и конфликтам.

В этом возрасте идет усиленный рост организма, что влечет за собой поведенческие изменения и эмоциональные вспышки: подросток начинает сильно нервничать, обвинять себя в несостоятельности, что ведет к внутреннему напряжению, с которым ему трудно справиться.

Поведенческие изменения проявляются в желании «испытать все, пройти через все», прослеживается склонность к риску. Подростка притягивает все, что ранее находилось под запретом. Многие из «любопытства» пробуют алкоголь, наркотики, начинают курить. Если это делается не из любопытства, а из-за куража, может возникнуть психологическая зависимость от наркотических веществ, хотя иногда и любопытство приводит к стойкой зависимости.

В этом возрасте происходит духовный рост и меняется психический статус. Рефлексия, которая распространяется на окружающий мир и самого себя, приводит к внутренним противоречиям, в основе, которых лежит потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом. Данные противоречия могут привести к навязчивым состояниям: сомнениям, страхам, угнетающим мыслям о себе.

Проявление негативизма может выражаться у некоторых подростков в бессмысленном противостоянии другим, немотивированном противоречии (чаще всего взрослым) и другими протестными реакциями. Взрослым (учителям, родителям, близким) необходимо перестроить отношения с подростком, постараться понять его проблемы и сделать переходный период менее болезненным.

### **Ведущая деятельность в подростковом возрасте**

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу.

В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – с взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения с взрослыми оказываются неравноправными. Отношения со сверстниками строятся как равнопартнерские и управляются нормами равноправия. Подросток больше времени начинает проводить со сверстниками, так как это общение приносит ему больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы. Подростки объединяются в группы, которые становятся более устойчивыми, в этих группах действуют определенные правила. Подростков в таких группах привлекает сходство интересов и проблем, возможность говорить и обсуждать их и быть понятыми.

В подростковом возрасте появляется два вида отношений: в начале этого периода – товарищеские, в конце – дружеские. В старшем подростковом возрасте появляется три вида взаимоотношений: внешние – эпизодические «деловые» контакты, служащие для сиюминутного удовлетворения интересов и потребностей; товарищеские, способствующие взаимообмену знаниями, умениями и навыками; дружеские, позволяющие решать вопросы эмоционально-личностного характера.

Во второй половине подросткового возраста общение со сверстниками превращается в самостоятельный вид деятельности. Подростку не сидится дома, он рвется к товарищам, хочет жить групповой жизнью. Проблемы, возникающие во взаимоотношениях со сверстниками, переживаются очень тяжело. Для привлечения к себе внимания сверстников подросток может пойти на все, даже на нарушение социальных норм или открытый конфликт с взрослыми.

Товарищеские отношения базируются на «кодексе товарищества», включающем в себя уважение личного достоинства другого человека, равенство, верность, честность, порядочность, готовность прийти на помощь. В этом возрасте осуждаются такие качества, как эгоистичность, жадность, нарушение данного слова, измена товарищу, зазнайство, нежелание считаться с мнением других. Такое поведение в группе сверстников-подростков не только не приветствует-

ся, но и отвергается. Подростку, продемонстрировавшему подобные качества, могут объявить бойкот, отказать в приеме в компанию, в совместном участии в каких-либо делах.

В подростковой группе обязательно появляется лидер, и устанавливаются отношения лидерства. Подростки стараются привлечь к себе внимание лидера и дорожат дружбой с ним. Подростку также интересны друзья, для которых он может быть лидером или выступать равноправным партнером.

Важным фактором дружеского сближения является сходство интересов и дел. Подросток, который дорожит дружбой с товарищем, может проявить интерес к делу, которым тот занимается, в результате чего возникают новые познавательные интересы. Дружба активизирует общение подростков, у них появляется возможность обсуждать события, происходящие в школе, личные взаимоотношения, поступки сверстников и взрослых.

К концу подросткового возраста очень велика потребность в близком друге. Подросток мечтает, чтобы в его жизни появился человек, который умеет хранить тайны, был отзывчивым, чутким, понимающим. Овладение нравственными нормами – это важнейшее личностное приобретение подросткового возраста.

Учебная деятельность, хотя она и остается преобладающей, отступает на второй план. Оценки перестают быть единственной ценностью, важным становится то, какое место подросток занимает в классе. Все самое интересное, сверхсрочное, неотложное происходит и обсуждается на переменах.

Подростки стремятся участвовать в разнообразных видах деятельности: спортивной, художественной, общественно полезной и др. Таким образом, они стараются занять определенное место среди людей, показать свою значимость, взрослость, ощутить себя членом общества, реализовать потребность в принятии и самостоятельности.

### **Новообразования подросткового возраста**

Новообразованиями данного возраста являются: чувство взрослости; развитие самосознания, формирование идеала личности; склонность к рефлексии; интерес к противоположному полу, половое созревание; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение.

**Чувство взрослости** – отношение подростка к себе как к взрослому. Подросток хочет, чтобы взрослые относились к нему не как к ребенку, а как к взрослому.

**Развитие самосознания, формирование идеала личности** направлено на осознание человеком своих личных особенностей. Это определяется особым, критическим отношением подростка к своим недостаткам. Желательный образ «Я» обычно складывается из ценимых качеств и достоинств других людей. Но так как идеалом для подражания у него выступают и взрослые, и сверстники, то образ получается противоречивым. Получается, что в данном образе необходимо сочетание черт характера взрослого человека и молодого, а это не всегда

совместимо в одном лице. Возможно, это является причиной несоответствия подростка своему идеалу, что является поводом для переживаний.

**Склонность к рефлексии (самопознание).** Стремление подростка познать себя нередко приводит к потере душевного равновесия. Основной формой самопознания является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис. Подростку приходится пройти через душевные муки, в ходе которых формируется его самооценка и происходит определение своего места в социуме. Его поведение регулируется самооценкой, сформированной во время общения с окружающими. При становлении самооценки большое внимание уделяется внутренним критериям. Как правило, она у младших подростков противоречива, поэтому их поведение отличается немотивированными поступками.

**Интерес к противоположному полу, половое созревание.** В подростковом возрасте меняются отношения между мальчиками и девочками. Теперь они проявляют интерес друг к другу как к представителям противоположного пола. Поэтому подростки начинают уделять большое внимание своему внешнему виду: одежде, причёске, фигуре, манере держаться и др. Сначала интерес к противоположному полу проявляется необычно: мальчики начинают задира́ть девочек, те, в свою очередь, жалуются на мальчиков, дерутся с ними, обзываются, нелестно отзываются в их адрес. Такое поведение доставляет удовольствие и тем и другим. Со временем отношения между ними меняются: может появиться застенчивость, скованность, робость, иногда напускное равнодушие, презрительное отношение к представителю противоположного пола и т. п. Девочек раньше, чем мальчиков, начинает волновать вопрос: «Кто кому нравится?». Это связано с более быстрым физиологическим развитием девочек. В старшем подростковом возрасте между мальчиками и девочками возникают романтические отношения. Они пишут друг другу записки, письма, назначают свидания, вместе гуляют по улицам, ходят в кино. В результате у них появляется потребность стать лучше, они начинают заниматься самосовершенствованием и самовоспитанием.

Дальнейшее физиологическое развитие приводит к тому, что между мальчиками и девочками может возникнуть сексуальное влечение, характеризующееся определенной недифференцированностью (неразборчивостью) и повышенной возбудимостью. Это нередко приводит к внутреннему конфликту между стремлением подростка освоить новые для себя формы поведения, в частности физический контакт, и запретами на такие отношения, как внешними – со стороны родителей, так и внутренними – собственными табу. Однако сексуальные отношения очень интересуют подростков. И чем слабее внутренние «тормоза» и меньше развито чувство ответственности за себя и другого, тем раньше возникает готовность к сексуальным контактам с представителями, как своего, так и противоположного пола.

Высокая степень напряжения до и после сексуального общения – сильнейшее испытание для психики подростка. Первые сексуальные контакты могут

оказать большое влияние на всю последующую интимную жизнь взрослого человека, поэтому очень важно, чтобы они были окрашены положительными воспоминаниями, были позитивными.

**Повышенная возбудимость, частая смена настроения.** Физиологические изменения, чувство взрослости, изменения отношений с взрослыми, стремление вырваться из-под их опеки, рефлексия – все это ведет к тому, что эмоциональное состояние подростка становится нестабильным. Это выражается в частой смене настроения, повышенной возбудимости, «взрывоопасности», плаксивости, агрессивности, негативизмом или, наоборот, в апатии, безразличии, равнодушии.

**Развитие волевых качеств.** В подростковом возрасте дети начинают усиленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков – идеал мужественности становится для них одним из основных. В возрасте 11–12 лет мальчики любят смотреть приключенческие фильмы или читать соответствующие книги. Они стараются подражать героям, обладающим мужественностью, смелостью, силой воли. В старшем подростковом возрасте основное внимание направлено на саморазвитие необходимых волевых качеств. Мальчики много времени уделяют спортивным занятиям, связанным с большими физическими нагрузками и риском, такими, где требуются незаурядная сила воли и мужество.

В формировании волевых качеств имеется некоторая последовательность. Сначала развиваются основные динамические физические качества: сила, быстрота и скорость реакции, затем – качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. И только потом формируются более сложные и тонкие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Вначале, в возрасте 10–11 лет, подросток просто восхищается наличием этих качеств у других, в 11–12 лет он заявляет о желании обладать такими качествами и в 12–13 лет приступает к самовоспитанию воли. Наиболее активным возрастом воспитания волевых качеств является период от 13 до 14 лет.

**Потребность в самоутверждении и самосовершенствовании в деятельности, имеющий личностный смысл. Самоопределение.** Подростковый возраст знаменателен еще и тем, что именно в этом возрасте вырабатываются умения, навыки, деловые качества, происходит выбор будущей профессии. В этом возрасте у детей отмечают повышенный интерес к различного рода деятельности, стремление делать что-то своими руками, повышенная любознательность, появляются первые мечты о будущей профессии. Первичные профессиональные интересы возникают в учении и труде, что создает благоприятные условия для формирования нужных деловых качеств.

У детей в этом возрасте наблюдается повышенная познавательная и творческая активность. Они стремятся узнать что-то новое, научиться чему-либо и стараются делать это хорошо, начинают совершенствовать свои знания, умения, навыки. Подобные процессы проходят и за пределами школы, причем подростки действуют как самостоятельно (сами что-то конструируют, строят, ри-

суют и т. д.), так и при помощи взрослых или более старших товарищей. Потребность делать «по-взрослому» стимулирует подростков к самообразованию, самосовершенствованию, самообслуживанию. Работа, выполненная хорошо, получает одобрение окружающих, что ведет к самоутверждению подростков.

У подростков отмечается дифференцированное отношение к учебе. Это связано с уровнем их интеллектуального развития, достаточно широким кругозором, объемом и прочностью знаний, профессиональными склонностями и интересами. Поэтому по отношению к школьным предметам возникает избирательность: одни становятся любимыми и нужными, к другим интерес снижается. На отношение к предмету влияет также личность учителя.

Появляются новые мотивы учения, связанные с расширением знаний, формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой и самостоятельным творческим трудом.

Формируется система личностных ценностей. В дальнейшем они определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценку этих людей и самооценку. У старших подростков начинается процесс профессионального самоопределения.

В подростковом возрасте начинают формироваться организаторские способности, деловитость, предприимчивость, умение налаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределении обязанностей и др. Данные качества могут развиваться в любой сфере деятельности, в которую вовлечен подросток: в учении, труде, игре.

К концу подросткового возраста процесс самоопределения практически завершается, и некоторые умения и навыки, нужные для дальнейшего профессионального становления, оказываются сформированными.



## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ИНТЕНСИВНОГО ТРЕНИНГА ПРОЕКТА «РАВНЫЙ – РАВНОМУ»

### **Занятие 1. «Я и мой жизненный путь».**

**Цель занятия:** знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях, информирование группы по основным вопросам, связанным с проведением психодиагностики в условиях лагеря, формирование мотивации к работе по программе, диагностика исходного уровня нравственных представлений.

#### ***Начало работы.***

Работа начинается с представления ведущего. Ведущий рассказывает о себе, о своих профессиональных интересах и взглядах, о своем первом впечатлении от группы, в общих чертах говорит о целях и форме организации занятий.

Затем следует представление участников группы.

#### **Упражнение «Интервью»**

Цель: знакомство, погружение в атмосферу тренинга.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди на три минуты становятся «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» говорит о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем круге.

#### ***Работа по теме занятия***

#### **Упражнение «Путь судьбы»**

Цель: введение в содержание программы.

Необходимые материалы: 2 листа ватмана, цветные карандаши, фломастеры, акварельные краски.

Описание: Все участники делятся на две подгруппы. Каждой подгруппе предлагается выполнить рисунок на чистом листе ватмана - «жизненный путь» или «путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны или др.) с названием объектов. На карте могут быть такие объекты как: счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждая подгруппа представляет свой рисунок с комментариями.

#### **Упражнение: «Выработка правил группы».**

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения.

Методы: выработка правил групповой работы при помощи техники «Мозговой штурм».

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Описание: возможно предложение готовых правил работы.

