#### Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №5 имени Е.Е. Щекотихина города Орла

**302025, Орловская обл., г. Орел, ул. Маринченко, д.9**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ФООП ООО**

**для обучающихся 5-11 классов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### «ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ, СОСТОЯЩИХ НА РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО УЧЁТА»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Нормативно-правовые основания, регламентирующие и обеспечивающие деятельность педагога-психолога в структуре психолого-педагогического сопровождения обучающихся**

* Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
* Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
* Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (с изменениями на 20 мая 2022 года) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром просвещения Российской Федерации 20.05.2022;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287);
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413);
* Профессиональный стандарт педагога-психолога, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 года №514н;
* Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
* Устав и локальные акты муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №5 города Орла.

# Пояснительная записка

На данном этапе времени стремительно развиваются все сферы жизни и постоянно меняются политическая и экономическая ситуации в мире, по-прежнему актуальной остается проблема взаимодействия человека в социуме («…жить в обществе и быть свободным от общества нельзя» В.И. Ленин). Нам необходимо опираться на принятые в обществе цели и нормы, исполнять определенные требования, применять эффективные стратегии в разных ситуациях для того, чтобы успешно выстраивать взаимодействие с другими людьми. Каждый раз мы вынуждены приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям социальной среды, но сделать это сложнее всего тем, кто в силу своей незрелости более уязвимы к восприятию данной обстановки – это подростки.

Подростковый возраст - это переходный этап, когда молодое поколение находится между детством и взрослостью. Этот период связан с попытками «вчерашних детей» разобраться в себе, в окружающем мире и понять, что на самом деле будет важным для них в дальнейшем. Подростки являются наиболее восприимчивыми к переживанию собственных неудач и поэтому требуют к себе больше внимания и поддержки со стороны родителей и учителей. Мы даже не замечаем, что они постоянно подвергаются воздействию стрессовых ситуаций и бывают не готовы к их преодолению. Далее страдают от последствий, зачастую, поспешно принятых решений. Опыт подростков в сфере социальных отношений чаще всего недостаточный, поэтому им необходимо активно включаться в выполнение самых различных форм общественно-полезной деятельности, в которых они получат больше навыков выстраивания определённых отношений со сверстниками и взрослыми.

Предлагаемая программа предназначена для подростков, у которых уже были на первичных этапах развития сложности в социальной адаптации, приведшие к отклоняющимся формам поведения и повлекшие за собой постановку на профилактический учет. Вовлеченность в групповые виды деятельности, такие как занятия арт-терапевтической направленности дают подросткам возможность самим контролировать, в какой мере доверять окружающим свои мысли, чувства и переживания. Таким образом, это обеспечит их большую психологическую защищенность, чем в индивидуальной арт-терапии. При оказании психолого-педагогической помощи через применение методов арт-терапии и работу с различными художественными материалами подростки проходят путь становления нравственности и открытия своего «Я», обретения своей новой социальной позиции. Являясь одновременно обучающимися разных классов, участники программы выступят организаторами различных форм продуктивной и социально-значимой деятельности.

### Адресат программы

Программа предназначена для подростков 10-18 лет, состоящих на различных формах профилактического учета.

### Актуальность программы

Применение арт-терапевтических методик проявляет актуальность в том, что у подрастающего поколения часто возникают сложности при вербальном описании своих подсознательных процессов, поэтому именно проективные методики являются эффективными средствами для выражения и понимания сильных переживаний и отклоняющегося от нормы поведения в определенных ситуациях.

**Новизна данной программы** заключается в применении нетрадиционных методов в профилактической работе с подростками как альтернативный способ психолого-педагогической помощи в их социализации.

Программа имеет **социальную направленность**, которая способствует профилактике противоправного и саморазрушающего поведения несовершеннолетних и благоприятствует всестороннему гармоничному развитию личности и социализации подростков в обществе через самопознание и самовыражение.

**Практическая значимость программы**

Выявленные результаты реализации программы могут найти свое применение в психолого-педагогической работе с «группой риска», испытывающей трудности в социальной адаптации из-за проблем, которые связаны с психоэмоциональным состоянием. Описание использования проективных арт-терапевтических методов в программе играет решающую роль не только в восстановлении эмоционального равновесия личности, но и в, дальнейшей самореализации подростка.

### Отличительные особенности программы

В отличие от существующих аналогов программа включает в себя практическое применение арт-терапевтических техник в диагностике подростков с противоправным и разрушающим поведением. Предлагаемые в программе упражнения могут быть применены как профилактическая составляющая для работы с обучающимися, склонными к типам поведения, которые не соответствует общепринятым нормам в обществе.

### Объем и срок реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Срок реализации программы*** | ***Общее количество часов*** | ***Количество***  ***часов в неделю*** |
| 1 год | 34 | 1 |

**Цель программы:** оказание психолого-педагогической помощи подросткам, состоящим на различных видах профилактического учета, с помощью применения арт-терапевтических методов и приемов.

### Задачи программы:

### Программа включает в себя следующие виды задач: образовательные, воспитательные, коррекционные, психотерапевтические и развивающие.

#### Образовательные:

#### обогатить знания о своем собственном «Я»;

#### выявить в процессе реализации программы индивидуальные особенности личности обучающихся;

#### обучать приемлемым способам выражения негативных эмоций;

#### формировать навыки применения различных художественных средств;

#### обучать приемлемым способам самовыражения и способствовать расширению личного опыта обучающихся.

#### Воспитательные:

* воспитывать умение принимать самостоятельные решения и формировать собственное мнение;
* формировать творческий подход при решении проблемных жизненных ситуаций;
* формировать потребность заниматься общественно-полезной деятельностью;
* воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим: сопереживание, доброжелательность, терпимость и др.;
* формировать умения правильно и понятно для окружающих выражать свои мысли, чувства и эмоции.

#### Коррекционные:

#### коррекция негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

#### коррекция самооценки личности;

#### коррекция коммуникативного взаимодействия с окружающими;

#### формирование уверенности в себе.

#### Психотерапевтические:

#### создание психологического комфорта на занятиях, который способствует наиболее четкой вербализации и проработке эмоциональной сферы подростка;

#### создание атмосферы эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности каждого человека;

#### мобилизация целебного потенциала эмоций.

#### Развивающие:

* развивать внутреннюю интеграцию личности (различных ее аспектов и компонентов);
* развивать стремление к самопознанию;
* развивать коммуникативные способности обучающихся, что является важным условием целостного развития личности и индивидуальности подростка;
* развивать навыки планирования сотрудничества с педагогами и сверстниками;
* развивать саморегуляцию и самоконтроль;
* развивать творческие способности.

**Принципы реализации программы**

**Программа реализуется по следующим принципам:**

* логическое построение содержания психолого-педагогического сопровождения в соответствии с поставленными целями и задачами на каждом этапе их реализации;
* комплексное развитие всех формируемых свойств и качеств личности подростка;
* доступность и легкость предлагаемых форм и методов психолого-педагогического сопровождения;
* оптимистический подход и отсутствие осуждений и оценок в группе;
* опора на положительные качества в человеке, на сильные стороны его личности;
* добровольное участие подростка в арт-терапевтических занятиях;
* активность и творческая позиция всех участников во время реализации проекта;
* взаимопомощь и доброжелательное отношение друг к другу;
* учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подростков;
* постоянная обратная связь от участников проекта.

### Условия набора и формирования групп

### К участию в программе привлекаются подростки 10-18 лет, состоящие на различных видах профилактического учета и имеющих трудности в социальной адаптации в обществе. Количество обучающихся в одной группе – не более 8 человек.

### Формы организации и проведения занятий

В основу обучения положена технология мастерских. Мастерская – нетрадиционный способ организации деятельности обучающихся в составе малых групп при участии педагога-психолога и арт-терапевта.

### Формы организации деятельности обучающихся

* фронтальная: работа педагога-психолога (арт-терапевта) со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
* групповая и подгрупповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач на занятиях.

### Ожидаемые результаты реализации программы

#### Личностные:

* + развитие познавательной и творческой активности подростков и их интересов (творческого воображения);
  + открытие новых ресурсов и возможностей личности подростков;
  + самоорганизованность и самоконтроль (управление своими эмоциями, повышение их стрессоустойчивости, инициативности, веры в себя);
  + формирование коммуникативной компетентности в общении с окружающими людьми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;
  + умение выражать свое эмоциональное состояние в процессе творческой деятельности;
  + снижение эмоциональной тревожности;
  + закрепление положительных поведенческих реакций;
  + уверенная работа в группе, преодоление стеснения.

