

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №23
для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями
здоровья» г.Невинномыска

Согласовано
зам.директора по ВР
ГКОУ школы-интерната №23
Н.А. Степовая _____
04 сентября 2017г.



Утверждаю
директор ГКОУ школы-интерната №23
Д.В. Пешкова _____ 2017г.

**Программа коррекции деструктивных агрессивных
проявлений в поведении
уч-ся группы риска «Ветер перемен»
(модифицирована на основе коррекционной программы
Окатовой С.С. Путь к себе)**

**Педагог-психолог:
Герасимова А.Г.**

Невинномысск 2017

Пояснительная записка

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному и аддиктивному поведению. Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения. Дети с девиантным поведением и составляет значительную часть «группы риска» в школах.

Основная задача при работе с подростками, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения - это содействие их адаптации в окружающем мире, подведение к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с ним.

Подростки с нарушениями интеллекта, вследствие несбалансированности и незрелости основных нервных процессов, неустойчивости психики и личностных категорий очень восприимчивы для действия многих искажающих вредоносных социальных и биологических факторов, нарушающих и травмирующих нормальное формирование поведения. Большинство воспитанников коррекционных школ еще в раннем детстве приобрели негативный социальный опыт, последствия которого тяжело сказываются на всей их дальнейшей жизни. Они не способны противостоять негативному воздействию со стороны, для них характерно нарушенная социализация: от неспособности адаптироваться к новым обстоятельствам до различного проявления девиантного поведения.

1. При выявлении детей «группы риска», в нашей школе выделяются следующие, наиболее общие факторы для учащихся 5-9 классов: аномальные черты личности (авантюризм, неадекватная самооценка, чаще завышенная, возбудимость) подчинение давлению и угрозам, агрессия, неуверенность в себе, акцентуации характера, неспособность справиться с общественными задачами, позитивное отношение к поведению, употребляющих ПАВ, неумение справляться со стрессами.
2. В каждом из классов, начиная с 6 класса, 40-45% учащихся относятся к группе риска по различным факторам.
3. У подростков недостаточный уровень знаний, навыков и социально адаптивных стратегий поведения, а также умения постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.

При разработке программы были использованы материалы следующих авторов: Алексеевой С. А., Башкатова И. П., Беличевой С. А., Курбатовой Т. Н.,

Целью программы является выработка у подростков комплекса навыков противодействия давлению со стороны других людей с тем, чтобы они могли самостоятельно принять решение о неупотреблении ПАВ в соответствующей ситуации.

Программа включает в себя несколько последовательно реализуемых **задач**:

Формирование у подростков навыков определения круга позитивных ценностей и негативных факторов. Формирование Я-концепции. Формирование ценностного и ответственного отношения к себе. Тренировка навыков принятия ответственных решений, отстаивание убеждений и позиций. Накопление знаний факторов и ситуаций риска, приемов ухода от риска, в том числе при внешнем давлении. Закрепление навыков конструктивного и позитивного общения между собой и с взрослыми. Формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроений их влиянии на поведение, а также умение управлять ими, и преодолевать стрессы. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

В данной программе представлены темы, наиболее значимые для подростков «группы риска». Программа основана не на запугивании подростка страшными фактами последствий негативного поведения, употребления ПАВ, а на необходимости поддержания здорового образа жизни, на уважении личности человека при одновременном обучении его навыкам самоанализа, самостоятельного выбора решений; на умении отстаивать свое убеждение. Уникальность программы также в том, что каждое занятие может быть использовано отдельно, даже в качестве урока или дополнения к уроку.

Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроя учащихся.

Настоящая программа предназначена для групповой работы. Группа формируется по результатам диагностик и наблюдения, включает в себя 15 занятий, которые проходят два раза в неделю и строятся таким образом, чтобы каждый участник был максимально вовлечен в процесс и смог проявить свои способности, а также получить от занятия положительный эмоциональный заряд. Для достижения этих целей и профилактики утомления занятия проводятся с малочисленной группой человек), непродолжительны по времени (от 30 до 50 минут), содержат чередование различных видов деятельности.