#### ***Завершение работы***

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

### ***Сеанс релаксации***

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### ***Диагностический срез***

Заполнение портфолио: страница «Время открытий». Проведение опроса на тему «Причины пребывания в команде»

### **Домашнее задание, обсуждаемые вопросы**

Анализ жизненного пути собственной личности; написание эссе на тему: «Творчество, его влияние на жизненный путь и развитие личности». Обсуждаемые вопросы:

в чем смысл жизни?

что такое счастье?

что такое любовь? взаимоотношения юношей и девушек, влияющие на жизненный путь личности подростка. И т.д.

## **Занятие 2. Мир чувств.**

**Цель занятия:** научиться идентифицировать собственные эмоциональные состояния, осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние и мотивы своих поступков.

### ***Начало работы.***

### **Упражнение «Эмоциональная гимнастика».**

Цель: Развитие навыка спонтанного реагирования

Необходимые материалы: карточки с заданием

#### *Радость*

Улыбнуться как радостный ребенок

#### *Гнев*

Нахмуриться как разъяренный отец

#### *Интерес*

Заинтересоваться, как бизнесмен, услышавший о новом, сверхприбыльном проекте

#### *Отвращение*

Словно на ужин вам предложили блюдо с отборными китайскими тараканами

#### *Удивление*

Удивиться «как будто ты увидел чудо»

#### *Печаль*

Расстроиться, как будто расстаешься на все лето с лучшим другом

#### *Страх*

Испугаться как заяц, увидевший волка

*Счастье*

Обрадоваться так, словно сбылась твоя самая заветная мечта

*Недоумение*

Словно ты встретил в джунглях белого медведя

*Восхищение*

Словно тебе выдался уникальный шанс провести целый день со своим ку-  
миром

*Тревога*

Тревожиться, как перед важным экзаменом

*Стыд*

Словно потерял штаны в людном месте.

*Вина*

Когда соврал и раскаиваешься

*Раздражение*

Когда тебя настойчиво заставляют делать то, чего ты не хочешь

*Гордость*

Словно спортсмен на пьедестале, ставший олимпийским чемпионом

*Скука*

Заскучать как студент на долгой, скучной лекции

*Удовольствие*

Словно кот, растянувшийся на солнышке

*Ярость*

Когда с кулаками отстаивают свои права

*Сосредоточенность*

Когда решаешь важную задачу

*Отчаяние*

Словно ребенок, потерявшийся в лесу

*Тоска*

Словно друг уехал навсегда

*Горе*

Словно потерял близкого

*Злость*

Когда все вокруг не по-твоему

*Обида*

Словно тебя не справедливо наказали

*Грусть*

Приятное воспоминание о событии, которое осталось в прошлом

*Вдохновение*

Как будто тебя посетила муза

*Описание:* В круге каждый участник выбирает из мешка карточку с заданием, по очереди каждый демонстрирует его. Задание остальным участникам - угадать эмоцию.

Работа по теме занятия.

### **Упражнение «Закрашивание контуров человечков»**

Цель: Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств, ощущение чувств телом, знакомство с собственным телом.

Необходимые материалы: схематичные рисунки контуров человека, цветные карандаши.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека (листы подготовлены заранее). Членам группы предлагается вспомнить, когда они испытывали какое-либо яркое чувство, свои ощущения в теле в это время, мысли и действия, а затем изобразить на контуре человека данное чувство (желательно используя разные цвета).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным чувствам и переживаниям, установление связей между переживанием эмоций и проявлением этих переживаний на телесном, интеллектуальном и поведенческом уровне.

Упражнение может провоцировать глубокие межличностные и внутриличностные процессы.

### **Упражнение «Дорожка к счастью»**

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия

Необходимые материалы: пустая коробка, небольшие листочки бумаги («кирпичики»)

Описание: Проводится мини-обсуждение притчи:

*Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.*

*— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.*

*— Слепи мне счастье, — попросил человек.*

*Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.*

Каждый берет себе по 3 «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и т.д. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

### **Завершение работы**

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность умения контролировать свои эмоции для благополучия в отношениях с самим собой и другими людьми.

Вопросы:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

### **Сеанс релаксации**

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### ***Диагностический срез***

Проведение интерактивного опроса «Линейка счастья». На входе-выходе из команды, возле кафе встреч, на асфальте рисуется шкала с обозначением процентов счастья. Проходящим родителям с детьми предлагается встать на тот интервал шкалы, насколько они чувствуют себя счастливыми.

### **Домашнее задание, обсуждаемые вопросы.**

Написать письмо самому себе от определенной эмоции или чувства. Оформить в виде письма. Познакомиться с медитативными техниками. Обсуждаемые вопросы:

что такое эмоции и чувства, чем они отличаются друг от друга?

для чего нужна медитация и релаксация?

как правильно выражать свои чувства?

что такое осознанность? И т.д.

### **Занятие 3. «Стрессы нашей жизни»**

**Цель занятия:** формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей.

#### ***Начало работы.***

#### ***Упражнение «Преодолей препятствие».***

Цель: эмоциональное включение, ощущение собственной способности к преодолению.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники выстраиваются в ряд на узкой тропинке вдоль края «пропасти». Выбирается доброволец. Ему нужно пройти по тропинке, преодолевая сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды, которые пытаются помешать ему пройти. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять, «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием», и «преодолевающим», т.е. каждый участник должен побывать в роли добровольца. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

## ***Работа по теме занятия***

### **Упражнение «Оценка ситуации».**

Цель: осознание своей способности оценивать ситуации, степени собственной ответственности, собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработки навыков оценки ситуации.

Необходимые материалы: плакаты с этапами оценки ситуации.

Описание: Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

Участники называют по 1-2 примера стрессовых или проблемных событий. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценка и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности.

Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

### ***Завершение работы.***

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что принятие решения и успешное разрешение проблемных ситуаций – это ответственность самого человека.

Группа высказывается на тему:

-Что нового произошло за время занятия?

-Что удивило, оказалось неожиданным?

### ***Сеанс релаксации***

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### ***Диагностический срез***

Участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Стресс – полезен или вреден?».

### ***Домашнее задание, обсуждаемые вопросы.***

Создать памятку на тему: «Пути выхода из стресса», написать эссе на тему: «Стресс – полезен или вреден?»

Обсуждаемые вопросы:

что такое стресс? Стрессовая ситуация? Проблемная ситуация?

существуют ли пути выхода из стресса?

есть ли польза от стрессовой ситуации?

что такое установка?

что такое ответственность и как ее можно формировать?

что такое ресурсы человека и откуда они берутся? И т.д.

#### **Занятие 4. «Зависимость»**

**Цель занятия:** формирование глубокого понимания проблемы зависимости, осознание личной вовлеченности в проблему.

##### ***Начало работы.***

##### **Упражнение «Ворвись – вырвись из круга».**

Цель: отработка навыков противостояния группе, умение убедить, сказать «нет».

Необходимые материалы: не требуются.

##### Описание:

Все участники стоят в кругу, держась за руки. Один доброволец – вне круга или внутри круга. Его задача - любым способом вырваться из круга (если он внутри) или ворваться в круг (если он вне его), задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, кроме нанесения физических и психических повреждений. Желательно, чтобы каждый участник имел возможность поучаствовать в качестве активного участника, вырывающегося или вырывающегося из круга.

##### ***Работа по теме занятия***

##### **Ролевая игра «Давай дружить!»**

Цель: осознание личной вовлеченности в проблему, формирование навыков противостояния давлению группы, осознание часто используемых молодежью стратегий поведения в ситуации давления и их модификация на более эффективные.

Необходимые материалы: не требуются.

##### Описание:

Члены группы – компания друзей «благополучных» девочек и мальчиков. Одна из участниц доброволец – играет роль ребенка с компьютерной зависимостью, которая хочет подружиться и стать членом компании с целью вовлечь сверстников в он-лайн игру, связанную с агрессивными установками. Задача участников – проиграть ситуацию, как компания будет реагировать на ее попытки влиться в коллектив (для тренера: возможная реакция компании – приятие, неприятие, равнодушие и пр.)

Вопросы для обсуждения:

-Что чувствовали участники?

-Трудно ли было противостоять давлению группы?

-Что стало решающим фактором для выбора той или иной стратегии поведения?

-Как вы думаете, какая стратегия поведения в данной ситуации была бы более эффективной? Почему?

##### ***Завершение работы.***

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает ответственность самого человека за его выбор неэффективной стратегии поведения.

Группа высказывается на тему:

-Что нового произошло за время занятия?

-Что удивило, оказалось неожиданным?

### **Сеанс релаксации**

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### **Диагностический срез**

Волонтеры проводят анонимный опрос, посвященный нехимическим аддикциям.

### **Домашнее задание, обсуждаемые вопросы.**

Посмотреть фильм «Веревка», написать свое мнение о фильме. Создать памятку на тему: «Как стать более независимым». Обсуждаемые вопросы:

что такое зависимость и созависимость?

что такое зависимое и созависимое поведение?

как нездоровая привязанность ведет к созависимости?

как научиться не спонтанно реагировать, а выбрать свои мысли и действия;

как самооценка влияет на зависимые и созависимые отношения?

почему принятие реальности необходимо для исцеления от зависимого поведения?

что такое треугольник Карпмана? И т.д.

### **Занятие 5. «Жизнь и смерть»**

**Цель занятия:** формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций. Актуализация личностных ресурсов участников. Формирование навыка поиска и оказания социальной помощи и поддержки.

#### **Начало работы.**

#### **Упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»**

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься как негативная или позитивная, и у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Каждому участнику раздается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение 30 секунд изменить рисунок на «ужасный», через 30 секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так рисунки проходят весь круг и возвращаются хозяину. Упражнение обсуждается.

#### **Работа по теме занятия**

#### **Дискуссия-обсуждение притчи «Дерево»**

Цель: формирование представления о смертности тела и бессмертии души.

Необходимые материалы: не требуются.



Описание: Вниманию группы предлагается притча:

Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажает маленькие веточки.

-Зачем ты сажаешь их? - спросил путник.

- Дерево вырастет и прикроет дом от зноя, - ответил мужчина.

- Ведь ты уже умрешь, когда оно вырастет, - возразил путник.

- Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю деревья для своих внуков, - ответил мужчина.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Что остается от человека после его смерти?

- В чем суть выражения «после нас остаются наши дела»?

### **Упражнение «Суд»**

Цель: формирование негативного отношения к саморазрушающему поведению.

Необходимые материалы: «Дело о сетевых играх, призывающих к самоубийству», «Дело о формировании образа тела в модельном бизнесе».

Описание:

Группа делится на две подгруппы, каждая из которых после предварительной подготовки в общем кругу инсценирует судебное заседание, распределив роли «прокурора», «адвоката», «судьи» и «присяжных». «Подсудимыми» для первой группы является зависимость от компьютерных игр, для второй – пищевые зависимости.

Для работы группы снабжаются соответствующими «делами». По ходу «судебных заседаний» или по их окончании обсуждаются проблемы ценности человеческой жизни и недопустимости ее разрушения и тем более насильственного прекращения на любом этапе развития человека, а так же о необходимости здорового образа жизни.

### **Завершение работы.**

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий, подчеркивает, что жизнь человека должна быть наполнена смыслом, обсуждаются способы поддержки и формирование позитивного восприятия мира.

Группа высказывается на тему:

-Что нового произошло за время занятия?

-Что удивило, оказалось неожиданным?

### **Сеанс релаксации**

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### ***Диагностический срез***

Волонтеры проводят анкету о представленности у детей и подростков эмоционально-позитивной модели поведения в среде сверстников.

### **Домашнее задание, обсуждаемые вопросы.**

Написать письмо самому себе на тему: «Я через 10 лет». Методика «Звезда желаний» Вырезать звезду. В серединку наклеить свое фото. Первая плоскость звезды – само желание (мечта, цель), вторая – сроки, третья – легко или тяжело достичь, четвертая – пути решения, пятая – причина (зачем мечта необходима).

Обсуждаемые вопросы:

что такое жизнь и какова ее ценность?

что такое ресурсы и как их достичь?

что такое смысл жизни?

что такое кризис, «кривая» кризиса, стадии прохождения кризиса. И т.д.

### **Занятие 6. «Горести и радости»**

**Цель занятия:** формирование этических представлений, разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим расхождение «Я сделал» и «Я должен был сделать», интеграция этических представлений в поведение путем формирования мотивации к совершению добрых общественно-полезных поступков

***Начало работы:***

#### **Упражнение «Хорошо-плохо»**

***Цель:*** введение в тему занятия, создание рабочей атмосферы.

***Необходимые материалы:*** не требуются.

***Описание:*** Упражнение проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник группы, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет сыграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет сыграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание». Далее окончания фраз интерпретируются участниками поочередно то «хорошо», то «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, смотря с какими рамками к нему подходить. Какие рамки самые верные и надежные?

***Работа по теме занятия***

#### **Упражнение «Горести»**

***Цель:*** формирование представления о горе как стимуле к развитию.

***Необходимые материалы:*** пустая коробочка, листочки бумаги.

***Описание:*** В центре круга ставится коробочка, в которую участники складывают описания горестных событий, написанные на листочках бумаги. Авторство не указывается. Ведущий перемешивает листочки и зачитывает их содержание.