#### Метапредметные:

#### освоение познавательной и личностной рефлексии;

#### объективная оценка результатов собственного труда;

#### формирование произвольности психических процессов.

#### Предметные:

* способность различать основные виды художественных материалов;
* способность к созданию своего творческого продукта и воплощения в нем собственного внутреннего мира;
* уверенное владение техникой работы с различными видами художественных материалов (ткань, бумага, нить, краски, цифровые материалы, глина, пластилин и т.д.).

**Сформированность универсальных учебных действий (УУД)**

**в результате реализации программы**

**Рягулятивные УУД:**

* осуществление целеполагания и действий планирования в процессе деятельности;
* составление плана и последовательности действий в процессе деятельности;
* осуществление пошагового контроля деятельности;
* способность к оценке результатов проделанной работы;
* способность к рефлексии.

**Личностные УУД:**

* развитие положительных жизненных установок у подростков, а также самосознания, эмпатии;
* снижение уровня тревожности;
* развитие самостоятельности и самоорганизации;
* осознание своих действий, решений и способность принять на себя их последствия;
* овладение навыками адаптации в социуме;
* умение правильно оценивать свое положение в системе социальных отношений.

**Познавательные УУД:**

* умение оценить собственные мысли и действия со стороны;
* умение устанавливать причинно-следственные связи;
* стремление к самопознанию;
* умение осуществлять операции анализа, синтеза, сравнения, делать обобщения, выводы.

**Коммуникативные УУД:**

* умение объяснять свою точку зрения и понятно для окружающих излагать свои мысли;
* способность к разрешению конфликтов, возникающих в подростковой среде;
* умение планировать сотрудничество со сверстниками и взрослыми, правильно выстраивать коммуникационный процесс;
* умение работать к группе, осуществлять коллективную деятельность;
* умение проявлять такие личностные качества как вежливость, тактичность и толерантность в общении;
* умение слушать и слушать партнера;
* умение осознавать свои чувства и приемлемо выражать их;
* умение идти на компромисс и договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

**Научно-методические основания программы**

Программа составлена на основе:

- учения о системном подходе, используемом в арт-терапии А.И. Копытина;

- учения о возможностях рисунка в области диагностики и коррекции Л.Д. Лебедевой;

- теории формирования эмоциональной культуры подростков В.С. Быкова и Е.В. Быкова.

**Критерии оценки результативности программы**

Критерии оценки степени достижения цели данной программы и решения поставленных задач будут выявляться по результатам проведения тестирования с использованием стандартизированных психодиагностических методов, направленных на:

- изучение эмоционального состояния;

- изучение уровня агрессивности и уровня тревожности;

- изучение склонности к отклоняющемуся поведению;

- изучение ценностных ориентаций.

**Тестовый материал:**

- тест М. Люшера (проективная методика);

- проективная рисуночная методика «Вулкан» Ирина Вшивкова, Елена Луценко;

- методика «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП) Орел А.Н.;

- шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

- опросник «Шкала личностной тревожности»А.М. Прихожан;

- методика исследования психологических особенностей ценностных ориентаций, как механизма регуляции поведения (Ю. Н. Семенко)

**Методы и техники работы, используемые при реализации программы**

В программе используются следующие арт-терапевтические методы: метод создания мандалы, изотерапия, маскотерапия, фототерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами.

**Метод создания мандалы**

**Мандала** изображается в виде круга, имеющего границы и наполненного различными цветами и рисунками. Границы мандалы являются олицетворением защиты физического и психологического пространства личности. Работа с частями круга, с его цветом и формой помогает изменению сознания человека, вызывает у него различные психосоматические реакции и предоставляет возможности для духовного роста личности. Часто в процессе работы с мандалой у человека может возникать внутреннее сопротивление. Это связано с тем, что не всегда люди готовы к изменениям в своей жизни, особенно подростки. Особую эффективность данная методика продемонстрировала в работе с личными границами подростков, которые испытывают трудности в их отстаивании.

**Метод изотерапии**

**Изотерапия** самый популярный арт-терапевтический метод, но как метод психологической помощи появился он совсем недавно. С помощью рисунка подростки могут выразить все свои эмоции, чувства и переживания с применением изображений, линий, форм и цветов на бумаге. Для создания рисунка используются все изобразительные средства, которые самостоятельно выберет подросток. Изотерапия - это широкие возможности для выражения идей и фантазий, которые всегда можно расширять, добавляя дополнительные листы бумаги или создав целую серию картин, которые отражают одну единую историю.

**Метод маскотерапии**

**Маскотерапия** – это арт-терапевтическая методика, которая позволяет работать с различными сторонами личности, процессами внутри сознания и психосоматическими проявлениями. Создание и примерка маски позволит увидеть себя, как в зеркале, с новой стороны, примерить на себя ту или иную роль, которую в реальной жизни хотелось бы сыграть. Данный метод можно применять в работе с внутриличностными конфликтами и различными состояниями, например, тревожности, агрессии, страха или вины. Маска может сделана из любого материала, который способен удерживать форму (картон, бумага, пластилин и др.).

**Метод фототерапии**

**Фототерапия** – метод, включающий в себя:

- работу с готовыми фотографиями. Применение этой техники позволяет пережить положительные или отрицательные моменты из прошлого, акцентировать внимание на проработке неосознаваемых проблем.

- самостоятельное фотографирование. Подростку предлагают сделать свой фотопортрет и фотографирует себя сам, контролируя процесс создания снимка. Эта техника полезна для работы с проблемами принятия своего «телесного Я», самовосприятия, самооценки. В данной ситуации фототерапия может помочь человеку в переоценке своей внешности. Он учится ее принимать и видеть в ней красоту.

- техники, при которых подросток выступает в роли объекта фотографирования, когда находится в разнообразных условиях и состояниях. Например, примерка социальной роли или погружение в определенный возрастной период. Уникальность фототерапии в том, что фотографические образы можно не только создавать и анализировать, но и по-своему преобразовывать их, дополнять различными видами творческой деятельности. Снимки также можно сопровождать сочинениями и рисунками, создавать из них коллажи, различные фигуры.

**Метод метафорических ассоциативных карт**

**Метафорические ассоциативные карты** представляют собой колоду карт с различными изображениями, анализ которых приводит к формированию определенных ассоциаций и метафорических образов. Этот метод не предполагает создания чего-то нового. Выбор понравившихся/непонравившихся карт из колоды может подтолкнуть к осознанию собственных чувств, внутреннего состояния, найти ответы на вопросы о тревоге, переживаниях и жизненных трудностях, с которыми так часто сталкиваются подростки.

**Требования к реализации программы**

### Программа реализует школьный педагог-психолог, владеющий навыками проведения групповой терапии и имеющий образование в области применения различных арт-терапевтических методик. Специалист должен понимать свойства различных изобразительных материалов, а также то, в каких ситуациях применение тех или иных материалов наиболее целесообразно, а когда – нежелательно.

Программа реализуется на основе государственного языка РФ – русского;

Форма обучения: очная.

**Кадровое обеспечение:**

- педагоги-психологи;

- привлечение «внешних» специалистов (арт-терапевтов).

### Основа арт-терапии:

* создание терапевтической среды:
* физическая безопасность (запрет физической агрессии);
* психологическая безопасность (конфиденциальность, доверие, постоянство обстановки);
* создание терапевтичесих отношений: уважение, толерантность, поддержка, использование метафор и символических образов, невербальное общение.

### Правила для специалиста по арт-терапии:

### 1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.

### 2. Участник арт-терапевтического занятия:

### - может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;

### - может отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

### - имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам и правилам.

### 3. Принимаются и заслуживают одобрения все получившиеся в процессе арт-терапии продукты творческой изобразительной деятельности не зависимо от их содержания, формы, эстетичности и вида.

### 4. Принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

В качестве методического материала выступают конспекты занятий данного проекта.

**Структура занятий**

1. **Настрой на работу («разогрев»)** - подготовка подростков к художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации.
2. **Актуализация ощущений** - подросток невербальным языком сообщает о своих проблемах и чувствах, учится понимать и анализировать свои эмоции. Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике.
3. **Индивидуальная изобразительная работа (по теме) -** предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных чувств, проблем и переживаний.
4. **Активизация коммуникации** - создание условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается показать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности.
5. **Совместная работа в малых группах (парах)** – создание групповой работы для улучшения коммуникативных навыков, умения работать в группе. Участники освобождаются от негативных эмоций, учатся эффективному взаимодействию, проявлению таких качеств как доброта, толерантность, проявление инициативы, умение оказывать помощь.
6. **Рефлексивный анализ** - обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии» в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому участнику пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. Подростки приобретают положительный опыт самоуважения и самопринятия, у них укрепляется чувство собственного достоинства, постепенно корректируется образ «Я». В завершение необходимо подчеркнуть успех всех и каждого.