Ведущий включён в организацию и проведение занятия, также является активным участником в каждом упражнении, по мере необходимости оказывает стимулирующую и обучающую помощь. Несмотря на групповую форму работы, в поле зрения психолога находится каждый отдельно взятый школьник, учитывается его состояние в каждый данный момент. Продолжительность и интенсивность работы определяется допустимой для конкретного участника занятия нагрузкой, а также состоянием здоровья подростка (в ходе реализации программы поддерживается взаимосвязь с медицинским работником школы, учитываются его рекомендации).

При подборе материала внимание уделяется доступности и простоте изложения, его связи с личным опытом учащихся. Учитывая тот факт, что подростки с интеллектуальной недостаточностью имеют различные трудности в установлении социальных контактов, особенности эмоционально - волевой сферы, им предлагается работа в парах или группах по желанию, право на отказ от участия в каком - либо задании. Последовательность тем в программе можно менять в зависимости от выбора ведущего, настроя учащихся.

Занятия программы имеют следующую **структуру**:

- Ритуал приветствия, помогающий участникам настроиться на работу, повышающий уровень их активности
- Основная часть, которая может видоизменяться в зависимости от конкретной темы занятия. Она включает упражнения и игры, направленные на развитие определенных навыков; тесты, способствующие самопознанию; мини-лекции, пополняющие имеющиеся знания школьников по теме.
- Рефлексия, предполагающая эмоциональную и смысловую оценку занятия в ходе заключительного обсуждения.
- Ритуал прощания

В представленной программе используются также следующие методы и техники диагностирования:

- Методика первичной диагностики и выявление детей «группы риска», адаптированная М. А.Рожковым, М. А.Ковальчуком);

- тест на самоопределение (Авторы: М. А.Рожков, М. А.Ковальчук)
- тест «Принятие себя» (Авторы: М. А.Рожков, М. А.Ковальчук)
- тест «Какой я в общении?» В. В.Бойко, модифицированная для подростков А. Г. Грецовым с целью выявления предпочитаемых стратегий поведения в общении.

Эффективность работы определяется через сравнение результатов первичного и повторного обследования.

Ожидаемые результаты:

Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей и подростков. Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения. Уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ.

Тематический план

№ п\п	Название темы	Кол-во занятий
1	Кто мы? Какие мы?	1
2	Внешность и характер	1
3	Уверенное и неуверенное поведение	1
4	Я тебя понимаю	1
5	О друзьях и попутчиках	1
6-7	Всегда ли нужно говорить «ДА»?	2
8-9	Наши эмоции	2
10	Стресс	1
11	Что такое ответственность?	1
12	О пользе критики	1
13	Получение наслаждения	1
14	Я-уникальный	1
15	Перед дальней дорогой	1
Всего		15

Список использованной литературы:

- Айдакова Л. Уроки психологии в школе. М.,2008
- Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Питер,2003
- Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание.-М.,1986
- Большаков В. Ю. Психотренинг.-СПб.,1996
- Прихожан А. М. Психология неудачника. М.,2006
- Родионов В. А. Я и все - все-все.-Ярославль,2002
- Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков.-М.,2003
- Соколов Д. Сказки и сказкотерапия.-М.,2009
- Татаринко В. Я. Семья и формирование личности.-М1987
- Фон Франц М.-Л Психология сказки.-СПб.,2009
- Чистякова М. И. Психодиагностика.-М.,1990
- Штольц Х. Рудольф Р. Как воспитывать нравственное поведение.-М.,1986
- Энциклопедия психологических тестов.-М.,1999

МЕТОДИКА ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ И ВЫЯВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ «ГРУППЫ РИСКА»

Авторы: М. А.Рожков, М. А.Ковальчук

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли ты заводишь друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?
5. Являешься ли ты центром внимания в компании сверстников?
6. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
7. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
8. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
9. Кажется ли тебе иногда, что за твоей спиной люди говорят плохо?
10. Много ли у тебя друзей,
11. Стесняешься ли ты, обращаясь к людям за помощью?
12. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
13. Всегда ли дома ты обеспечен всем необходимым?
14. Боишься ли ты оставаться в темноте?
15. Ты всегда уверен в себе?
16. Ты обычно вздрагиваешь при необычном шуме?
17. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твое настроение улучшается?
18. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
19. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
20. Бывает ли, что ты злишься на всех?
21. Часто ли ты чувствуешь себя **беззащитным**?
22. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
23. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
24. Можешь ли ты ударить человека?
25. Ты иногда угрожаешь людям?
26. Часто ли родители наказывают тебя?
27. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
28. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
29. Легко ли ты можешь рассердиться?
30. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
31. Ты человек робкий и застенчивый?
32. Бывает ли у тебя чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
33. Ты часто совершаешь ошибки?
34. Часто ли у тебя бывает веселое и **беззаботное** настроение?
35. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
36. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
37. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
38. Бывало ли, что кто-то из родителей вызвал у тебя чувство страха?
39. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
40. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
41. Часто ли ты дерешься?
42. Легко ли тебе усидеть на месте?
43. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
44. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
45. Часто ли ты ругаешься?