Обсуждается вопрос: зачем человеку горести? Затем, чтобы приобретать опыт, становиться мудрее и сильнее.

Группа делится на подгруппы. Подгруппы получают случайным образом выбранные листочки из коробки и после обсуждения рассказывают, что полезного могли бы принести человеку эти горести.

Упражнение

### ***Завершение работы.***

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Ведущий, подводя итоги, подчеркивает важность постановки перед собой конкретных жизненных целей, поиска смысла жизни.

Группа высказывается на тему:

-Что нового произошло за время занятия?

-Что удивило, оказалось неожиданным?

### ***Диагностический срез***

Волонтеры проводят модифицированный цветовой тест отношений в командах.

## **Занятие 7. «Свобода выбора»**

**Цели занятия:** формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора.

### ***Начало занятия***

#### **Разминка «Коллективный счет»**

Цель: создание рабочего настроения, введение в тему.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: Участники группы получают задание, закрыв глаза, в свободном порядке вслух считать от одного до ста таким образом, чтобы каждое следующее число называл только один человек. Если два голоса одновременно называют одно и то же число, игра останавливается и счет начинается с единицы. Договариваться об очередности называния чисел нельзя.

В экспресс-обсуждении ведущий акцентирует внимание на причинах, заставивших кого-то активно называть числа, а кого-то молчать на протяжении всей игры. Подчеркивается, что каждый находился в ситуации выбора (произносить или нет следующее число), обсуждается эмоциональное напряжение, сопровождающее выбор. Откуда оно возникает?

#### **Упражнение «Тарелка с водой»**

Цель: формирование опыта ответственного отношения к другим.

Необходимые материалы: тарелка, вода.

Описание: Перед группой ставится задача: передать по кругу тарелку, наполненную водой. Затем в свободной форме обсуждаются впечатления.

### **Работа по теме занятия**

#### **Дискуссия – обсуждение сказки «Фиолетовый котенок»**

Цель: формирование представлений о причинах эмоциональной напряженности ситуации выбора

Необходимые материалы: не требуются

Описание: вниманию группы предлагается сказка Д. Соколова:

*« Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.*

— Ну что мне с ним делать? — кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший, умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове чеши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку. Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый, — каркала ворона.

— Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет— его из солнечного света не вытащишь!

*Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете. Луна была большая, белая, яркая.*

— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя? Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

*Ранним утром котёнок увидел Солнце.*

— Ух, какой ты тёплый! — воскликнул котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет, — сказал Солнце, — когда встретишь, а то мы редко видимся.

— Конечно, передам.

*Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной. Ну и что?»*

Обсуждаются вопросы:

- О чем, как вам кажется, эта сказка?
- Почему ситуация выбора сопровождается эмоциональным напряжением?
- К чему приводит совершенный выбор в плане возможностей, которыми располагает человек?
- Как меняется эмоциональное состояние после совершения выбора?
- Чем свободный выбор отличается от выбора под давлением?

#### **Сеанс релаксации**

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### **Диагностический срез**

Проведение опроса среди детей- подростков на тему «Какого цвета твои друзья в команде?»

### **Домашнее задание, обсуждаемые вопросы.**

Написать эссе на тему: «Что такое забота о себе и как научиться любить себя». Создать дерево добрых дел (чем я могу быть полезен, что я умею и т.д.).

Обсуждаемые вопросы:

что такое феномен горя, какие стадии необходимо пройти, чтобы пережить горе;

почему мы прячемся от собственных чувств и как престать это делать?

как научиться проживать свои чувства?

как научиться слышать, понимать и удовлетворять свои потребности;

как научиться прямо говорить о своих желаниях и потребностях. И т.д.

### **Занятие 8. Заключительное.**

**Цель занятия:** Поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу. Подготовка перехода участников группы в повседневную жизнь вне группы, учитывая, что для многих это непростой процесс.

#### ***Начало занятия***

#### **Упражнение «Клеенка»**

Цель: формулирование личностных итогов занятий, поиск ресурсов для их воплощения в жизнь.

Необходимые материалы: цветная клеенка размером 1-1,5 метра.

Описание: Каждому участнику предлагается сформулировать три задачи, которые он может поставить перед собой по результатам тренинга. Их записывают на листочках, листочки наклеивают на цветную сторону клеенки. Но достигать поставленных целей не просто – лень, некогда и т.д. Клеенка переворачивается цветной стороной вниз. Задача группы – стоя на клеенке, перевернуть ее обратно (размер клеенки рассчитан на группу 10-12 человек, в случае работы с большой группой она делится на подгруппы). Если кто-то наступил на пол – задание начинается сначала. Важно, чтобы задание в итоге было выполнено. По окончании обсуждаются впечатления (в свободном режиме).

#### ***Работа по теме занятия***

#### **Упражнение «Ладонка».**

Цель: формирование опыта получения и выражения позитивной обратной связи, предоставление возможности выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Описание: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь

круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

### **Групповой рисунок «Наша группа»**

Цель: Оценка командного духа.

Необходимые материалы: ватман, музыкальный фон.

Описание: На листе ватмана под музыку при участии каждого создается групповой рисунок на тему «Наша группа».

### **Сеанс релаксации**

Цель: обучение навыкам расслабления и восстановления.

Необходимые материалы: сенсорная комната психологической разгрузки.

Описание. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение душевного равновесия с помощью обогащенной мультисенсорной среды.

### **Завершение работы**

Цель: прощание, отреагирование эмоций.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: завершающий обмен впечатлениями от занятия и от программы в целом. Заключительное слово ведущего, благодарность группе за работу.

### **Домашнее задание, обсуждаемые вопросы.**

Обсуждение и подготовка всей группой: название команды, девиз, логотип, отличительные признаки, разучивание гимна

## ГЛОССАРИЙ

**Агрессия**— осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному.

**Активность** — деятельное состояние организма как условие его существования и поведения. Активное существо содержит в себе источник активности, и этот источник воспроизводится в ходе движения. Активность обеспечивает самодвижение, в ходе которого индивид воспроизводит самого себя. Активность проявляется тогда, когда запрограммированное организмом движение к определенной цели требует преодоления сопротивления среды. Принцип активности противостоит принципу реактивности. Согласно принципу активности жизнедеятельность организма — это активное преодоление среды, согласно принципу реактивности — это уравнивание организма со средой. Активность проявляет себя в активации, различных рефлексах, поисковой активности, произвольных актах, воле, актах свободного самоопределения.

**Актуальная (корректирующая) самооценка**— отражает в настоящем времени самопроявления личности, констатирует степень адекватности поведения, что способствует его коррекции или **оптимизации**.

**Акцентуация характера**— чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, которая представляет собой крайние *варианты нормы*, граничащие с аномалиями личности. При акцентуациях характера у каждого типа имеется своя «ахиллесова пята», делающая личность уязвимой в отношении ситуаций определенного типа. В то же время личность может проявлять хорошую или даже повышенную устойчивость к другим типам жизненных ситуаций.

**Близость**— тесные взаимоотношения, предполагающие взаимную эмпатию; устойчивая положительная эмоциональная связь.

**Вербальная агрессия**— выражение негативных чувств в словесной форме (проклятия, угрозы, крик).

**Возраст** – это понятийная содержательная категория, служащая для обозначения временных характеристик индивидуального развития.

**Возрастные психические новообразования** – это понятие, обозначающее собою нечто принципиально новое (ранее не имеющееся) в психическом развитии личности, появляющееся на определенном этапе онтогенеза.

**Гендерные особенности**— особенности, связанные с признаками половой принадлежности.

**Гендерные роли**— существующая в данной культуре модель полового поведения, определяемая системой традиций, стереотипов, предписаний, которые индивид должен усвоить и которой должен соответствовать.

**Гендерные схемы**— набор ожидаемых образцов поведения (норм) для мужчин и женщин.

**Гетеросоциальный характер общения**— общение, в ходе которого ребенок стремится быть в обществе представителей обоих полов.

**Гипертим**— личность гипертимного типа. Центральными свойствами личности данного типа являются: оптимизм, повышенный фон настроения, активность, общительность, инициативность, авантюристичность, социальная гибкость и легкость в общении, некоторая поверхностность в межличностных отношениях, необязательность, легкое отношение к вопросам морали. Тяжело переносят одиночество, дисциплину и ограничения их активности.

**Гипопротекция** — в крайнем варианте — полная безнадзорность, чаще же лишь недостаток опеки и контроля за поведением детей. Наиболее неблагоприятна при акцентуациях по неустойчивому и конформному типам.

**Гомосоциальный характер общения**— общение, в ходе которого ребенок предпочитает общество детей своего пола.

**Девиянтное поведение** – отклоняющееся от принятых в обществе правовых и/или нравственных норм поведение.

**Делинквентное поведение** – разновидность отклоняющегося поведения, это, в узком смысле, противоправное, даже – преступное поведение.

**Доминирующие установки**— готовность, предрасположенность субъекта к определенной форме реагирования.

**Драйв** — сильный стимул, который побуждает организм к действию.

**Жизненный сценарий** — постепенно развертывающийся, формирующийся в детстве, во многом под влиянием родителей, жизненный план поступков и действий, которые человек намерен совершить в будущем.

**Завышенная оценка**— уровень одобрения выше уровня реальных достижений или объективных характеристик.

**Завышенная самооценка**— неадекватное завышение в оценивании себя субъектом.

**Заниженная оценка**— уровень одобрения ниже степени позитивности или уровень неодобрения выше степени негативности — не соответствует объективности.

**Заниженная самооценка**— неадекватное и недооценивание себя субъектом.

**Идеальное Я-** представление, «каким я должен быть, исходя из усвоенных моральных и иных образцов».

**Идентификация-** отождествление себя с другим человеком, непосредственное переживание личностью своей тождественности.

**Идентичность**— эмоционально-когнитивное единство представлений о самом себе, своем месте в мире, в системе межличностных отношений.

**Изоляция**— разобщение, обособление; лишение или отсутствие эмоционального общения с окружающими; отсутствие эмоционального контакта в результате невозможности или неспособности достичь взаимности.

**Инертность**— отсутствие инициативы и должной энергии, приводящее к вялости и безволию в деятельности и застою в достижениях.

**Инертный тип нервной системы**— тип нервной системы, характеризующийся медленным протеканием нервных процессов. Данный тип нервной системы свойствен людям с флегматическим темпераментом.



**Инструментальная агрессия**— агрессия, при которой причинение вреда другим не является самоцелью, а является средством достижения какой-либо иной цели.

**Интеллектуальные чувства**— переживания, связанные с процессом познания: чувство удивления и любознательности, радость открытия истины и т. и.

**Когнитивный компонент самооценки**— комплекс убеждений о себе, которые могут быть как обоснованными, так и необоснованными. Показатели когнитивного компонента самооценки: мера реалистичности, способ ориентации при обосновании самооценки, разнообразие и широта самооценочных суждений, форма (проблематичная или категоричная) выражения суждений о себе.

**Область (сфера) развития** – это некое «пространство» («измерение»), состоящее из элементов («носителей»), имеющих определенное качество и направленность.

**Подростковый возраст** – это тот уникальный период в онтогенезе, в течение которого внутренняя сущность своей личности, свои индивидуальные качества очень интенсивно рефлексировываются самим человеком.

**Психастеник**— личность психастенического типа. Ведущими свойствами личности являются: повышенная тревожность, робость, неуверенность в себе, склонность к тяжелым сомнениям и колебаниям при принятии решений, чрезмерно развитое чувство долга и ответственности, исполнительность, по в то же время боязнь ответственности, беспокойная суетливость при исполнении порученного им дела, склонность тщательно продумывать свое поведение в предстоящих ситуациях, склонность к суждениям и умозаключениям магического типа (склонность к «загадываниям», чувствительность к приметам). Жизненный стиль во многом обусловлен боязнью неудачи.

**Психическая деятельность** – это базовая форма внутренней психологической жизнедеятельности человека, активность его внутреннего мира, многоаспектное движение его психической среды.

**Психические познавательные процессы** (ППП) определяются как особые формы психически управляемой человеком познавательной деятельности.

**Психологическая устойчивость**— устойчивость личности к воздействиям социальной среды, в том числе к воздействиям субъектов межличностного взаимодействия.

**Психология развития**— изучает возрастные изменения в поведении людей и закономерности в приобретении ими опыта и знаний в течение всей жизни. Иными словами, она сосредоточивает внимание на изучении механизмов психического развития и отвечает на вопрос, почему так происходит.

**Психосоматизация**— развитие функциональных и органических расстройств, заболеваний, как специфических «патологических личностных защит».

**Психосоциальное развитие**— развитие природных возможностей человеческой психики в общественных условиях его жизни с помощью средств, созданных обществом; развитие сознания и самосознания в процессе взаимодей-

ствия с окружающей социальной средой, обучение и воспитание, овладение социальными способами взаимодействия (вербальными и невербальными средствами общения).

**Пубертат** – период полового созревания, характеризующийся бурным, неравномерным ростом и развитием организма.

**Развитие** — это процесс необратимых, направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека.

**Реальное Я**— представление о себе в настоящий момент.

**Рост**— процесс количественных изменений в ходе совершенствования той или иной психической функции.

**Самоконтроль**— способность сдерживать и подавлять примитивные побуждения и эмоции и подчинять их отдаленным или более высоким и достойным целям.