### Материально-техническое оснащение программы

Для организации работы проекта требуется специально оборудованное помещение (мастерская). Материально-техническая оснащенность организации может быть представлена в виде учебной аудитории, кабинета педагога-психолога и кабинета психологический разгрузки, вмещающего 10-12 человек, с наличием парт или круглого стола, стульев, компьютера, экрана и проектора (интерактивной доски), мольбертов.

Необходимые материалы:

* + краски (акрил, гуашь, акварель, масло);
  + пастель;
  + фломастеры/маркеры, цветные ручки;
  + простые и цветные карандаши;
  + восковые мелки;
  + цветная бумага и картон;
  + белый картон;
  + бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
  + деревянные планшеты разных размеров;
  + цветные карточки;
  + кисти разных размеров;
  + губки для закрашивания больших пространств;
  + ножницы;
  + пуговицы;
  + скотч;
  + кусочки разных цветных тканей;
  + нитки;
  + мольберты;
  + клей ПВА, клей-карандаш;
  + фотографии людей с разными эмоциями;
  + журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;
  + метафорические ассоциативные карты МАК (70 шт.);
  + фотоаппарат или камера мобильного телефона (для фототерапии);
  + различная декоративная косметика (тени, подводка, тушь, пудра и др.).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематика**  **занятий**  **(название)** | **Содержание и задачи занятия** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Количество часов** |
| 1. **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК –**   **направлен на проведение диагностического исследования с помощью проективных методик, тестов и наблюдения** | | | | |
| 1. | Вводное занятие «Знакомство» | Приветственное слово педагога-психолога. Знакомство и установление контактов между участниками группы. Создание психологически комфортной среды для участников программы. Проведение диагностического исследования обучающихся для выявления проблем и определения задач коррекции. | Диагностические методики  (Приложение 1) | 1 |
| 1. **ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ БЛОК – направлен на информирование участников о целях и задачах занятий, об используемых методах и их применении** | | | | |
| 2. | Просветительское занятие «Узнаем новое» | Педагог-психолог информирует участников о целях и задачах занятий, о методах, которые будут использоваться на занятиях, знакомит с различными изобразительными средствами. Демонстрация применения различных материалов, включающая обучение по их использованию | Беседа, обсуждение, знакомство с изобразительными средствами | 1 |
| 1. **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЩИЙ БЛОК – направлен на коррекцию психологических проблем участников и развитие способностей личности** | | | | |
| 3. | Я и окружающее меня пространство  (работа с мандалой) | Работа над созданием мандал. Изображение мандал с помощью различных символов, с применением разных цветов. Занятие направлено на снятие зажимов с участников, на гармонизацию психологического состояния, обретение внутренней целостности. | Работа с мандалой с применением различных художественных средств, релаксация, обсуждение в процессе создания мандалы, рефлексия | 1 |
| 4. | Осознание своих личных границ и своего окружения. Безопасное отреагирование внутреннего напряжения | Создание арт-проекта «Дерево мандал», релаксация, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 5. | Мои чувства (работа с применением изотерапии) | Каждый участник стремится к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению эмоциональных реакций | Работа в технике «Цветные звуки моего тела» (материалы по выбору участника), обсуждение, рефлексия | 1 |
| 6. | Отражение в образах свого внутреннего состояния, активизация фантазии, полета мыслей | Свободное рисование (материалы по выбору участника), обсуждение, рефлексия | 1 |
| 7. | Исследование межличностных отношений и конфликтов. Развитие коммуникативных навыков участников группы (общаются они только посредством линий, фигур и цветов), развитие навыков работы в паре (умения договариваться, слышать и слушать друг друга в процессе совместной деятельности | Совместное свободное рисование, (материалы по выбору участников), обсуждение, рефлексия | 1 |
| 8. | Выявление ролевых взаимоотношений в группе и влияние одних участников на индивидуальный опыт других. Участники учатся у других видеть мир их глазами | Упражнение «Продолжи рисунок», (материалы по выбору участников), обсуждение, рефлексия | 1 |
| 9. | Снимает страх перед ошибкой использование техники рисования пальцами, способ борьбы с напряжением. Мазки создаются фалангами пальцев, которые испачканы в разные цвета красок | Свободное рисование с применением пальцевой живописи (материал – краска), обсуждение, рефлексия | 1 |
| 10. | Мой внутренний мир (работа с применением изотерапии) | Упражнение «Моя автобиография» - подросток изображает реальные события, свою семью, повседневную жизнь, обязанности наиболее подробно с помощью различных художественных средств. Рисунок сопровождается рассказом о себе (по желанию участника, не настаивать) | Упражнения для каждого из участников на заданную тему (материалы по выбору участников), развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 11. | Упражнение «Я в прошлом/ Я в настоящем/ Я в будущем» - изображение того, как со временем меняются люди и предметы, окружающие подростка в повседневной жизни; выражение своего жизненного опыта подростком; иллюстрации надежд и страхов по отношению к далекому будущему. В завершении происходит обмен рисунками с между участниками, необходимо выслушать историю каждого | Упражнения для каждого из участников на заданную тему (материалы по выбору участников), развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 12. | Упражнение «Моя безопасность» (направленная визуализация) – подростки изображают пространство, которое каждый считает для себя полностью безопасным и комфортным, далее рассказывает о том, почему он нарисовал именно это место. Перед началом выполнить расслабляющее упражнение – закрыть глаза и представить себе это место, что и кто там находится, какая погода и почему (как можно подробнее) | Упражнения для каждого из участников на заданную тему (материалы по выбору участников), развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 13. | Упражнение «Мои сны» - иллюстрация мира сна, рассказать, где именно находитесь, о чем думаете, как себя ведете, к чему стремитесь, как себя там чувствуете. Перед началом выполнить расслабляющее упражнение – закрыть глаза и вспомнить один из своих снов, наиболее запомнившийся. Обменяться рисунками с другим участником, выслушать его историю | Упражнения для каждого из участников на заданную тему (материалы по выбору участников), развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 14. | Какие Мы? (работа с применением маскотерапии) | Упражнение «Маски». Какие бывают маски? Участники в процессе упражнения рисуют маску, соответствующую описанию, предложенному педагогом-психологом. В ходе занятия можно проследить, каким образом участники изображают разные эмоции на лице маски | Упражнения для всех участников на заданную тему (материалы по выбору участников), развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 15. | Экспериментирование участников с готовыми масками, предложенными педагогом-психологом. Участники подбирают и пробуют в конкретных смоделированных ситуациях межличностные взаимодействия, которые они могут использовать за пределами группы. В этом процессе идет большая работа участников по расширению своего ролевого репертуара, открытию ими новых ресурсных областей. Участники могут опробовать в психологически безопасных условиях группы новые поведенческие модели, внести новый опыт в уже имеющиеся, получить по ним значимую обратную связь | Ролевая игра (на заданную тему),  развитие коммуникативных навыков (вербальных и невербальных), обсуждение, рефлексия | 1 |
| 16. | Проработка внутриличностных конфликтов и различных состояний (тревожность, агрессия или страх) с применением готовых масок | 1 |
| 17. | Выражение положительных и отрицательных чувств и эмоций в различных ситуациях с применением готовых масок | 1 |
| 18-19. | Какой Я? (работа с применением маскотерапии) | Упражнение «Отражение моих чувств» - создание маски для  выражения своих мыслей, чувств, эмоций, переживаний и социальных ролей с помощью линий, форм и цветов. Упражнение также помогает выразить с помощью цветов, использованных при создании маски, внутреннее состояние участника, что способствует невербальной диагностике эмоциональной сферы | Упражнения для каждого из участников на заданную тему (материалы по выбору участников), развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 2 |
| 20. | После того, как маска полностью закончена, участник рассказывает «историю маски», где он может опираться как и на свой собственный жизненный опыт, так и придумать своему творению совершенно новую историю.  Упражнение «История моей маски» |  | 1 |
| 21. | Разыгрывание спектакля с применением изготовленных участниками масок с опорой на «историю» маски. Участники стараются без использования вербальной коммуникации (только с помощью жестов, мимики, движения тела) передать все чувства своего героя в маске (кто это, в какой ситуации он сейчас находится, какие чувства испытывает). В спектакле одного участника могут участвовать помощники (другие участники). После каждого спектакля участники делятся впечатлениями об увиденном (какие чувства вызывает спектакль?) | Ролевая игра,  невербальная коммуникация, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 22. | «Запечатленный образ» (работа с применением фототерапии) | Работа с готовыми фотографиями – участники рассматривают фотографические образы, дополняемые их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Обучение технике фотографирования. Упражнение «Эмоции» | Релаксация, развитие коммуникативных навыков, изготовление фотографий, обучение работе в группе, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 23. | Упражнение «Выставка образов» - участники в ходе занятия создают фотографии в различных ситуациях (счастья, печали, злобы, в процессе какой-либо деятельности и т.д.). Фотографии создаются как групповые, так и индивидуальные. | 1 |
| 24. | Упражнение «Коллаж» - объединение созданных фотографий в единую композицию по заданной теме педагогом-психологом | 1 |
| 25-26. | Упражнение «Мой обычный день» - задание выполняется отдельно от группы каждым участником индивидуально. Готовые снимки приносятся на занятие в распечатанном или электронном виде (демонстрация на проектной доске), участник подробно рассказывает по фотографиям историю своего дня | 2 |
| 27-28. | Я в фотообразах | Занятие на открытом пространстве (школьном дворе). Работа в парах (фотографирование друг друга в парах в разных моментах прогулки – можно использовать мяч, скакалку и другие предметы активного отдыха на природе).  Из полученных снимков составить композицию и сопроводить описанием чувств и эмоций, изображенных на фотографиях и полученных в результате совместной прогулки (возможно использование в композиции газетных вырезок, цитат и т.д.) | 2 |
| 29. | Упражнение «Мое Прошлое, Мое настоящее, Мое будущее» - создание композиции(-ий) из фотографий, где участники изображены в прошлом, в настоящем и как он представляет себя в будущем, повествование о том, что происходило в это время (будет происходить) | 1 |
| 30. | Организация фотомарафона на тему по выбору:  Для индивидуальной работы:  «Мои тревоги и страхи»  «Мои отражения»  «Я в мире и мир во мне»  Для групповой работы:  «Смыслы и ценности»  «Мир Снов»  «Парад фантазий»  Собственная тема фотомарафона обсуждается с педагогом-психологом | Представление своих работ, развитие коммуникативных навыков, изготовление фотографий, обучение работе в группе, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 31. | Мир моими глазами (работа с метафорическими ассоциативными картами) | Использование метафорических карт облегчает выражение собственных эмоций для подростка и подталкивает к продуктивной работе в группе:  - создание общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка;  - возможность осознания проблем на символическом уровне;  - развитие творческих способностей.  Упражнение «Какая карта обо мне?»  Упражнение «Призма чувств» | Работа с метафорическими ассоциативными картами, развитие коммуникативных навыков, обсуждение, рефлексия | 1 |
| 32. | Отреагирование негативных переживаний подростков.  Упражнение «Изменяющаяся история»  Упражнение «Мои тайны» | 1 |
| 33. | Формирование позитивного мышления подростков.  Упражнение «Самый лучший выход»  Упражнение «Вчера-сегодня-завтра»  Упражнение «Воображение успеха» | 1 |
| **IV. ИТОГОВЫЙ БЛОК – направлен на подведение итогов занятий, обсуждение приобретенного опыта, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния участников** | | | | |
| 34. | Итоговое занятие | Подведение итогов, обсуждение приобретенного опыта на занятиях, вопросы педагога-психолога («Что больше всего понравилось на занятиях? Что не понравилось? Какой опыт, полученный на занятиях, вы будете применять в повседневной жизни?»), получение обратной связи от подростков. Проведение итогового диагностического исследования, отслеживание динамики изменений | Диагностические методики  (Приложение 1) | 1 |