- 46.Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
 47.Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
 48.Ты всегда делаешь все по-своему?
 49.Часто ли тебе кажется, что ты хуже других?
 50.Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

Показатель	№ вопроса
1.Отношение к людям	3+,13-,18+,19+,26+,27+,32+,38+,47+.
2.Агрессивность	7+,12+,24+,25+,30+,40+,41+,45+,46+.
3.Недоверие к людям	1-,2-,8+,9+,10-,11+,22+,23+,31+.
4.Неуверенность в себе	4+,14+,15-,16+,20+,21+,28+,29+,33+,39+,49+.
5Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально-лабильная	34+,42-,50+ 5+,35+,43+, 17+,36+,48+, 6+,37+,44+.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1.Отношение в семье	5 и более баллов
2.Агрессивность	5 и более баллов
3.Недоверие к людям	5 и более баллов
4.Неуверенность в себе	6 и более баллов
5.Акцентуации характера	2-3 балла по каждому типу акцентуации

Обработка результатов

Суммарный балл по каждой из 5 шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

Тест на самоопределение

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

- А1. Есть ли у тебя чувство юмора?
- А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- А5. Много ли у тебя друзей?
- Б1. Умеешь ли ты занять гостей?
- Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?
- Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?
- Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?
- В2. Заносчив ли ты?
- В3. Силен ли в тебе дух противоречия?
- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессии инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
- Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
- Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
- Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) АО Г; 2) ОДО.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

АОО. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть — станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

ООО. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

ООВ. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, — примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

ООО. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

ГОО. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей! только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой **авторитет**, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твоё стремление веч но поучать утомляет окружающих.

Тест «Принятие себя»

А.—Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий. Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на *этом* занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

Б. — Следующий этап — объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределиваться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

- а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;
- б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Тест «Какой я в общении?»

— Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Поэтому внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно» так как это нужно прежде всего вам. А теперь сами вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» — 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» — 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Текст « Именно сегодня»

Приводим текст зарядки позитивного мышления, которую рекомендует Д. Карнеги. Она получила название «Именно сегодня». , Каждое утро работайте над собой. Мы много говорим о важности физических упражнений, пробуждающих нас из состояния полусна, в котором пребывают многие. Но еще больше мы нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые бы каждое утро стимулировали нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Разве ежедневный ободряющий разговор с самим собой выглядит глупым, легкомысленным и детским? Нет, напротив, в этом сама суть здоровой психологии. Беседуя с самим собой каждый день, вы можете научиться управлять своими мыслями. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое.

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.
2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.
4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лениться в умственном отношении Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.
5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.
6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым и похвалы, не буду придираюсь к людям или пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.
8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.
9. Именно сегодня буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

* Упражнение « Я - это Я»

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

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в

себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

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

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

***Расслабление**

— Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем ' по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить I их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

— Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает» как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Б.

— Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем. По окончании ведущий спрашивает, *какие «волшебные слова подобрал каждый из участников и что он почувствовал.*

В.

— Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен» и т. д. Начнем. По окончании ведущий спрашивает, *кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.*

Г. Вверх по радуге

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

*** «Стресс-тест»**

Цель: выяснить, подвержен ли подросток стрессу;

Время: 15 минут.

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

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят;

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики,

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

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

- 31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова, так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

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

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

Анкета для оценки эффективности цикла тренинговых занятий

Уважаемый подросток!

Ты участвовал в тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем делать занятия еще интересней и полезней. Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились (перечисли)...

2. Что тебе больше всего понравилось, какие упражнения, игры, темы занятий (перечисли)...

3. Что тебе совсем не понравилось...

4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни...
5. О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях еще...