**Самооценка**— компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков; оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей.

**Самосознание** — осознание человеком своих качеств, способностей, возможностей, знаний, интересов, идеалов, мотивов поведения, целостная оценка себя как чувствующего и мыслящего существа, как деятеля.

**Самосознание личности**— совокупность представлений человека о самом себе (первично выражающаяся в Я-концепции) и самоотношение к себе (первично выражающееся в самооценке).

**Сенситивный период**— оптимальный с точки зрения внутренних и внешних условий период для развития тех или иных психических процессов и свойств.

**Социализация** – это культурно обусловленный, а так же исторически обусловленный процесс и результат усвоения и воспроизводства человеком (уже с дошкольного возраста) социального (общественного) опыта, осуществляемый человеком в общении и совместной деятельности с другими людьми. Принято считать, что т.н. пассивная социализация детей происходит в семье, а т.н. активная социализация детей происходит в социальных институтах воспитания и обучения, – детских садах, школах и т.п.

**Социальная активность** – это потребность личности в изменении или поддержании основ человеческой жизни в соответствии со своим мировоззрением, со своими ценностными ориентациями. Позитивная социальная активность обусловлена долженствованием.

**Социальная ситуация** развития личности, по Л. С. Выготскому, понимается как единственное и неповторимое, специфическое для данного конкретного возраста, отношение между человеком и средой, которое определяет две основные социальные характеристики развития личности. *Первое*: объективное место ребенка и взрослого в системе социальных отношений и соответствующие ожидания и требования, предъявляемые к нему обществом. *Второе*: особенно-

сти понимания (осознания) ребенком и взрослым занимаемой социальной позиции и своих взаимоотношений с окружающими людьми.

**Социальное поведение** – это:

1) в широком смысле – любое поведение субъекта, включающее в себя какой-либо социальный компонент. Например, поведение индивида, которое оказывает влияние на установки, ценности, действия других людей, или, наоборот, поведение субъекта под влиянием установок, ценностей, действий других людей;

2) поведение личности или группы, находящееся под контролем других групп или общества в целом.

**Социальное познание** – это когнитивная активность личности, сопровождающая и опосредствующая социальное поведение, включая получение информации о социальном окружении, организацию и трансформацию этой информации в памяти, а так же ее влияние на социальное поведение.

**Сфера психики** – это собирательное понятие, характеризующее собою совокупность определенного рода психических процессов и определенного вида психической деятельности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тест «Чертова дюжина»

**Инструкция:** сделайте табличку (8 x 13). В клетки (1-104) вписывайте свои ответы – слева направо ряд за рядом. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами:

- +2 – совершенно верно, я, как правило, так и делаю;
- +1 – верно, но все же бывают заметные исключения;
- трудно сказать;
- 1 – не верно, но все же иногда бывают такие ситуации;
- 2 – совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнесите его со своими привычками, желаниями, поступками. Причем любое из приведенных в тесте утверждений нужно оценивать, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Ведь мы все время от времени бываем или веселыми, или раздражительными.

#### **Вопросы**

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Моё самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Моё настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всём.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Моё настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днём, часто бываю раздражителен.
12. Моё настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.

16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие - без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают, от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю больше дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть жесточенность и гнев.
41. Измены бы я никогда не простил.

42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и всё никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всём.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своём будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь; периодами всё пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.
53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убеждён, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, всё переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.

69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и, прежде всего я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достаётся первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит, неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слежю за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами моё будущее кажется мне светлым, периодами - мрачным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.

95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений.
103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.
104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

**Бланк ответов**

Ваше имя и фамилия \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104

Расшифровка результатов тестирования происходит следующим образом:

1. Суммируются баллы в вертикальной колонке.

2. Раскодируется наименование зашифрованных в вертикальных колонках типов акцентуации характера.

- 1,14,27,40,53,66,79,92 – параноик
- 2,15,28,41,54,67,80,93 – эпилептоид
- 3,16,29,42,55,68,81,94 – гипертим
- 4,17,30,43,56,69,82,95 – истероид
- 5,18,31,44,57,70,83,96 – шизоид
- 6,19,32,45,58,71,84,97 – психастеноид
- 7,20,33,46,59,72,85,98 – сензитив
- 8,21,34,47,60,73,86,99 – гипотим
- 9,22,35,48,61,74,87,100 – конформный тип
- 10,23,36,49,62,75,88,101 – неустойчивый тип
- 11,24,37,50,63,76,89,102 – астеник
- 12,25,38,51,64,77,90,103 – лабильный тип



- 13,26,39,52,65,78,91,104 – циклоид

3. Определяется степень выраженности каждого из психотипов путём построения графика «Рисунок личности»

№ психотипа	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII
сумма баллов	+6	+2	+15	+8	-5	-7	-10	-13	+10	+5	+1	+4	+9

Если кривая находится в полосе от «-10» до «+10», то это значит, что психотип находится в рамках обычного рисунка личности. В данном случае: гипертим и антигипотим (т.е. антитип – черты, свойственные человеку с противоположным характером).

### **Шкала 1. Параноик**

Черты этого психотипа редко проявляются в детстве, но обычно такие дети сосредоточены на чем-то одном, серьезны, озабочены, о чем-то думают, стремятся во что бы то ни стало достичь желаемого.

Доминирующая черта характера: высокая степень целеустремленности.

Такой подросток подчиняет свою жизнь достижению определенной цели (причем достаточно большого масштаба), при этом он способен иногда пренебрегать интересами окружающих его людей. Ради достижения поставленной цели он готов пожертвовать и своим благополучием, отказаться от развлечений, комфорта и других обычных для детей радостей.

Привлекательные черты характера: высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается на пути к достижению поставленной цели; слабая чувствительность к чужому горю, авторитарность.

«Слабое звено» этого психотипа: он чрезвычайно честолюбив, но по большому счету, а не по мелочам.

Особенности общения и дружбы: если ему приходится вступать в контакт с людьми, он часто подавляет собеседника, бывает излишне категоричен в своих суждениях, при этом может ранить словом окружающих. Не замечает своей конфликтности.

Совершенно несентиментален, дружбу рассматривает как продолжение общего большого дела. Друзья для него – это только соратники.

Отношение к учебе и работе. Они обычно изучают тщательно лишь те учебные предметы, которые нужны сейчас или потребуются в будущем для успешного достижения поставленных целей. Для этого они могут ходить в библиотеку, на дополнительные занятия, покупать много книг, читать на переменах. А все остальное в школе для них не представляет никакой ценности.

Наибольших успехов достигают в индивидуальной творческой работе. Они непревзойденные поставщики, генераторы крупных идей, нестандартных подходов к решению сложных проблем.

## ***Шкала 2. Эпилептоид***

С дошкольного возраста у детей, предрасположенных к данному типу акцентуации, замечается недетская бережливость одежды, своих игрушек, всего «своего», резкая реакция на тех, кто пытается овладеть их собственностью, а с первых школьных лет проявляется повышенная аккуратность.

Доминирующие черты характера: любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный порядок, консервативность; высокий энергетизм (школьники полны жизненной энергии, они с охотой занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организуют всех вокруг себя; своей активностью часто мешают окружающим); подростки в экстремальных ситуациях становятся храбрыми и даже безрассудными, а в обыденной жизни у них проявляется гневливость, взрывчатость, придирчивость.

Привлекательные черты характера: тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в излишний педантизм), надежность (всегда выполняет свои обещания), пунктуальность (чтобы не опоздать, заведет два будильника и попросит родителей разбудить его), внимательность к своему здоровью.

Отталкивающие черты характера: нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным беспорядком, неаккуратностью других или нарушением ими определенных правил.

«Слабое звено» этого психотипа: практически не переносит неподчинения себе и бурно восстает против ущемления своих интересов.

Особенности общения и дружбы. Как и во всем остальном, любит устоявшийся порядок в дружбе и общении с людьми. Он не заводит случайных знакомств, а предпочитает общение с друзьями детства и школьными товарищами. Но если подросток считает кого-то своим другом, то он выполняет все обязательства, которые накладывает на него дружба. Измены в дружбе (как и в любви) он никогда не простит.

Отношение к учебе и работе. Они отличаются целеустремленностью, выполняют все домашние задания, никогда не прогуливают уроков: обычно они отличники.

В дальнейшем такие школьники лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм, принятых кем-то другим. Например, финансист, юрист, учитель, военный и т.п.

## ***Шкала 3. Гипертим***

Подростки, относящиеся к этому психотипу, с детства отличаются большой шумливостью, общительностью, даже смелостью, склонны к озорству. У них нет ни застенчивости, ни робости перед незнакомыми людьми, однако им недостает чувства дистанции в отношении со взрослыми.

Доминирующие черты характера: постоянно повышенное настроение, экстравертированность, открытость для общения с людьми, радость от этого общения, которая сочетается с хорошим самочувствием и цветущим внешним видом.

Привлекательные черты характера: энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность, причем его настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг него. Но высокий жизненный тонус, брызжущая энергия, неудержимая активность, жажда деятельности сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое дело до конца.

Отталкивающие черты характера: поверхностность, неспособность долго сосредоточиваться на каком-либо конкретном деле или мысли, постоянная спешка (стремится заняться чем-то более интересным в данный момент), перекакивание с одного дела на другое (может записаться сразу в несколько кружков или секций, но ни в один из них больше 1-2 месяцев не ходит), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы, или резкого ограничения общения; его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

Особенности общения и дружбы. Он всегда выступает в роли весельчака и балагура. Он любит собирать гостей, его дом - место встречи друзей и просто знакомых, куда может запросто прийти любой человек и остаться до тех пор, пока ему нравится. Всегда тянется в компанию, среди сверстников стремится к лидерству. Легко может оказаться в неблагоприятной среде, склонен к авантюрам.

Готов дружить со всем светом, но на глубокую привязанность не способен. Ему присущ альтруизм, любовь к ближнему (а не ко всему человечеству), он может броситься на помощь человеку не раздумывая. В дружбе он добр и незлопамятен. Обидев кого-то, он быстро забывает об этом и при следующей же встрече может искренне обрадоваться; если нужно, он может от всей души извиниться за нанесенную обиду и тут же сделать что-либо приятное обиженному человеку.

Отношение к учебе и работе. Школьники этого психотипа могли бы добиться значительных успехов, но они легкомысленны, не могут сосредоточиться на одном предмете, особенно если для его освоения требуются определенные длительные усилия. В принципе все учебные предметы даются им легко, но знания, получаемые в школе, поверхностны и часто бессистемны.

Они постоянно опаздывают на уроки, прогуливают (особенно те занятия, на которых им скучно и нет возможности выразить себя). Но легко наверстывают упущенное, например, перед контрольной работой или экзаменом можно не поспать одну ночь и выучить почти весь необходимый материал.

Он может достичь успеха практически в любом деле. И действительно, вначале у него все спорится в руках, появляются определенные достижения, но, как только начинается обычная рутинная работа, ему становится неинтересно, дело перестает быть новым, и он готов бросить его, переключиться на что-то другое.

Часто шумливый и сверхактивный, создает лишь видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берется за дело, планирует массу мероприятий, проводит совещания и т.п.), и это помогает ему делать карьеру.

#### ***Шкала 4. Истероид***

Этот психотип виден с раннего детства. Милый малыш в центре комнаты в присутствии большого количества взрослых незнакомых ему людей без всякого смущения декламирует стихи, поет незамысловатые песенки, демонстрируя и свои таланты, и свои наряды. Главное для него в этот момент - восхищение окружающих. Если все гости сели за праздничный стол и забыли о нем, он непременно попробует еще и еще раз обратить на себя всеобщее внимание. В случае неудачи он просто опрокинет на скатерть стакан или разобьет блюдце.

Доминирующие черты характера: демонстративность, стремление быть постоянно в центре внимания, причем иногда любой ценой, жажда постоянного внимания к себе, восхищения, удивления, почитания, поклонения.

Привлекательные черты характера: упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность, хотя он быстро выдыхается после выплеска энергии.

Отталкивающие черты характера: способность к интригам и демагогии, лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманый риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, завышенная самооценка, обидчивость, когда задевают его лично.

«Слабое звено» этого психотипа: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов.

Особенности общения и дружбы. В силу особенностей своего характера он постоянно нуждается в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма его жизни (жизнь на людях и для людей). Но он общается, – как правило, только с теми, кто явно или неявно выражает свое восхищение им, боготворит его способности и талант. Они очень избирательны, стремятся дружить с очень известными людьми, чтобы часть их славы доставалась и им, или с людьми, в чем-то проигрывающими им, чтобы еще больше оттенить свои способности.

Отношение к учебе и работе. Учеба для него часто лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. В школу он ходит не учиться, а общаться, именно от этого он получает основное удовольствие. Чтобы привлечь внимание, ему приходится не просто хорошо учиться, а учиться лучше всех, удивлять учителей своими способностями к разным предметам.

В принципе это одаренный, талантливый человек, поэтому ему легко даются профессии, связанные с художественным творчеством. Лучше всего ему работает самостоятельно, вне коллектива, вне обязательных рамок.