**Сценарии занятий проекта**

**Занятие №1. Вводное занятие «Знакомство»**

**Цель занятия:** проведение диагностического исследования участников группы для выявления проблем и определения задач профилактики.

**Задачи занятия:**

- знакомство и установление контактов между участниками группы;

- создание психологически комфортной среды для подростков;

- выполнение заданий диагностических методик для понимания психоэмоционального состояния подростков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** интерактивная доска, ноутбуки, листы А4, карандаши, краски, фломастеры.

**Вводная часть:**

«Добрый день, дети! Рада вас приветствовать вас на нашем занятии. Вы большие молодцы, что приняли решение сюда прийти, ведь не каждый готов найти в себе силы встретиться с самим собой. Но, прежде чем начать, я предлагаю вам немного познакомиться друг с другом. Меня зовут … (педагог-психолог называет свое имя). А сейчас я прошу каждого назвать свое имя и прилагательное на первую букву вашего имени, которое как вам кажется в наибольшей степени вас характеризует. Итак, готовы? Тогда поехали!» (5 минут).

**Основная часть:**

«Теперь, когда мы все с вами познакомились, я предлагаю вам выполнить несколько заданий. Для этого у вас на столах лежит все необходимое».

Педагог-психолог объясняет, каким образом выполнять тестовые методики на ноутбуке с помощью интерактивной доски. Для проективных методик участник выбирает из предложенных материалов понравившиеся и выполняет работу на листе А4. (45 минут).

**Заключительная часть:**

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Что вам понравилось? Что не понравилось? Какие вопросы показались вам легкими, а какие сложными? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №2. Просветительское занятие «Узнаем новое»**

**Цель занятия**: знакомство участников с методами, используемыми на занятиях и обучение их применению.

**Задачи занятия:**

- создание психологически комфортной среды для подростков в процессе знакомства с различными изобразительными средствами;

- снятие психологических зажимов, неуверенности и стеснительности «А вдруг не получится?»;

- демонстрация разнообразия художественных средств;

- обучение применению различных техник с использованием художественных средств;

- развитие творческих способностей;

- выражение эмоций, чувств и переживаний подростков с помощью свободного творчества.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; цветные карточки; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств; кусочки разных цветных тканей; нитки; клей ПВА, клей-карандаш; журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль.

**Вводная часть:**

«Добрый день, дети! Рада вас приветствовать! Прошу вас немного поделиться тем, как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Настроены ли вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут)

**Основная часть:**

«Сегодня мы с вами познакомимся с нашими помощниками – это художественные материалы! Какие материалы вы уже знаете?» *(Ответы участников)*

«Отлично! Я очень рада, что многие материалы вам уже знакомы! Теперь мы будем учится их применять на практике».

Дети подходят к большим деревянным планшетам. Обучение проходит в формате свободного использования выбранного материала и повторения техники за педагогом-психологом.

Обучение работе с краской и пастелью (акрил, гуашь, акварель, масло) – нанесение на поверхность с помощью кистей разного размера, губок, рисование пальцами.

Обучение техникам с применением простых, цветных и восковых карандашей.

Обучение техникам с применением фломастеров, маркеров, цветных ручек.

Обучение техникам работы с текстилем, газетами, бумажными салфетками, нитками, фольгой и пленкой.

Обучение техникам работы с цветной бумагой и картоном. (40 минут)

**Заключительная часть:**

«Благодарю вас, ребята, за сегодняшнюю работу и прошу вас сказать несколько слов о нашем занятии. Как вы себя чувствуете? С каким настроением уходите? Какой материал понравился больше всего? Что не понравилось? Какие материалы использовать сложнее, а какие легче? (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №3.** **Я и окружающее меня пространство (работа с мандалой) часть 1**

**Цель занятия:** снятие зажимов участников, гармонизация общего состояния.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности;

- развитие положительного, целостного образа «Я»;

- самопринятие;

- снижение агрессивности;

- повышение самооценки.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; заранее приготовленные трафареты круглой формы для создания мандалы; кисти разных размеров, бумага для рисования А4.

**Вводная часть:**

«Добрый день, дети! Рада вас приветствовать! Прошу Вас немного поделиться тем, как Вы себя чувствуете? Как Вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у Вас настроение? Настроены ли Вы на работу? Чего бы хотелось от сегодняшнего занятия?» (10 минут)

**Основная часть:**

«Сегодня мы познакомимся с новым упражнением «Мандала». Что же это такое? Самое простое объяснение: мандала – это рисунок в круге. Рисунки в круге – одна из старейших традиций, которые можно встретить в изобразительном искусстве с древнейших времен у разных народов мира».

Прежде чем мы начнем, я напомню вам, что мы должны соблюдать во время занятия:

1. Мы рисуем ради творческого процесса, а не ради лучшей работы;
2. Рисовать умеют все, нам не требуются специфичные художественные навыки;
3. Мы с уважением относимся к своим работам и работам других участников группы;
4. Мы соблюдаем тишину и порядок во время творческого процесса, чтобы не мешать выполнять задания другим участникам.
   1. Вспомните прекрасные моменты в своей жизни, когда вам было хорошо и спокойно, вы чувствовали себя счастливыми, уверенными, умиротворенными, с оптимизмом смотрели вперед, испытывали положительные эмоции, находились в гармонии с собой и внешним миром, не испытывали страха и других негативных эмоций.
   2. Вспомните, какими вы были в этот момент, что говорили, каким бы ваш голос, как двигались. Если вы молчали – вспомните ту тишину, какая она была? Если не двигались – вспомните телесные ощущения. Какое было настроение в этот момент? О чем вы тогда думали? Вспомните в памяти как можно больше подробностей – важно все. Легче вспоминать с закрытыми глазами. Даю вам 2-3 минуты на то, чтобы вспомнили свое идеальное эмоциональное состояние и зафиксировали его в памяти.
   3. Возьмите лист бумаги А4 и при помощи цвета и круга перенесите это состояние на бумагу – изобразите его в круге. Можете нарисовать что-то абстрактное или конкретную ситуацию, людей – то, что ассоциируется у вас с тем моментом.
   4. Получилось ли изобразить нужное состояние? Чего не хватает на рисунке? Попробуйте что-то добавить, исправить. Дайте название вашей получившейся мандале.
   5. Напишите вокруг круга всех людей, события или действия – то, что поможет вам достичь такого же состояния. Пишите, опираясь на свой жизненный опыт. Также сойдут любые предположения, догадки и фантазии – пишите все, что сможете использовать в качестве поддержки в случае необходимости. Используйте различные цвета. Соединяйте «точки поддержки» между собой. Когда закончите, проведите стрелочки от каждого слова к мандале.
   6. Посмотрите на свой рисунок внимательно в спокойной обстановке и подумайте, все ли вы указали.
   7. Актуализируйте точки поддержки: со временем вы заметите, что что-то упустили, что-то изменилось, что-то добавилось. Смело внесите правки в рисунок. И помните – у вас уже все есть для достижения своего идеального эмоционального состояния! (40 минут)

**Заключительная часть:**

«Наше занятие подошло к концу. Мы сегодня познакомились с понятием мандала и создали свою собственную. Сейчас я попрошу поделиться своими впечатлениями, с каким настроением вы уходите, что понравилось (не понравилось) на занятии, есть ли представление о том, как можно использовать полученные сегодня знания в вашей жизни» (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №4.** **Я и окружающее меня пространство (работа с мандалой) часть 2**

**Цель занятия:** осознание своих личных границ и своего окружения.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- безопасное отреагирование внутреннего напряжения;

- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности;

- развитие положительного, целостного образа «Я»;

- самопринятие;

- оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей;

- воспитывать в подростках желание поддерживать друг друга;

- развитие коммуникативных навыков;

- воспитывать умение работать в команде;

- повышение самооценки.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; заранее приготовленные трафареты круглой формы для создания мандалы; кисти разных размеров, бумага для рисования А4.

**Вводная часть:**

«Добрый день, дети! Прошу Вас немного поделиться тем, как Вы себя чувствуете? Как Вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у Вас настроение? Для того чтобы настроится на работу мы выполним дыхательное упражнение. Оно поможет нам успокоиться, собраться с силами и приступить к творчеству».

**Дыхательное упражнение «Спокойствие»**

1. Вдохните, теперь медленно выдохните, а затем также медленно сделайте глубокий вдох.
2. Задержите дыхание примерно на 3-4 секунды.
3. Снова также медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
4. Задержите дыхание на 3-4секунды и выдохните.
5. Повторите это упражнение шесть раз и почувствуйте, как ваше дыхание становится ровным, и вы успокаиваетесь. (10 минут)

**Основная часть:**

«На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятием мандала и научились воплощать свои чувства и эмоции с помощью этой техники. Сегодня наше занятие будет посвящено арт-проекту «Дерево мандал». Ваша задача будет состоять в том, чтобы создать мандалу, которая отражает вас, ваше настроение, эмоции и чувства в данный момент времени. Материалы для создания мандалы выбираете на свое усмотрение. После окончания работы с мандалой мы объединим их с помощью дерева. Это дерево будет сопровождать нас на каждом занятии и вдохновлять на дальнейшую продуктивную работу».

*Участники выбирают материалы и приступают к заданию. Педагог-психолог во время работы над мандалой отвечает на интересующие вопросы участников. Если у подростка возникают затруднения – педагог-психолог задает наводящие вопросы, направляя участника в выполнении задания (40 минут).*

*По окончании работы участники объединяют свои работы в «Дерево мандал» и подписывают название своей работы.*

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли вам сегодня наша работа? Что Вы узнали? Понравилась ли вам Ваша мандала? Какое было настроение во время её создания? Из какого материала вы её создавали? Что вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение? Какое название можно дать нашему «Дереву мандал»? Почему? (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №5.** **Мои чувства (работа с применением изотерапии)** **часть 1**

**Цель занятия:** стремление каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество.

**Задачи занятия:**

- создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;

- обучение осознанию реакций моего тела и способам выражать свое состояние;

- развитие творческих способностей;

- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности;

- развитие положительного, целостного образа «Я»;

- расслабление, релаксация.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); фломастеры/маркеры, бумага А3, баночки для воды.

**Вводная часть:**

«Добрый день, дети! Прошу Вас немного поделиться тем, как Вы себя чувствуете? Как Вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у Вас настроение? Для того чтобы настроится на работу мы выполним расслабляющее упражнение».

Свободное рисование на листе бумаги форматов А3. «Рисуйте цветные линии автоматически, не задумываясь, в свободной манере. Опишите рисунок от своего лица. Начните описание словами: «Я – картинка, по всей моей поверхности расположены линии…» (10 минут).

**Основная часть:**

**«Как звучат цвета моего тела»**

**Инструкция 1:**

«Знаете ли вы, что наше тело может звучать как целый оркестр? Каждая часть тела, голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина могут звучать по-своему. Нужно только уметь его услышать и послушать. Это не так сложно. Давайте послушаем наше тело прямо сейчас.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас, я буду говорить на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свое темя…. Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри них. Эта мелодия или звуки возникнут сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте…

Теперь сосредоточьтесь на затылке…

Теперь сосредоточьтесь на своих глазах… Слушайте их….

Теперь сосредоточьтесь на губах…

Перейдите к носу…

Теперь послушайте свою шею…

Теперь- плечи…

Теперь перейдите к рукам….

Послушайте грудь…спину…

Прислушайтесь к своему животу…. Пояснице….

Теперь послушайте свои ноги... отдельно послушайте свои стопы…

А теперь постарайтесь послушать все тело целиком….

Теперь можно открыть глаза. »

**Обсуждение:** Поделитесь впечатлениями.

При обсуждении педагог-психолог может обратить внимание на то, что «беззвучные» места – это те части тела, которые мы плохо сознаем. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще, молчащие участки – это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами.

**Инструкция 2:** «Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в самых разнообразных красках. Сейчас возьмите свои листы, кисти и краски.

Нарисуйте карандашом на всем пространстве листа силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в уменьшенном размере.

С помощью красок нарисуйте, как вы чувствуете каждый участок тела. Для этого сфокусируйтесь на ощущениях в конкретном участке головы и тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вами. Постарайтесь запечатлеть этот образ, используя эти цвета внутри вашего силуэта. Не стоит переживать из-за точного изображения образа. Пусть будет как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Теперь закрасьте весь силуэт.» (30 минут)

Участники обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте, чувствах, эмоциях. «Покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что по вашему мнению означают цвета, которые вы взяли для каждой части?» (10 минут)

Педагог-психолог: «Мы можем слышать свое тело и видеть его в разных красках. Когда вы делаете такое упражнение вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выражать его без слов, но и снимать стрессовое напряжение и лучше принимать свое тело».

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодня наша работа? Что Вы узнали? Какое было настроение во время её создания? Что вам больше всего запомнилось? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись с ними? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №6.** **Мои чувства (работа с применением изотерапии)** **часть 2**

**Цель занятия:** отразить художественном в образе своё внутреннее состояние.

**Задачи занятия:**

- создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;

- обучение осознанию реакций моего тела и способам выражать свое состояние;

- развитие творческих способностей;

- активизация фантазии, воображения;

- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности;

- развитие положительного, целостного образа «Я»;

- расслабление, релаксация.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств.