### ***Шкала 5. Шизоид***

С первых школьных лет такие дети любят играть одни, мало тянутся к одноклассникам, избегают шумных детских забав, предпочитая общество более старших ребят.

В подростковом возрасте бросаются в глаза прежде всего их замкнутость и отгороженность в сочетании с неумением сопереживать окружающим.

Доминирующие черты характера: интровертированность.

Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно осмысливающий окружающую действительность.

Привлекательные черты характера: серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий.

Это, как правило, талантливые, умные и непрехотливые школьники. Он очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

Отталкивающие черты характера: замкнутость, холодность, рассудочность. Он малоэнергетичен, малоактивен при интенсивной работе, как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холоден, почти не выражает никаких эмоций. Его эгоизм не сознательный. В то же время может быть и сам легкоранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит ситуации, в которых нужно установить неформальные эмоциональные контакты, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

Особенности общения и дружбы. Очень избирателен, людей он в основном не замечает, так же как и многие вещи материального мира. Но все же он нуждается в общении, которое должно отличаться глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми он общается, очень ограничен, как правило, эти люди старше его.

Для него характерна самодостаточность в сфере отношений, он может довольствоваться общением с самим собой или с одним человеком.

Его другом может быть человек, хорошо понимающий его особенности, способный не обращать внимания на его странности, замкнутость и другие отрицательные черты характера.

Отношение к учебе и работе. Он может быть очень способным и даже талантливым, но требует индивидуального подхода, так как отличается особым видением мира, своей, не похожей ни на что точкой зрения на обычные явления и предметы. Он может заниматься очень много, но не систематически, так как ему трудно выполнять общепринятые требования, да еще по не им самим придуманным схемам.

Поэтому если он видит, что педагог оценивает результат его работы, а не формальное соблюдение обязательных правил, то он может проявить весь свой талант и все способности. Если же педагог (и родители) требует от детей этого психотипа, например, решения задач строго определенным способом (ведь так объясняли на уроке), тогда такой подросток может быть отстающим, несмотря на то, что ему вполне по силам решить эти же задачи несколькими оригиналь-

ными способами. Это относится не только к математике, но и ко всем остальным учебным предметам.

Он чаще всего научный работник, например математик-теоретик или физик-теоретик.

### ***Шкала 6. Психастеноид***

В детстве наряду с некоторой робостью и пугливостью у таких детей проявляются склонность к рассуждению и не по возрасту «интеллектуальные интересы». В этом же возрасте возникают различные фобии – боязнь незнакомых людей, новых предметов, темноты, страх остаться одному дома и т.п.

Доминирующие черты характера: неуверенность и тревожная мнительность, опасение за будущее свое и своих близких.

Привлекательные черты характера: аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность.

Отталкивающие черты характера: нерешительность, определенный формализм, склонность к долгим рассуждениям, самокопание. Возможны различные опасения, которые адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось» (вдруг меня или моих родных укусит собака или я заболею или получу двойку и т.д.).

Поэтому представитель этого психотипа так верит в приметы: обувь надевает только с правой ноги; если запнется левой ногой, то обязательно плюнет три раза через правое плечо и т.п., – считая их панацеей от всех бед.

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое решение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возможные последствия они учли. Но если все же решение принимается, то он начинает действовать немедленно, так как боится сам себя - «вдруг передумаю».

«Слабое звено» этого психотипа: боязнь ответственности за себя и за других.

Особенности общения и дружбы. Стеснителен, застенчив, не любит устанавливать новые контакты. В отношениях со старыми друзьями ценит именно глубокий личностный контакт, друзей у него немного, но эта дружба «на века». Помнит мельчайшие детали отношений и от души признателен за внимание к себе.

Отношение к учебе и работе. Способен заниматься, не поднимая головы, проявляя несвойственную ему целеустремленность, настойчивость и усидчивость, длительное время, так как боится огорчить неудовлетворительными оценками своих близких и преподавателей. Долгое время сверяет полученный результат по справочникам, словарям, энциклопедиям, позвонит другу, спросит у него и т.п.

Он, как правило, подчиненный, который аккуратно, точно и в срок выполнит любую работу, если задание конкретно и полученная инструкция четко регламентирует порядок его выполнения. Таким людям по душе тихая, аккуратная, спокойная работа, например работа библиотекаря, бухгалтера, лаборанта или надомная работа.

### ***Шкала 7. Сензитив***

С первых детских лет ребенок боязлив, боится одиночества, темноты, животных, особенно собак. Избегает активных и шумливых сверстников. Но он достаточно общителен с теми, к кому уже привык, любит играть с малышами, чувствуя себя с ними уверенно и спокойно.

К родным и близким очень привязан, это «домашним ребенком»: старается поменьше выходить из дома, не любит ходить в гости, а тем более ездить куда-то далеко, например в другой город, даже если там живет любимая бабушка.

Доминирующие черты характера: повышенная чувствительность, впечатлительность.

Они робки и застенчивы особенно среди посторонних людей и в необычной для них обстановке. В себе они видят множество недостатков, особенно в морально-этической и волевой сферах.

Привлекательные черты характера: доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе. Он стремится преодолеть свои слабые стороны.

Отталкивающие черты характера: мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательное внимание.

Особенности общения и дружбы. Охотно идут на контакт с узким кругом людей, которые вызывают у них особые симпатии. В то же время они всячески избегают знакомств и общения с людьми слишком бойкими и неугомными. Настоятельная потребность поделиться своими переживаниями и ощущениями реализуется в общении со старыми друзьями.

Отношение к учебе и работе. Они учатся из-за нежелания огорчать своих родных и преподавателей. Отвечать у доски стесняются, чтобы не прослыть выскочкой. Но при доброжелательном отношении со стороны педагогов они могут показать прекрасные результаты. Работа для них – нечто второстепенное, а главное – это теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, отношение руководителя. Поэтому он может быть исполнительным и преданным секретарем-референтом, машинисткой, помощником и т.п.

### ***Шкала 8. Гипотим***

В детстве такой ребенок почти всегда не проявляет особой радости. Бывает обижен на всех, и прежде всего на своих родителей. На лице часто выражение недовольства, расстройства из-за того, что не сделали так, как он хотел.

Доминирующее черты характера: постоянно пониженное настроение. Настроение его постоянно меняется, но практически всегда плохое.

Привлекательные черты характера: совестливость и острый критический взгляд на мир. Стремится чаще быть дома, создавая уют и теплоту, и тем самым избегать лишних волнений.

Отталкивающие черты характера: обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений.

Низкая энергетичность выражается в быстрой утомляемости.

«Слабое звено» этого психотипа: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

Особенности общения и дружбы. Часто и подолгу может обижаться на окружающих и своих друзей. Но при этом он остро нуждается в общении, чтобы была возможность жаловаться на свою жизнь, на то, что его не поняли, не оценили. Ему нравится рассказывать окружающим о тех трудных обстоятельствах, в которые он попал. На все советы со стороны собеседника он приведет массу аргументов, почему сложившуюся ситуацию нельзя изменить, а ему самому будет только хуже, если он начнет что-либо предпринимать.

Дружить с ним сложно в первую очередь из-за того, что он видит в любом человеке сначала возможную причину ухудшения своего настроения.

Отношение к учебе и работе. Они могут проявить себя, хорошо заучивая материал, тщательно выполняя задания, но само содержание их особенно не интересует. Делают они это из-за боязни плохой оценки. Ссылаясь на недомогание, могут пропустить занятия, чаще всего по физкультуре, трудовому обучению и по тем предметам, преподаватели которых не делают скидок на их плохое настроение.

Бывает, что он жалуется на людей, на обстоятельства и просит дать ему другое задание. Но картина повторяется, так как он видит недостатки, отрицательные моменты в организации производства или в окружающих. Ему трудно постоянно заниматься одним делом.

### ***Шкала 9. Конформный тип***

Этот тип характера встречается довольно часто. Ребенок соглашается со всем, что ему предлагает ближайшее окружение, но стоит ему попасть под влияние другой группы, он изменяет отношение к тем же вещам на противоположное. Такой подросток как бы утрачивает свое личностное отношение к миру, его суждения и оценки окружающего мира полностью совпадают с мнением тех людей, с которыми он общается в данный момент. Причем он не выделяется, не навязывает свое личное мнение, а просто представляет «массу», которая согласна с лидером.

Доминирующие черты характера: чрезмерная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы (семьи, компании), в которую он входит в данный момент.



Жизнь идет под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было, как у всех». Это распространяется и на стиль одежды, и на манеру поведения, и на взгляды по самым важным проблемам.

Эти подростки привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей без всякой критики.

Привлекательные черты характера: дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником конфликтов или раздоров.

Они слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с теми предложениями, которые поступают от лидеров, охотно участвуют в «приключениях», но потом могут и раскаяться. Собственной смелости и решительности что-то предложить у них чаще недостаточно.

Отталкивающие черты характера: несамостоятельность, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа.

Особенности общения и дружбы. Легко устанавливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но дружеские отношения непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Такие подростки не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Отношение к учебе и работе. В учебе конформный тип проявляет себя так же, как и во всем остальном. Если то окружение, группа, в которую он входит, учится хорошо, то и он будет прикладывать усилия, чтобы не отставать от своих друзей.

К работе он относится в зависимости от настроения группы: может быть очень трудолюбивым и исполнительным, творчески и изобретательно выполнять все, что ему поручено. Но может и отлынивать от работы, делать ее формально. Все зависит от окружения.

### ***Шкала 10. Неустойчивый тип***

С детства непослушны, непоседливы, всюду лезут, но при этом боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Доминирующая черта характера: полное непостоянство проявлений. Он зависит не от группы окружающих его людей, а от любого человека, который в эту минуту оказался рядом с ним. Он легко поддается влиянию.

Привлекательные черты характера: общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто внешне такие подростки послушны, готовы искренне выполнить просьбу взрослых, но их желания быстро пропадают, и через некоторое время (иногда совсем незначительный период) они или забывают о том, что обещали,

или ленятся и придумывают массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

Отталкивающие черты характера: Тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, соглашательство, безответственность.

«Слабое звено» этого психотипа: безнадзорность, бесконтрольность.

Особенности общения и дружбы. Подростки этого типа стараются избегать конфликтов. Контакты в целом бесцельные. Они могут быть в составе сразу нескольких групп, при этом они действительно перенимают правила и стиль поведения каждого коллектива.

Он склонен жить сегодняшним днем, часами может смотреть телевизор или видео, слушать музыку, ничего не делая при этом. Попадая в группы сверстников, они выполняют роль подручных у лидеров. Иногда отмечается расторможенность. Например, если такой подросток, прибежал в школьную столовую, не смог ничего купить, чтобы перекусить (нет ничего подходящего), он запросто может сбежать в соседний магазин, даже если при этом он опоздает на следующий урок.

Отношение к учебе и работе. Под влиянием очередного увлечения они могут начать хорошо учиться или забросить занятия. В последнем случае у них появляются большие пробелы в знаниях и дальнейшее усвоение нового материала (даже если появляется огромное желание учиться) осложняется.

На уроках внимание неустойчивое, часто и надолго отвлекаются от работы. Домашние задания выполняют неохотно, знания их бессистемны.

### ***Шкала 11. Астеник***

С детства плохой сон, аппетит, ребенок часто капризничает, плачет, боится всего. Он очень чувствителен к громким звукам, яркому свету, его быстро утомляет даже небольшое количество людей, поэтому стремится к уединению.

Доминирующие черты характера: повышенная утомляемость, раздражительность.

Привлекательные черты характера: аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность.

Отталкивающие черты характера: капризность, неуверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

«Слабое звено» этого психотипа: внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

Особенности общения и дружбы. Он не стремится к близким отношениям из-за своей неуверенности, не проявляет инициативы. Круг друзей ограничен.

Отношение к учебе и работе. Ему часто мешает заниженная самооценка, тем более если педагог предъявляет повышенные требования, так как знает, что этот ребенок может учиться лучше. Но постоянные сомнения, чувство тревоги

и страха перед возможной ошибкой мешают ему нормально работать на уроке, например, отвечать у доски даже в том случае, когда материал хорошо знаком.

Работа его порой утомляет и не приносит чувства радости или облегчения. Тяжелая и напряженная работа вызывает раздражение. Поэтому он нуждается в периодическом отдыхе или чередовании разных видов деятельности.

### ***Шкала 12. Лабильный тип***

В детстве обычно не отличаются от сверстников, но часто простужаются. Способны погрузиться в грустное настроение из-за нелестного слова, неприязненного взгляда, сломанной игрушки. Приятные слова, новый костюм или книга, хорошая новость могут поднять настроение, придать веселый тон разговору, но только до тех пор, пока очередная «неприятность» не испортит все.

Доминирующая черта характера: крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ничтожных (незаметных для окружающих) поводов. От душевного состояния в данный момент зависит практически все: и аппетит, и сон, и общее самочувствие, и желание общаться, и работоспособность, и желание учиться и т.п.

Привлекательные черты характера: общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

Отталкивающие черты характера: раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль. Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязан.