**Вводная часть:**

«Добрый день, дети! Прошу Вас немного поделиться тем, как Вы себя чувствуете? Как Вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у Вас настроение? Прежде чем приступать сегодня к творчеству выполним медитативно-релаксационное упражнение». (5 минут)

**Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины».**

Представьте себя на одной из улиц многолюдного и шумного города... Почувствуйте, как ваши ноги ступают по асфальту... Обратите взор на других людей, выражения их лиц, фигуры... Скорее всего, некоторые из них встревожены, а другие спокойны... или радостны... Сконцентрируйтесь на звуках, которые вы слышите... Осмотрите витрины магазинов... Что вы там увидили?.. Вокруг вас очень много спешащих куда-то прохожих... Велика вероятность, что вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поздороваться с этим человеком. А может быть, вы пройдете мимо... Остановитесь на минуту и подумайте, что вы чувствуете, находясь на этой оживленной и шумной улице?.. Поверните за угол и пройдитесь по другой улице... Эта улица более спокойная. Чем дальше вы идете, тем меньше вы видете людей... Пройдя еще чуть-чуть, вы увидите высокое здание, которое отличается от всех других... Вы заметили на нем красивую вывеску: «Храм тишины» ... Вы понимаете, что в этом храме не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы проходите и трогаете громоздкие деревянные двери. Вы открываете их, входите и тут же оказываетесь в полной и глубокой тишине...Побудьте в этом месте... в тишине...Потратьте на это столько времени, сколько вам потребуется...Когда вы захотите покинуть тихое место, откройте двери и выйдите на улицу. Как вы себя чувствуете после посещения храма? Запомните дорогу, ведущую к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы можете возвращаться в него снова. (10 минут)

**Основная часть:**

**«Рисуем самостоятельно»**

Перед началом рисования каждый участник находит место (в пределах аудитории), где он может остаться наедине с самим собой. Минуты 2 подростки собираются с мыслями, прислушиваются к своим чувствам. Не надо думать о художественной стороне предстоящей работы. Просто берут карандаши и начинают рисовать. Чтобы выразить свои чувства, линии и фигуры. Можно рисовать в цвете. Задача состоит в том, чтобы символически изобразить, своё состояние, никакого реализма, дподростки рисуют то, что они увидели, почувствовали во время психологического настроя, всё, что пришло им в голову. Когда участники заканчивают рисование, они могут обменяться впечатлениями о своих и чужих работах, при этом не давая им никаких оценок. Как удалось передать свои чувства и внутреннее состояние? Что мешало рисовать, что помогло и другие вопросы. В любом случае для участников главное – доверять своим чувствам и пытаться найти в своих произведениях значимую информацию о себе. Каждый использует это упражнение с целью разбудить свою фантазию и отразить в образах своё внутреннее состояние.

Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая. (30 минут)

Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ (5 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодня наша работа? Что Вы узнали? Какое было настроение во время её создания? Что Вам больше всего запомнилось? Какие трудности возникали на протяжении занятия? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №7.** **Мои чувства (работа с применением изотерапии)** **часть 3**

**Цель занятия:** исследование и развитие межличностных отношений.

**Задачи занятия:**

- создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- развитие способности конструктивного взаимодействия.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; цветные карточки; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Прошу Вас поделиться тем, как Вы себя чувствуете? Как Вы себя чувствовали после прошлого занятия? Какое у Вас настроение? Прежде чем приступать сегодня к творчеству выполним упражнение для того, чтобы лучше узнать друг друга». (10 минут)

1. **Мы похожи».**

**Цель упражнения:** повышение доверия друг к другу. Вначале участники хаотично ходят по аудитории и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож(а) на меня тем, что... - Я отличаюсь от тебя тем, что...

1. **«Я отличаюсь от тебя»**. В парах четыре минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи друг на друга"; затем четыре минуты - на тему "Чем мы отличаемся друг от друга". По окончании выполнения упражнения проводится коллективное обсуждение и обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть иными.

**Основная часть:**

**«Рисование в парах»**

Такое рисование способствует исследованию межличностных отношений и конфликтов. Способствует развитию коммуникативных навыков (общаются участники только посредством линий, фигур и цветов), навыков работы в паре.

«Сегодня вы будете работать в парах. Ваша задача – совместно выразить все свои эмоции и чувства на бумаге с помощью только цвета, фигур и линий, чтобы получился полноценный рисунок».

**Процедура занятия:**

1. Участники группы делятся на пары (*если с этим возникают трудности, решение принимает педагог-психолог, предлагая альтернативные варианты).*
2. Между парой участников кладётся большой лист бумаги, и каждый получает множество изобразительных средств.
3. Участники начинают рисование на общем листе бумаги, выражая, таким образом, свои чувства.
4. Общаются они только посредством линий, фигур и цветов.
5. Закончив работу, партнёры могут дать название своей работе и обсудить свои впечатления от процесса. (30 минут)

Когда все участники группы завершат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ (10 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодня работать в парах? Что Вы узнали? Понравилась ли вам Ваша работа? Какое было настроение во время её создания? Что вам больше всего запомнилось? Трудно ли было общаться невербально? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №8.** **Мои чувства (работа с применением изотерапии)** **часть 4**

**Цель занятия:** исследование и развитие межличностных отношений.

**Задачи занятия:**

- создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- развитие способности конструктивного взаимодействия.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Прошу Вас поделиться тем, как вы себя чувствуете? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Какое у Вас настроение? Сегодня мы продолжаем наше совместное творчество и для начала выполним упражнение, которое настроит нас на продуктивную работу».

**Упражнение «Продолжи рисунок по цепочке»**

**Цель упражнения:** обучение работе в команде.

**Ход упражнения**: необходимо взять лист (А4) для рисования и изобразительные средства (краски, карандаши или фломастеры). Чтобы уменьшить тревогу и ответственность подростков перед чистым листом, нужно нарисовать одну деталь педагогу-психологу (овал, круг).

Нужно договориться об очереди, кто за кем рисует, чтобы поучаствовать смогли все. Когда участники сидят за одним столом, будет проще, если рисунок передают по или против часовой стрелки.

Педагогом-психологом задается тема рисунка (какая-либо ситуация из жизни, обстановка и т.д.) Подросток рисует один элемент и передает рисунок дальше. Во время рисования тема может измениться до неузнаваемости.

Педагог-психолог следит за тем, чтобы участники долго не задерживали работу у себя, вклад всех в рисунок должен быть примерно равным. Во время занятия, когда подростки уже включились в работу, изначальный замысел уже не имеет смысла, каждый доволен своими достижениями и когда не получается красивый рисунок, ответственность лежит на всех, а ни на ком-нибудь конкретно. (10 минут)

*Обсуждение получившийся работы.*

**Основная часть:**

**«Рисование в группе»**

Такой вид рисования способствует выявлению ролевых взаимоотношений в группе и влиянию одних участников на индивидуальный опыт других.

«Сегодня нас ждет очень интересное задание, которое выполняется всеми участниками одновременно. Для этого нам потребуется Ваша фантазия и воображение».

**Процедура выполнения:**

1. Все участники группы садятся в круг, который находится в середине комнаты. Для снятия напряжения педагог-психолог может поставить подходящую музыку на комфортной для участников громкости.
2. Перед каждым лежит лист бумаги и цветные ручки, карандаши или фломастеры/маркеры.
3. Участники по команде начинают рисовать что-нибудь важное для себя.
4. По сигналу педагога-психолога передают свой лист участнику, сидящему от вас слева, и получают начатый рисунок от участника, сидящего справа.
5. Таким образом листы передаются между участниками, пока у каждого не получится полноценный рисунок. Важно, чтобы листок вернулся к тому, кто начинал рисунок первым. (30 минут)

*Обсуждение получившийся работы. Каждый участник рассказывает о том, что он видит на своем листе (10 минут).*

**Заключительная часть:**

«Понравился ли Вам такой формат работы? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Какое было настроение во время её создания? Что Вам больше всего запомнилось? Трудно ли было придумывать, что рисовать? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №9.** **Мои чувства (работа с применением изотерапии)** **часть 5**

**Цель занятия:** гармонизация общего эмоционального состояния личности.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- снятие напряжения и тревожности с участников;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- снятие страха перед ошибкой.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Прошу вас поделиться тем, как вы себя чувствуете? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Сегодня мы продолжаем наше творчество и для начала выполним упражнение, которое настроит Вас на продуктивную работу».

**Упражнение «Путешествие в океане»**

**Цель упражнения:** расслабление, снятие напряжения с участников группы.

«Представьте, что вы - это крохотный поплавок в огромном океане… У вас нет никаких целей, вы не знаете куда плывете и где сейчас находитесь… Вы плывете туда, куда отнесет ветер и бушующие волны… Сильная волна может накрыть вас, но вы снова оказываетесь на поверхности воды… Попытайтесь почувствовать эти толчки и выныривания… Ощутите движение волн… тепло солнечного света… дождевые капли… морскую гладь под вами, которая поддерживает вас на плаву… Какие еще ощущения охватывают вас, когда вы представляете себя крохотной точкой в большом океане?» *Ответы участников.* (10 минут).

**Основная часть:**

**«Рисование пальцами»**

Пальцевая живопись помогает снять страх перед ошибкой и способствует расслаблению. Мазки создаются фалангами пальцев, которые испачканы в краске.

«Сегодня каждый из вас создаст свою картину в необычной технике! Мы будем рисовать с помощью наших пальцев. Для этого нам необходимо опускать их в краску и как кистью наносить мазки на наших листах. Тема нашего рисунка «Мой лучший день». Перед вами лист А2. Вспомните день, когда вы были очень рады какому-либо событию, или у Вас что-то получилось после долгих попыток… когда наконец-то свершилось то, чего Вы так долго ждали и стремились к этому… вспомните все те чувства, которые Вы испытали в этот день и перенесите их на бумагу. Какая погода была в тот день? Может кто-то был рядом с Вами? Какие цвета в своей работе Вы будете использовать? Попрошу Вас не оставлять белого (незакрашенного) пространства на листе, используйте его полностью». (30 минут)

После выполнения работы каждый участник рассказывает историю картины, какие чувства он старался передать. По желанию участника можно дать картине название.

Когда все участники группы завершат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке, никак его не оценивая.

Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ (10 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравился ли Вам такой формат работы? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравилась ли получившаяся работа? Смогли Вы передать те чувства, которые хотели с помощью пальчиковой техники? Какое было настроение во время её создания? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №10.** **Мой внутренний мир (работа с применением изотерапии)** **часть 1**

**Цель занятия:** способствовать самораскрытию участников при помощи художественных образов.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- снятие напряжения и тревожности с участников;

- самораскрытие;

- развитие коммуникативных навыков;

- формирование уверенности в себе;

- развитие навыков самопрезентации.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Сегодня мы продолжаем наше творчество и для начала выполним упражнение, которое настроит Вас на продуктивную работу».

**Упражнение «Продолжи рассказ»**

**Цель упражнения:** развитие творческого мышления.

**Ход упражнения:**

1. Первый участник группы придумывает начало рассказа.
2. Последующий участник придумывает продолжение, по смыслу дополняющее предыдущее.
3. Последний участник должен придумать окончание рассказа.

*Обсуждение упражнения: было трудно придумывать продолжение рассказа? Что нового Вы узнали из этого упражнения?* (10 минут)

**Основная часть:**

«Сегодня нас ждет очень интересное задание «Моя автобиография» – мы будем создавать автобиографию в художественном образе. Для этого нам потребуются листы формата А5, на каждого участника 7 штук. На этих небольших листах мы должны изобразить автобиографию - важные для Вас события, семью, повседневную жизнь наиболее подробно. Изображения выстраиваются по порядку и сопровождаются рассказом о себе (по желанию участника, не настаивать)» (30 минут)

*Если участник отказывается от выполнения данного задания, педагог-психолог не настаивает. Рекомендуется после занятия с участником провести индивидуальную консультацию. В процессе занятия предложить ему рассмотреть работы других участников, чтобы он был вовлечен в занятие, также можно предложить оказывать помощь другим участникам (если требуется).*

Когда все участники группы завершат задание, каждый участник раскладывает получившиеся рисунки по порядку и подробно рассказывает свою историю. Группа может поделиться впечатлениями о каждой истории.

Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ (10 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравился ли Вам такой формат работы? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравилась ли получившиеся работы? Смогли Вы передать те чувства, которые хотели? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №11.** **Мой внутренний мир (работа с применением изотерапии)** **часть 2**

**Цель занятия:** способствовать самораскрытию участников при помощи художественных образов.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- снятие напряжения и тревожности с участников;

- самораскрытие;

- воспитывать самостоятельность и умение формировать собственное мнение;

- развивать внутреннюю интеграцию личности (различных ее аспектов и компонентов);

- развитие коммуникативных навыков;

- развитие навыков самопрезентации.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Сегодня мы продолжаем наше творчество и для начала выполним упражнение, которое настроит Вас на продуктивную работу».

**Упражнение «Я хочу – я могу»**

**Цель упражнения:** осознание своих реальных желаний и возможностей.

**Необходимые материалы:** лист бумаги, ручка.

Педагог-психолог предлагает участникам составить список своих желаний и возможностей. Затем обсуждается, все ли их желания исполнимы, и что необходимо, чтобы они исполнились. Педагог-психолог спрашивает участников: «Могут ли предпринимаемые Вами действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо ущерба?» В обсуждении заостряется внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Лишь соблюдая права других людей, человек может испытать полное удовлетворение от своих действий, а нарушив их, он, напротив, будет иметь неприятности с законом. Если участники напишут какое-либо желание, противоречащее установленным моральным нормам, порицать их за это не следует, но в обсуждении необходимо заострить внимание на том, что в случае реализации таких желаний, нарушаются права других людей (15 минут).

**Основная часть:**

«Наше занятие сегодня посвящено тому, как быстро меняется и летит время! Выполняем упражнение «Я в прошлом/Я в настоящем/Я в будущем» - изобразим то, как меняются окружающие нас вещи. В процессе занятия участники выражают свой жизненный опыт, изображают надежды и страхи по отношению к будущему. Перед каждым участником три листа А4. Необходимо на всех трех листах изображать себя – в прошлом, настоящем и будущем. Акцентируйте внимание на том, какие изменения происходят на каждом рисунке».

*Если участник отказывается от выполнения данного задания, педагог-психолог не настаивает. Рекомендуется после занятия с участником провести индивидуальную консультацию. В процессе занятия предложить ему рассмотреть работы других участников, чтобы он был вовлечен в занятие, также можно предложить оказывать помощь другим участникам (если требуется).*

Когда все участники группы завершат задание, каждый участник раскладывает получившиеся рисунки по порядку и подробно рассказывает свою историю. Группа может поделиться впечатлениями о каждой истории. (30 минут)

Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ (5 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравился ли Вам такой формат работы? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравилась ли получившиеся работы? Смогли Вы передать те чувства, которые хотели? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №12.** **Мой внутренний мир (работа с применением изотерапии)** **часть 3**

**Цель занятия:** способствовать самораскрытию участников при помощи художественных образов.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- снятие напряжения и тревожности с участников;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- формирование уверенности в себе;

- воспитывать самостоятельность и умение формировать собственное мнение;

- развивать внутреннюю интеграцию личности (различных ее аспектов и компонентов);

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Сегодня мы продолжаем наше творчество и для начала выполним расслабляющее упражнение».

**Упражнение «Моя безопасность»**

**Цель упражнения:** снятие напряжения и снижение тревожности. Оно помогает активизировать внутренние ресурсы и ощутить внутреннее спокойствие.

**Выполнение:**

1. Сядьте поудобнее.
2. Сделайте несколько вдохов и выдохов подряд.
3. Закройте глаза и постарайтесь представить своё такое место, в котором вы чувствуете себя наиболее комфортно и безопасно, где вы чувствуете спокойствие, счастье, безмятежность. Это место может находиться где угодно и может иметь какие угодно параметры. Главное — вообразить его максимально подробно и реалистично.
4. Когда вы почувствуете, что достаточно провели там времени, постепенно возвращайтесь в эту реальность. Не спешите «перепрыгивать» оттуда сюда, глубоко подышите.

*Обсуждение упражнения: легко ли Вы представили свое безопасное место? Вызвало ли трудности данное упражнение?* (10 минут)

**Основная часть:**

«Теперь мы выполняем упражнение, связанное с предыдущим, которое называется «Безопасные места» (направленная визуализация) – изображение пространства, которое участник считает для себя полностью безопасным, рассказ о том, почему он изобразил именно это место. Мы выполнили расслабляющее упражнение перед этим, представили себе это место. Теперь мы изобразим его на бумаге. Это может быть не одно место, их может быть несколько»

Перед участниками 1-2 листа формата А4. С помощью различных изобразительных средств (по выбору участников) они рисуют свое «безопасное место».

После выполнения работы каждый участник рассказывает, почему именно это место он считает для себя «безопасным». Группа может поделиться впечатлениями о каждой истории. (30 минут)

Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ. По желанию участников они могут забрать получившиеся рисунки домой, носить с собой, чтобы в критические моменты рисунок помогал справляться с негативными эмоциями (10 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравился ли Вам такой формат работы? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы изобразить «безопасное место» таким, каким Вы его представляли изначально? Может ли в нем что-то измениться со временем? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №13.** **Мой внутренний мир (работа с применением изотерапии)** **часть 4**

**Цель занятия:** способствовать самораскрытию участников при помощи художественных образов.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- развитие саморегуляции, произвольности поведения;

- снятие напряжения и тревожности с участников;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- формирование уверенности в себе;

- воспитывать самостоятельность и умение формировать собственное мнение;

- развивать внутреннюю интеграцию личности (различных ее аспектов и компонентов);

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** краски (акрил, гуашь, акварель, масло); пастель; фломастеры/маркеры, цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон; деревянные планшеты разных размеров; кисти разных размеров; баночки для воды; губки для закрашивания больших пространств.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Хорошо ли Вы спали этой ночью? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Какое у вас настроение? Сегодня мы продолжаем наше творчество и для начала выполним расслабляющее упражнение».