Особенности общения и дружбы. Все зависит от настроения. Если он рад и доволен жизнью, то контакты устанавливает с большим желанием; если огорчен и неудовлетворен жизнью, то контакты резко сокращаются.

Настроение часто меняется от самой незначительной реплики того, с кем он дружит.

Он обладает хорошо развитой интуицией по отношению к людям, может довольно легко определить «хорошего» и «плохого» человека, выбирая себе друга. Предпочитает дружить с теми, кто способен в периоды спада настроения отвлечь, утешить его, приподнять настроение, рассказать что-то интересное, при нападках других - защитить и прикрыть собой, а в минуты эмоционального подъема разделить бурную радость и веселье. Он способен на преданную дружбу.

### ***Шкала 13. Циклоид***

В детстве мало чем отличается от своих сверстников, но периодически может быть необычно шумливым, озорным, постоянно что-то предпринимающим, а затем опять становится спокойным и управляемым ребенком. В подростковом возрасте возникают периодические фазы смены настроения, длительность которых может быть от нескольких дней до недели и более.

Доминирующие черты характера: циклические изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

Привлекательные черты характера: инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения); грусть, задумчивость, вялость, упадок сил - все валится из рук; то, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует невероятных усилий (в периоды спада настроения).

Отталкивающие черты характера: непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. Подросток становится на время «домоседом».

Ошибки, мелкие неприятности, которые случаются в этот период из-за плохого самочувствия, переживаются им очень тяжело, тем более что есть с чем сравнивать. Ведь, еще день-два назад все прекрасно получалось, например, в спорте, а сегодня не идет игра, и тренер недоволен, и сам подросток не знает, что делать. И это его угнетает, он не узнает себя, свой организм, не может понять свое раздражение, нежелание видеть даже близких людей.

На реплики и замечания отвечает с недовольством, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения. Но чувства безысходности не бывает, так как он понимает, что пройдет определенное время и все снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей и коренная ломка жизненных стереотипов.

Особенности общения и дружбы. Отношения с людьми носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удаль сменяются замкнутостью, нежеланием общаться даже с самыми близкими друзьями («все вы мне надоели»). По-настоящему дружить предпочитает с теми, кто хорошо понимает неизбежность перемены в отношениях на какое-то время и не обижается на это, прощает вспышки раздражительности и обидчивости.

Отношение к учебе и работе. В учебе та же ситуация: периоды активной работы на уроках и дома сменяются этапами, когда у подростка наступает полное безразличие к учебным предметам, домашним заданиям.

В работе то любое дело спорится и получается, но до тех пор, пока оно интересно, то он недоволен любой предлагаемой работой.

### **Метод «Незаконченные предложения»**

Метод «Незаконченные предложения» применяется в экспериментально-психологической практике давно.

Мы предлагаем вариант этого метода, разработанный Саксом и Леви. Он включает 60 незаконченных предложений, которые могут быть разделены на 15 групп, характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуе-

мого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к сексуальным отношениям, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным. Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству осознания собственной вины, свидетельствуют о его отношении к прошлому и будущему, затрагивают взаимоотношения с родителями и друзьями, собственные жизненные цели.

Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную.

#### Ключ

N п/п	Группы предложений	NN заданий			
		1	16	31	46
1	Отношение к отцу	1	16	31	46
2	Отношение к себе	2	17	32	47
3	Нереализованные возможности	3	18	33	48
4	Отношение к подчиненным	4	19	34	49
5	Отношение к будущему	5	20	35	50
6	Отношение к вышестоящим лицам	6	21	36	51
7	Страхи и опасения	7	22	37	52
8	Отношение к друзьям	8	23	38	53
9	Отношение к своему прошлому	9	24	39	54
10	Отношение к лицам противоположного пола	10	25	40	55
11	Сексуальные отношения	11	26	41	56
12	Отношения к семье	12	27	42	57
13	Отношение к сотрудникам	13	28	43	58
14	Отношение к матери	14	29	44	59
15	Чувство вины	15	30	45	60

Такая количественная оценка облегчает выявление у обследуемого дисгармоничной системы отношений. Но более важно, конечно, качественное изучение дополнительных предложений.

Исследованию методом «Незаконченные предложения» должно предшествовать установление контакта с обследуемым для получения искренних, естественных ответов. Но даже если тестируемый рассматривает исследование как нежелательную процедуру и, стремясь скрыть мир своих глубоких переживаний, дает формальные, условные ответы, опытный психолог может извлечь массу информации, отражающей систему личностных отношений.

#### Бланк тестируемого \_\_\_\_\_

**Инструкция:** «На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами».

1. Думаю, что мой отец редко \_\_\_\_\_

2. Если все против меня, \_\_\_\_\_ то \_\_\_\_\_

3. Я всегда хотел \_\_\_\_\_

4. Если бы я занимал руководящий  
пост \_\_\_\_\_
5. Будущее кажется  
мне \_\_\_\_\_
6. Мое началь-  
ство \_\_\_\_\_
7. Знаю, что глупо, но бо-  
юсь \_\_\_\_\_
8. Думаю, что настоящий  
друг \_\_\_\_\_
9. Когда я был ребен-  
ком \_\_\_\_\_
10. Идеалом женщины (мужчины) для меня являет-  
ся \_\_\_\_\_
11. Когда я вижу женщину рядом с мужчи-  
ной \_\_\_\_\_
12. По сравнению с большинством других моя се-  
мья \_\_\_\_\_
13. Лучше всего мне работается  
с \_\_\_\_\_
14. Моя мать и  
я \_\_\_\_\_
15. Сделал бы все, чтобы за-  
быть \_\_\_\_\_
16. Если бы мой отец только захо-  
тел \_\_\_\_\_
17. Думаю, что я достаточно способен, что-  
бы \_\_\_\_\_
18. Я мог бы быть очень счастливым, если  
бы \_\_\_\_\_
19. Если кто-нибудь работает под моим руковод-  
ством \_\_\_\_\_
20. Надеюсь  
на \_\_\_\_\_
21. В школе мои учите-  
ля \_\_\_\_\_
22. Большинство моих товарищей не знают, что я бо-  
юсь \_\_\_\_\_
23. Не люблю людей, кото-  
рые \_\_\_\_\_
24. Когда-  
то \_\_\_\_\_
25. Считаю, что большинство юношей (деву-  
шек) \_\_\_\_\_

26. Супружеская жизнь кажется  
мне \_\_\_\_\_
27. Моя семья обращается со мной как  
с \_\_\_\_\_
28. Люди, с которыми я рабо-  
таю \_\_\_\_\_
29. Моя  
мать \_\_\_\_\_
30. Моей самой большой ошибкой бы-  
ло \_\_\_\_\_
31. Я хотел бы, чтобы мой  
отец \_\_\_\_\_
32. Моя наибольшая слабость заключается в  
том \_\_\_\_\_
33. Моим скрытым желанием в жизни являет-  
ся \_\_\_\_\_
34. Мои подчинен-  
ные \_\_\_\_\_
35. Наступит тот день, ко-  
гда \_\_\_\_\_
36. Когда ко мне приближается мой началь-  
ник \_\_\_\_\_
37. Хотелось бы мне перестать боять-  
ся \_\_\_\_\_
38. Больше всех люблю тех людей, кото-  
рые \_\_\_\_\_
39. Если бы я снова стал моло-  
дым \_\_\_\_\_
40. Считаю, что большинство женщин (муж-  
чин) \_\_\_\_\_
41. Если бы у меня была нормальная половая  
жизнь \_\_\_\_\_
42. Большинство известных мне се-  
мей \_\_\_\_\_
43. Люблю работать с людьми, кото-  
рые \_\_\_\_\_
44. Считаю, что большинство мате-  
рей \_\_\_\_\_
45. Когда я был молодым, то чувствовал вину, ес-  
ли \_\_\_\_\_
46. Думаю, что мой  
отец \_\_\_\_\_
47. Когда мне начинает не везти,  
я \_\_\_\_\_

48. Больше всего я хотел бы в жизни \_\_\_\_\_
49. Когда я даю другим поручение \_\_\_\_\_
50. Когда буду старым \_\_\_\_\_
51. Люди, превосходство которых над собой я признаю \_\_\_\_\_
52. Мои опасения не раз заставляли меня \_\_\_\_\_
53. Когда меня нет, мои друзья \_\_\_\_\_
54. Моим самым живым воспоминанием детства является \_\_\_\_\_
55. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины) \_\_\_\_\_
56. Моя половая жизнь \_\_\_\_\_
57. Когда я был ребенком, моя семья \_\_\_\_\_
58. Люди, которые работают со мной \_\_\_\_\_
59. Я люблю свою мать, но \_\_\_\_\_
60. Самое худшее, что мне случилось совершить, это \_\_\_\_\_

**Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов)**

**Описание:** методика измеряет общую эмоциональную направленность личности. По данной методике можно изучить эмоциональную направленность, узнать каковы установки и в какой области деятельности можно получить положительные эмоции.

Потребности личности тесно связаны с эмоциями. При удовлетворении или возможности удовлетворения потребности возникают положительные эмоции. Если имеющаяся потребность не удовлетворяется или не может быть удовлетворена, человек переживает отрицательные эмоции. В норме люди любят положительные эмоции, поэтому стремятся удовлетворить свои потребности. Стремление к определенным типам переживаний, к удовлетворению определенных потребностей Б.И. Додонов назвал общей эмоциональной направленностью и разработал методику для изучения этой особенности личности.

**Инструкция:**

Вам предлагается вопросник из 50 суждений, характеризующих эмоции Вашей личности.

Сделайте выбор Вашего ответа в соответствии со шкалой:



- «Безусловно, да» - а;
- «Пожалуй, да» — в;
- «Пожалуй, нет» — с;
- «Безусловно, нет» — d.

**Тестовое задание:**

1. Я часто беспокоюсь о близких, друзьях.
2. Испытываю потребность делиться с другими людьми своими мыслями и переживаниями.
3. Мне очень приятно, когда на меня обращают внимание.
4. Для меня всегда важно добиться успеха в работе.
5. Я люблю острые ощущения.
6. Я охотно побывал бы в каком-нибудь новом, неизведанном месте.
7. Испытываю большую радость, самостоятельно решив трудную проблему.
8. Люблю возвышенное чувство, возникающее при восприятии стихов, музыки и т.д.
9. Предпочитаю простые радости (вкусно поесть, сладко поспать).
10. Люблю заниматься коллекционированием.
11. Хочу приносить людям радость и счастье.
12. Для меня важно одобрение окружающих.
13. Приятно испытывать чувство превосходства над противником.
14. Я увлекаюсь любой работой, которую выполняю.
15. Охотно иду на риск.
16. Иногда мне кажется, что должно произойти что-то необыкновенное.
17. Люблю разбираться в причинах явлений, событий.
18. Я могу прийти в восторг от красоты природы.
19. Люблю состояние покоя и свободы от обязанностей.
20. Радуюсь, когда пополняю свою коллекцию.
21. Я всегда жалею неудачников.
22. Я не смог бы (не смогла бы) обойтись без друзей.
23. Я пойду на многое, чтобы завоевать почет и уважение окружающих.
24. Приятно чувствовать, что день прошел не даром.
25. Я человек решительный.
26. Люблю все таинственное и необычное.
27. Стремлюсь приводить свои знания в систему.
28. Произведение искусства может тронуть меня до слез.
29. Люблю приятное, бездумное времяпровождение, например, вечеринки.
30. Люблю делать покупки.
31. Радуюсь, когда кто-нибудь добивается успеха.
32. Среди моих родственников, знакомых, есть люди, которых я обожаю.
33. Я самолюбив(а).

34. Я чувствую радостное возбуждение, душевный подъем, когда работа идет хорошо.
35. Я люблю преодолевать опасности.
36. Иногда меня тянет странствовать.
37. Я люблю читать о научных открытиях, поисках и находках.
38. Я испытываю наслаждение, слушая любимую музыку.
39. Я склонен (склонна) к лени.
40. Люблю рассматривать свои коллекции.
41. Я стараюсь помогать людям.
42. Я чувствую большую благодарность к людям, которые делают мне добро.
43. Мне всегда хочется взять реванш при неудаче.
44. Мое настроение поднимается от сознания того, что работа выполнена добросовестно.
45. Азарт, спортивная злость, обычно улучшает результаты моей деятельности.
46. Я люблю помечтать.
47. Самое приятное для меня переживание — радость открытия истины, чувство близости решения.
48. Я часто переживаю чувство возвышенности и отрешенности при соприкосновении с прекрасным.
49. Мне бы хотелось жить беззаботно и безмятежно.
50. Я неохотно расстаюсь со своими вещами.

#### **Обработка данных:**

Подсчитайте общую сумму баллов по каждой из 10 строчек, учитывая, что  $a = 2$ ,  $b = 1$ ,  $c = -1$ ,  $d = -2$  баллам.

#### **Сумма баллов по ответам:**

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

#### **Направленность:**

1. Альтруистическая.
2. Коммуникативная.
3. Глорическая.
4. Праксическая.
5. Пугническая.
6. Романтическая.

7. Гностическая.
8. Эстетическая.
9. Гедонистическая.
10. Акизитивная.

### **Интерпретация полученных результатов:**

Подсчитав количество баллов в каждой строке и проранжировав результаты, выделите преобладающие эмоции Вашей личности — Вашу эмоциональную направленность. Возможное максимальное значение по шкалам + 10 баллов, минимальное -10 баллов.

-10 \_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ +10

**1. Альтруистические эмоции.** Высокие результаты по первой шкале говорят в том, что у испытуемого ярко выражена потребность отдавать, делиться, содействовать, помогать. Направленность на других проявляется у него ярко. Низкие результаты говорят о направленности на себя, потребности брать, получать, (Высокие результаты — больше 5, низкие — меньше -5). Результаты близкие к 0 говорят о том, что у респондента нет ярко выраженной потребности. И та, и другая потребность выражены в равной степени, нет жесткой установки.

**2. Коммуникативные эмоции.** Высокие результаты по этой шкале говорят о ярко выраженной потребности в общении. Низкие результаты говорят о том, что более выражена потребность в уединении.

**3. Глорические эмоции** (от лат, gloria — слава). Высокие результаты говорят о том, что испытуемый имеет ярко выраженную потребность в славе, переживании успеха на виду у других людей, в известности. Низкий результат говорит о желании быть незаметным.

**4. Праксические эмоции.** Высокий результат говорит о потребности активно действовать, достигать поставленной цели, добиваться желаемых результатов. Низкие баллы говорят о пассивном отношении к деятельности. Иногда это проявляется в склонности больше размышлять, чем действовать, иногда — в ярко выраженной потребности в расслаблении.

**5. Пугнические эмоции** (от лат. pugna — борьба). Эти эмоции связаны с потребностью рисковать, преодолевать опасности. При высоких баллах эта потребность выражается у респондента ярко, при низких — ярко выражена потребность в безопасности и формирующаяся на основе этой потребности осторожность.

**6. Романтические эмоции.** При высоких баллах у испытуемого ярко выражено стремление к необычному, таинственному. При низких — наоборот: проявляется тенденция к полезным вещам, на основе которой формируется прагматизм, как черта характера.

**7. Гностические эмоции** (от греч, gnosis — знание) — эмоции, связанные с потребностью в получении знаний о новом, неизвестном. При ярко выраженной потребности (высокие баллы) испытуемый получает удовольствие от процесса получения знаний. При низких баллах эта потребность недостаточно развита.

8. **Эстетические эмоции.** При высоких баллах — потребность в восприятии прекрасного выражается ярко. Воспринимая прекрасное, респондент переживает сильные чувства, которые в современной практической психологии называются ресурсными. При низких баллах — эта потребность не развита.

9. **Гедонистические эмоции** - эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. При высоких баллах эта потребность выражена ярко. Комфортные условия для такого человека являются очень важными, а достижение комфорта является мощным мотивом деятельности. В психотерапии есть соответствующий термин: гедонистическая установка. При низких баллах можно говорить об аскетической установке личности.

10. **Акзизитивные эмоции** (от франц. acquisition приобретение) — это эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении (коллекционировании) вещей, выходящей за пределы практической нужды в них. При высоких баллах потребность в коллекционировании хорошо выражена. При низких - такая потребность не проявляется.

### **Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П»**

Данная методика предназначена для школьников 14-17 лет.

#### **Инструкция**

Сейчас Вам предстоит ответить на 60 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Вам предлагается четыре варианта ответа:

- 0 – нет, это совсем не так
- 1 – пожалуй, так
- 2 – верно
- 3 – совершенно верно.

Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа, поставив рядом с номером вопроса номер выбранного вами ответа. На каждый вопрос должен быть только один вариант ответа.

**Текст опросника «ДАП-П» (для учащихся общеобразовательных учреждений)**

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
5. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.
6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.

7. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет – производственное обучение.

8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.

9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолгобливают.

10. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.

11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».

12. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.

13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.

14. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.

15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.

17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.

19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.

20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

21. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

22. Я всегда раз в неделю выпиваю.

23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.

24. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.

25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.

26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.

27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.

29. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.

30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.

31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.

32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.

33. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.

34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.

35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.

36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.

37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.

39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.

40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.

41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.

42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.

43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

### **Тест опросника «ДАП-П» (для учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования)**

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.

2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.

3. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.

4. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.

5. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.

6. Главная причина моего поступления в лицей – мне просто некуда больше пойти.

7. Я бываю излишне груб(а) с окружающими.

8. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.

9. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет – производственное обучение.

10. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.

11. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолголюбивают.

12. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.

13. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».

14. Я всегда стремился(лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.

15. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.

16. Мне нравится моя специальность.

17. В состоянии агрессии я способен(а) на многое.

18. Я не собираюсь работать по профессии после окончания лицея.

19. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

20. Я часто испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.

21. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

22. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.

23. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.

24. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

25. Я привык(ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

26. Я всегда раз в неделю выпиваю.

27. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.

28. Бывало, что я слышал(а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.

29. Я не осуждаю людей, которые учатся только ради «корочек», а потом пойдут на более удобную и «чистую» работу.

30. Смысл жизни не всегда бывает, ясен, иногда его можно потерять.

31. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мульттики» после приема разных веществ.

32. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

33. Я бы остался в школе и получил более престижное образование, но у меня нет такой возможности.

34. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден(а) принимать успокоительные средства.
35. Я пыталась(лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
36. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
37. Употребляя алкоголь, я часто превышал норму.
38. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
39. Я не собираюсь работать по специальности.
40. Вряд ли я захочу всю жизнь работать по выбранной специальности.
41. В последнее время я часто испытывал(а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.
42. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
43. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
44. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее мне кажется безнадежным.
45. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
46. Во время обучения профессии я не собираюсь слишком «напрягаться», мне достаточно самых основных навыков и умений.
47. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
48. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
49. Я всегда хотел продолжить семейную династию и выбрать именно эту профессию.
50. можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.
51. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
52. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
53. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
54. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
55. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
56. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.
57. Я совершенно не приспособлен к будущей профессии.
58. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считая их скучными, неинтересными.
59. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).



60. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

### Стены к методике «ДАП-П»

наименование методики	шкала	низкие	низкие							высокие	высокие
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
шкала профессиональной направленности		23 и>	19-22	16-18	15-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2 и<
шкала «Аддиктивное поведение»		38 и>	37-31	30-26	25-19	18-13	12-8	7-6	5-4	3-2	1 и<
«Делинквентное поведение»		33 и>	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2 и<
«Суицидальный риск»		16 и>	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
интегральная оценка («Девиантное поведение»)		100 и>	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	15-18	14 и<
баллы по методике											

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению; показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности; показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

Уровень **профессиональной направленности** (шкала ПН) оценивается по следующим номерам вопросов: 3,6,9,16,18,29,33,39,40,46,49.

Уровень склонности к **аддиктивному поведению** (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 4,8,12,13,15,20,26,28,31,34,35,37,38,41,45,47,48,52, 53,55,56,60.

Уровень склонности к **делинквентному поведению** (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 7,10,14,17,19,21,22,23,25,27,32,43,50,51,57,58.

Уровень **суицидальной предрасположенности** (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 2,5,11,24,30,36,42,44,54,59.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-бальную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности.

### Методика СК — «Соотнесенные качества» Л.Б Филонов

Методика предназначена для изучения отношений подростка к лицам ближайшего окружения через соотнесение своих собственных качеств с качествами хорошо известных ему людей.

Инструкция испытуемому:

1. Напишите 5 качеств человека, хорошо вам известного, желательно сверстника, которого вы считаете лучшим. Обозначьте его инициалы и пол. Это

необходимо для того, чтобы качества «брались» только у этого человека, а не «с потолка».

2. Напишите 5 качеств также хорошо известного вам человека, желательно сверстника, который является именно для вас самым непривлекательным. Обозначьте его инициалы и пол.

3. Напишите 5 качеств хорошо известного вам человека, желательно сверстника, которого вы считаете самым обычным, средним, ничем не выделяющимся. Обозначьте его инициалы и пол.

4. Напишите 5 собственных положительных качеств.

5. Напишите 5 собственных отрицательных качеств.

6. Напишите 5 качеств, которые вы формируете у себя или хотели бы сформировать.

7. Напишите 5 качеств, от которых вы хотели бы избавиться.

Видение в другом человеке определенных качеств означает выделение их среди других качеств — ориентиров, наиболее значимых для испытуемого. С ними человек обычно соотносит свои действия.

Применительно к исследованию отклоняющегося поведения целесообразно «провести» по методике весь класс или группу учащихся и выделить то общее, что будет являться фоном, на котором выделяются отклонения.

В целом весь перечень качеств, которые получены по группе, их набор и расположение могут также характеризовать особенности взаимоотношений с тем окружением, которое видит каждый индивид. Свои собственные качества они соотносят с качествами всех как с системой ориентиров, где качества лучшего — объект приближения, качества непривлекательного — объект избегания, а качества среднего — тот массив, к которому человек либо поединяется сам, либо стоит над ним, либо ниже его.

Качества других людей создают сферу ожиданий. Такая сфера — основа для сравнения своих качеств с чужими. Значимо, как индивид относится к «среднему» человеку, считает ли его пассивным и не заслуживающим внимания, или опасным, являющимся постоянным источником тревоги и враждебным или тем, на кого не обращают внимания. У трудных подростков возможно и презрение к «средним», и наделение их пренебрегаемыми чертами.

Поэтому в отличие от методик с заданным перечнем качеств в методике СК качества не навязываются и не задаются заранее: их набор и система предпочтений, иерархия определяются самим индивидом.

Полученные данные обрабатываются следующим образом. Материал всей группы (класса или иной выборки) анализируется на предмет частоты встречаемости тех или иных качеств в основной массе. Например:

Лучшие Непривлекательные Средние

1. Отзывчивый (12) 1. Хитрый (8) 1. Аккуратный (7)

2. Добрый (Ю) 2. Подлый (7) 2. Тихий (6)

3. Старательный (Э) 3. Нахальный (б) 3. Старательный (5)

4. Внимательный (3) 4. Вредный (5) 4- Обычный (5) б....

10....

Допустимо объединение по смыслу. Например: «энергичный», «работоспособный», «любит трудиться», «добрый», «доброжелательный». Процесс объединения сложный и требует привлечения компетентных судей.

Полученный материал рассматривается как общий фон, с которым сопоставляются индивидуальные варианты. Отклонения здесь констатируются по резкости «выступления» из общего фона, по предпочтению качеств, типичных для делинквентов («надежный», «не выдает», «верный», «есть дух»), или по качествам неодобряемого человека («дешевка», «продажный», «шкура»). Особенно значимым представляется набор, которым наделяют «типичного среднего». Это либо боязнь («вредный», «садист», «урод как все», «примазывается ко всем»), либо пренебрежение, возникающее, как правило, в связи с поддержкой группой делинквентов («трус», «предатель», «карьет», «маменькин сынок», «свисток»).

Чаще всего отклонение сказывается в нарушении инструкции. Как правило, определяются не качества, а роли или трафареты, идущие от «блатного мира». Другая особенность — наделение всех отрицательными качествами.

Все подростки с любыми достаточно отчетливо «выступающими» особенностями отношения к качествам должны стать предметом специального анализа.

### **Методика СО — СВ «САМООЦЕНКА — САМОВЫРАЖЕНИЕ»**

Методика направлена на определение степени значимости для индивида отдельных общезначимых личностных качеств и на выражение различий в предпочтении отдельных качеств.

Методика основана на использовании тенденций каждого индивида к выделению себя из социальной среды путем сопоставления степени выраженности своих качеств с качествами других людей. Такое подчеркивание различий базируется на стремлении индивида оповестить интересующихся им людей о своих собственных свойствах и о его представлениях об этих свойствах. При этом каждый человек ориентируется на то, что анализирующий эту самооценку другой индивид будет соотноситься с ней при общении и взаимодействии с ним.

Замечено было, что система выраженности личностных качеств не является постоянной, она меняется и в зависимости от ситуаций, в которых находится человек, и от представления роли того, кому будет адресована эта система.

Эти тенденции особенно ярко выступают у подростка и определяют изменчивость его поведения и меняющееся отношение к другим людям. В то же время названный однажды набор качеств фиксируется и является для подростка на определенное время тем эталоном, с которым он соотносит акты своего поведения при общении со значимыми другими.

Предварительно создаваемый набор, обеспечивающий фон, необходимо набирать как из положительных, так и из отрицательных свойств. Наиболее рациональным представляется набор из 15 качеств, которые получили наиболее частотные положительные характеристики, и 15 качеств, которые получили отрицательные характеристики (для этого используются материалы, полученные при работе с методикой «Пяти качеств»).

При анализе ряда опасных свойств, которые зафиксированы в уголовно-правовых документах как связанные с правонарушениями, могут быть также включены, например, такие качества, как жестокость, хитрость, лживость, несмотря на то, что в личностных характеристиках группы они не упоминались.

Таким образом, предполагается, что первые тридцать (положительных и отрицательных) свойств, взятых из лексикона конкретной группы, в которую входит подросток с отклонениями в поведении, будут способствовать включению подростка в систему теста. Они же вовлекут его в процесс дальнейшей работы над качествами, которые он не применял по отношению к своим сверстникам, но с которыми он знаком из обычной литературы.

Очень важным представляется, при рассмотрении самооценок, анализ тех качеств, против которых стоит несколько минусов. Исследование этой тенденции показало, что она отражает особое стремление человека отмежеваться от опасных качеств. Одновременно это и желание показать человеку, который будет знакомиться с его самооценкой, ряд неодобряемых качеств, что они «далеки» от него. Установлено, что такая тенденция пуца лицам, для которых такие качества — проблема. Они либо действительно чрезвычайно резко осуждают эти качества, либо имеют их реально, но очень боятся, что о них узнают другие и также осудят.

### **Методика Л. Б. Филонова**

Дети и подростки с отклоняющимся поведением, как правило, оказываются трудными в общении. Чтобы установить с ними контакт для любой последующей работы, психологу требуется приложить довольно много усилий, которые могут оказаться бесплодными. Оказать профессиональную помощь специалисту поможет методика контактного взаимодействия (Филонова Л.Б., 1985). Контактное взаимодействие — это такая модель поведения инициатора контакта, вызывающая и усиливающая у другого человека потребность в контакте, продолжении общения, потребность в высказываниях и сообщениях. Автор методики понимает контакт как доверительные отношения, положительно переживаемое психическое состояние, как инструмент исследования и изучения и коррекции.

Целью применения методики является сокращение дистанции между людьми и самораскрытие личности в процессе общения.

Взаимодействие психолога с девиантным подростком разворачивается в шести стадиях:

1. Расположение к общению.
2. Поиск общего интереса.
3. Выяснение предполагаемых положительных для общения и демонстрируемых качеств.
4. Выяснение опасных для общения и демонстрируемых качеств.
5. Адаптивное поведение партнеров.
6. Установление оптимальных отношений.

На каждой стадии используется специфическая тактика взаимодействия, и решаются конкретные задачи (см. ниже).

Методику можно использовать в диагностических целях и для налаживания постоянных отношений с девиантными подростками.

### **Методика контактного взаимодействия с подростками. Стадии**

1. Расположение к общению. Использование общепринятых норм и фраз. Сдержанное и доброжелательное обращение. Ровное отношение, отсутствие эмоциональных реакций. Непринужденная беседа на отвлеченные темы. Отсутствие советов, уверений, навязчивости.

Тактика: Одобрение, согласие, безусловное принятие.

Как результат: Принятие согласия.

2. Поиск общего интереса. Поиск нейтрального интереса. Интерес к интересам подростка. Переход с нейтрального на личностнозначимый интерес. Подчеркивание уникальности личности. От общих суждений о людях к конкретному человеку. От его ценностей к состояниям и качествам.

Тактика: Ровное отношение, заинтересованность, подчеркивание уникальности личности.

Результат: Положительный эмоциональный фон, согласие.

3. Выяснение предполагаемых положительных качеств. Рассказы о положительных качествах, поиск оригинального. Демонстрация отношения к этим качествам. Отношение к отрицательным качествам других. Поиск отрицательных качеств у себя.

Тактика: Принятие того, что предлагает партнер, авансирование доверием, создание ситуации безопасности, безусловное принятие личности.

4. Выяснение предполагаемых опасных качеств. Уточнение границ и пределов личности. Выяснение качеств, мешающих общению. Представление, прогнозирование ситуаций общения. Сомнения, выяснение неясностей. Высказывания о собственных негативных качествах.

Тактика: Принятие позитивного без обсуждения, сомнения, возражения.

Результат: Ситуация доверия, открытости.

5. Адаптивное поведение партнеров. Подчеркивание положительных и учет негативных качеств. Советы по качествам. Подчеркивание динамики представлений о человеке. Подчеркивание индивидуальности и ее учет в общении. Обсуждение того, что будет представлять трудности. Желание приспособливаться к особенностям другого.

Тактика: Открытые высказывания; стимулирование диалога, советы.

Результат: Определение объекта и предмета изменения и преобразования.

6. Установление оптимальных отношений. Общие планы действий. Совместная разработка программы. Нормативы общения, взаимодействия. Распределение ролей.

Тактика: Составление планов по самоизменению. Общие намерения.

Результат: Согласие на выполнение принятого плана.

## **Методика. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей (КОС).**

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

### **Опросник КОС**

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы включаетесь в новую для вас компанию?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16.Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?

17.Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18.Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя? 19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?

20.Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21.Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22.Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?

23.Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24.Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25.Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26.Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27.Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?

28.Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты? 29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую вам компанию?

30.Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе?

31.Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32.Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?

33.Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую вам компанию?

34.Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35.Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36.Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37.Верно ли, что у вас много друзей?

38.Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39.Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40.Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов.

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

Ключ.

Коммуникативные склонности: положительные ответы – вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; отрицательные ответы – вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности: положительные – вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; отрицательные – вопросы 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

3. Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (Кк) и организаторских (К0) склонностей как отношения количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (Кх) и организаторским склонностям (Ох) к максимально возможному числу совпадений (20), по формулам:  $K_k = (K_x / 20)$  и  $K_0 = (O_x / 20)$  Для качественной оценки результатов необходимо сопоставить полученные коэффициенты со шкальными оценками. Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей Шкальная оценка Кк К0 1 0,10-0,45 0,20-0,55

2 0,45-0,55 0,56-0,65 3 0,56-0,65 0,66-0,70 4 0,66-0,75 0,71-0,80 5 0,75-1,00 0,81-1,00

При АНАЛИЗЕ полученных результатов необходимо учитывать следующие параметры: 1. Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

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

3. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

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

5. Испытуемые, получившие высшую оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### а) Основная литература

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков. Пути преодоления / под. ред. Эрика Ф. Вагнера и Холли Б. Уолдрон; пер. с англ. А. В. Александровой. - М. : Академия, 2006. - 415 с. - Рек. УМО. - ISBN 5-7695-2578-9.
2. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. - СПб. : Питер, 2006. - 270 с. - (Эффективный тренинг). - Библиогр.: с. 269-270. - ISBN 5-94723-492-0. Волков, Б. С. Психология подростка : учебное пособие. М. : Академический проект; Гаудеамус, 2005. – 208 с.
3. Грецов, А. Г. Практическая психология для подростков и родителей / А. Г. Грецов. - СПб. [и др.] : Питер, 2007. - 214 с. - Библиогр.: с. 212-214. - ISBN 978-5-469-01107-1.
4. Гурьянова, И.В., Петушкова О.Г. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ СРЕДСТВАМИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 12-1 (66). С. 124-127.
5. Мартынова, Н.В., Интегративный подход при изучении агрессии. Социально-гуманитарные проблемы современности. НИЦ «АнтроВита». Западный. 2018. С. 31-44.
6. Мартынова, Н.В., Петушкова О.Г. К вопросу о социальной активности у подростков. Перспективы развития науки и образования: сб. науч. тр. по материалам XXIII междунар. науч.- практич. конф. Под ред. А.В. Туголукова. Москва: Изд-во Москва. 2017. С. 49-55.
7. Московская психологическая школа. История и современность. [В 3 т.]. Т. 2. Проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] / под общ. ред. В. В. Рубцова ; отв. ред. К. Н. Поливанова [и др.]. - М. : ПИ РАО, 2004. - 367 с. - Библиогр.: с. 346-365. - ISBN 5-94051-022-1.
8. Простакова, Т. М. Кризис подросткового возраста [Текст] / Т. М. Простакова. - Ростов н/д : Феникс, 2009. - 245 с. - (Сердце отдаю детям). - Библиогр.: с. 242-243. - ISBN 978-5-222-14866-2.
9. Психология подростка : учебник для вузов / под. ред. А. А. Реана. - СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 480 с. - (Психология - лучшее). - Библиогр.: с. 467-480. - ISBN 5-93878-230-9.
10. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты : практикум / под ред. А. А. Реана. - М. [и др.] : АСТ [и др.], 2007. - 124 с. - Библиогр.: с. 119-124. - ISBN 978-5-17-046227-8.
11. Соловьева, А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте: сущность, содержание, причины [Электронный ресурс] : монография / А. В. Соловьева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 184 с. — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=462998> - ISBN 978-5-9765-1596-3.
12. Супрун, Н.Г., Ирсаимова С.М. Управление волонтерством как социальной деятельностью. Научные исследования и разработки молодых ученых. 2016. № 15. С. 39-43.

13. Супрун, Н.Г., Трушкина А.С. Роль семьи в профилактике асоциального поведения подростков. Наука и практика: преемственность, традиции, инновации: сб. науч. ст. преподавателей, магистрантов, студентов кафедры социальной работы и психолого-педагогического образования Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова. Уфа: Изд-во «Омега Сайнс», 2017. С. 154-158.

14. Хухлаева, О. В. Психология подростка : учеб. пособие для вузов / О. В. Хухлаева. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2005. - 160 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 147-148. - Рек. УМО. - ISBN 5-7695-1665-8.

15. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. - М. : Акад. Проект [и др.], 2007. - 334 с. - (Психологическиетехнологии). - Библиогр.: с. 310-332. - ISBN 978-5-8291-0887-8.

16. Этнотолерантность подростка: воспитание в семье и в школе : словарь / [под. общ. ред. А. Г. Козловой]. - СПб. : Речь, 2007. - 330 с. - Библиогр.: с. 329-330. - ISBN 5-9268-0625-9.

#### **б) Дополнительная литература**

1. Волков, Б.С. Детская психология :логич. схемы : учеб. пособие для сред. проф. образования / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. - 2-е изд., стер. - М. :Владос, 2007. - 252 с. - (Схемы). - Библиогр.: с. 236-239. - Доп. Мин. обр. РФ. - ISBN 978-5-691-00974-7.

2. Вольтинская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Б. Вольтинская. - М.: Флинта : НОУ ВПО «МПСИ», 2012. - 168 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=454882> - ISBN 978-5-9765-1245-0 (Флинта), ISBN 978-5-9770-0659-0 (НОУ ВПО «МПСИ»).

3. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. - СПб. : Речь, 2008. - 336 с. - Библиогр.: с. 335-336. - ISBN 5-9268-0668-2.

4. Интересы и потребности современных детей и подростков : метод. пособие для педагогов и психологов / Б. З. Вульф [и др.]. - СПб. : КАРО, 2007. - 137 с. - (Психологический взгляд). - Библиогр.: с. 87-91. - ISBN 5-89815-823-5.

5. Мандель, Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2012. - 352 с. - ISBN 978-5-9558-0195-7.

6. Минькова, Е. С. Проблемы психологии отрочества и юности: история становления проблемы [Электронный ресурс] : монография / Е. С. Минькова. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 126 с. – режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=462893> - ISBN 978-5-9765-1724-0.

7. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений. / В. С. Мухина. – 12-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 640 с.

8. Навайтис, Г. Профессиональная психологическая помощь подростку : монография / Г. Навайтис. - М. [и др.] : Изд-во МПСИ [и др.], 2007. - 215 с. - (Б-ка психолога). - Библиогр.: с. 211. - ISBN 978-9770-0220-2.

9. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология : учебник. 4-е изд. – М. : Педагогическое общество России, 2004. – 442 с.

10. Супрун Н.Г., Гурьянова И.В., Мартынова Н.В. Развитие волонтерской деятельности в среде учащихся образовательных организаций российской федерации: инновационный подход. Перспективы науки и образования. 2019. № 1 (37). С. 236-250.

11. Технология командообразования и саморазвития. Гурьянова И.В., Кобзева Н.А., Лапчинская И.В., Петушкова О.Г., Потрикеева О.Л., Слепухина Г.В., Супрун Н.Г., Супруненко Г.А. ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ / Магнитогорск, 2016.

### **в) Интернет-ресурсы**

1. Букс, 2008. — 102 с. [http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=9814&ln=ru&search\\_query](http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=9814&ln=ru&search_query)

2. Невеев, А.Б. Тренинг в организации: Учебное пособие / А.Б. Невеев. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 256 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=319549>

3. Ханин, В. Рассказы о тренингах / Виктор Ханин. — М.: Альпина Бизнес

4. Чернецкая, Н.И. Экспериментальная психология: практикум: Учебное пособие / Н.И. Чернецкая. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 120 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=450407>

5. Шалагинова, И.Г., Клейменов В.Н. Развитие конфликтологической компетентности в ходе интерактивных занятий: Методическое пособие. Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2008.-26с. [http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=6878&ln=ru&search\\_query](http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=6878&ln=ru&search_query)

6. Академия живого бизнеса - кейсы - <http://www.akademiki.biz/forum/index.php?showtopic=2472>

7. Бизнес-планер /командообразование - <http://bizlana.ru/komandoobrazovanie-glava-pyataya/>

8. Кейсы на командообразование - <http://ru.convdocs.org/docs/index-5811.html?page=2>

9. Тренинги на командообразование - <http://eslitrenera.net/55-uprazhnenij-dlya-treninga-komandoobrazovaniya/>

10. Учебник работы с кейсами - <http://www.twirpx.com/file/232502/>

Учебное текстовое электронное издание

**Сост. Гурьянова Инна Владимировна  
Мартынова Наталья Владимировна  
Супрун Нелли Геннадьевна**

**ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

0,99 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2020 год  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,  
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
Кафедра социальной работы и психолого-педагогического образования  
Центр электронных образовательных ресурсов и  
дистанционных образовательных технологий  
e-mail: ceor\_dot@mail.ru