**Упражнение «Мой сон, где все хорошо»**

**Цель упражнения:** содействие поиску внутренних ресурсов, создание условий для перемен и формирования новых смыслов.

«Окунитесь в один из своих снов, где вам было хорошо, где ты чувствовал уверенность и радость. Мысленно перенесите себя туда и постарайтесь вспомнить все детали, обратите особое внимание на то, какие ассоциации вызывает этот сон. Ответьте себе на следующие вопросы: «Почему я вспомнил именно его? Что я могу взять оттуда? (какой-либо предмет и т.п.) Каким смыслом наполнен этот сон и этот предмет, который забрал оттуда? Как этот сон может пересекаться с моей жизнью в настоящий момент? Что символизирует этот сон?» *Обсуждение* (10 минут)

**Основная часть:**

Упражнение «Мои сны» - изображение мира снов, подробно рассказывая, где именно находитесь, о чем думаете, как себя ведете, к чему стремитесь, как себя там чувствуете.

Перед участниками лист формата А3. Подростки изображают свой сон, прорабатывая детали, затем рассказывают группе историю своего сна. На листе не должно оставаться пустых мест, использовать все пространство.

*Если участник отказывается от выполнения этого задания, ссылаясь на то, что «не помнит ни одного сна» или «не видит снов», можно попросить его придумать его или изобразить то, что он хотел бы увидеть во сне.*

После выполнения работы каждый участник рассказывает историю своего сна, возможно какие события предшествовали этому сну. Группа может поделиться впечатлениями о каждой истории (30 минут).

Это упражнение помогает раскрывать страхи и преживания участников – диагностика с помощью цветов, использованных в рисунке, тематики рисунка. Организация выставки работ участников – подростки сами организуют пространство в классе для демонстрации своих работ (10 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам наше занятие? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы изобразить сон таким, каким Вы его видели? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №14.** **Какие Мы? (работа с применением маскотерапии) часть 1**

**Цель занятия:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- повышение самооценки;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- формирование уверенности в себе;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- актуализация положительных эмоций к окружающим;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** листы бумаги А4, краски (акварель, гуашь, акрил, масло), цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; кисти разных размеров; баночки для воды.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? Сегодня мы переходим к новому разделу наших занятий, в котором мы будем применять маскотерапию. Есть ли у кого-то из присутствующих опыт создания маски? Сейчас мы попробуем «примерить» на себя различные «маски».

**Упражнение «Пиктограммы эмоций»**

**Цель упражнения:** научиться распознавать эмоциональное состояние другого человека.

«Я буду называть Вам эмоциональное состояние, а Вы стараетесь изобразить их с помощью мимики».

1. Любопытство. Представьте, что Вы открываете подарок. Вам любопытно? Покажите, что Вы чувствуете.
2. Радость. Улыбаться радостно!
3. Удивление. Давайте удивимся, как будто увидели чудо!
4. Печаль. Погрустим немного.
5. Отвращение. Представьте, что нужно поднять грязную бумажку. Покажите, как Вам неприятно.
6. Злость. Разозлитесь, как будто Вы отрицательный персонаж какой-либо игры.
7. Самодовольство, хвастовство. Давайте немного похвастаемся.
8. Страх. Представьте, что Вы потерялись в лесу. Что Вы чувствуете?
9. Спокойствие. Постарайтесь передать спокойное настроение.

*Обсуждение: что было изобразить труднее всего? все ли получилось?* (10 минут)

**Основная часть:**

«Мы не всегда и не перед всеми можем показать то, что мы на самом деле думаем или чувствуем. Поэтому в разных ситуациях и перед разными людьми надеваем на себя так называемую «маску». Это может быть маска ученика для школы, маска внимательного слушателя, даже когда информация нам не интересна, маска приветливого лица, даже при разговоре с неприятным нам человеком и т.д.

Маски использовались людьми еще в древние времена в церемониях и ритуалах. Роль маски была неоднозначна. Она до сих пор символизирует тайну, защиту, маскировку, иллюзии и обман. Маска является не только средством прикрытия и изменения внешности, но и средством созидания или средством обозначения социального статуса человека.

И сейчас каждый из вас попробует изобразить маску, которую он чаще всего применяет в жизни и приготовится о ней рассказать

*В случае отказа изображения лже-маски, педагог-психолог предлагает нарисовать свое лицо таким, каким он себя в жизни видит или каким он хотел быть.*

*Обсуждение:*

*- Какую маску ты к себе применил? (кратко задать шаблон: моя маска изображена в виде... сильного, смелого человека… или я сегодня увидел себя в грусти и печали…)*

*«*Для перехода к следующей части упражнения я предлагаю Вам передать свою маску соседу справа и примерить ее на себя. Представьте, что это Ваше лицо, Ваша маска. Внимательно ее рассмотрите и попробуйте примерить на себя.

*Обсуждение:*

*- Сложно ли нарисовать свою маску? Получилось ли передать чувства и эмоции чужой маски?*

*- Что Вы почувствовали, когда примерили на себя чужую маску?*

«Предлагаю снова передать маску соседу справа».

*Обсуждение:*

*- Комфортно ли применять на себя чужие маски?*

*- Почему? Что Вам помогало примерить маску, а что мешало надеть на себя чужую роль?*

*- Кому из Вас в жизни приходилось примерять на себя не свою маску или снимать перед кем-то (быть откровенным?)*

*- Перед кем легче быть собой (естественным?)*

«Чаще всего свои «маски» мы снимаем перед близкими людьми, которые нас любят такими, какие мы есть – это наши родители, близкие друзья. И чем реже нам требуется какая-либо маска, тем комфортнее мы живем, в согласии с самим собой». (20 минут)

**Упражнение «Маски».** Какие же бывают маски? Участники группы в процессе упражнения рисуют маску, которая соответствует описанию, предложенному педагогом-психологом. В ходе занятия можно проследить, каким образом участники изображают разные эмоции на лице маски.

1. Маска послушного ученика.
2. Маска «мне все равно».
3. Маска «Я дома».
4. Маска «Я с друзьями».
5. Маска усталости.
6. Маска «Я злюсь».
7. Маска «Я очень рад(а)».
8. Маска «Я с родителями».
9. Маска «Я в школе».
10. Маска «Я раздражен(на)».

*Обсуждение. Каждый участник рассказывает, почему именно так он изобразил свою «маску».*

(20 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам наше занятие? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы изобразить маски такими, какими Вы их представляли? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №15.** **Какие Мы? (работа с применением маскотерапии) часть 2**

**Цель занятия:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- повышение самооценки;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие умения работать в команде;

- формирование уверенности в себе;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- актуализация положительных эмоций к окружающим;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** готовые маски людей, выражающих различные эмоции, маски животных.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Сегодня мы продолжим узнавать применение наших «масок», и немного для начала разомнемся».

**Упражнение «Приветствуем тебя, Маска».**

**Цель упражнения:** снять тревожность с участников.

Все участники тренинга становятся в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга, и представляет свою маску. Педагог-психолог: «Маска, кто ты?»

*Обсуждение. 1.Что это за маска? Как бы вы ее назвали, или охарактеризовали?*

*Вывод:* Мы увидели, как много интересных масок, ярких образов, которые мы можем примерять на себя. На работе мы можем быть серьезными и сосредоточенными, дома с родными чуткими и ласковыми. (10 -15 минут)

**Основная часть:**

«Перед собой Вы сейчас видите большое количество различных масок. Сейчас мы разделимся на три группы. Ваша задача – экспериментирование с масками и создание сценок-ситуаций, которые происходили/могут произойти в реальной жизни. На подготовку сценки у Вас 15 минут. Продолжительность сценки – не более 3-х минут. Можете начинать!»

Участники подбирают и пробуют в конкретных смоделированных ситуациях способы межличностных взаимодействий, которые они могут использовать в реальной жизни за пределами группы. В этом процессе идет большая работа участников по расширению своего ролевого репертуара, открытию ими новых ресурсных областей. Участники могут опробовать в психологически безопасных условиях группы новые поведенческие модели, внести новый опыт в уже имеющиеся, получить по ним значимую обратную связь.

*Обсуждение: было сложно работать в команде? Почему Вы выбрали для сценки именно этот сюжет? Сложно было его воплощать как на сцене? Что понравилось в упражнении/не понравилось? Какие ощущение Вы испытали, отыгрывая сценку? Смогли ли Вы быстро «вжиться» в роль своего героя? Быть кем-то другим – легко или просто? Ребята, Вы все большие молодцы, задача стояла непростая, но Вы прекрасно с ней справились! От души благодарю за старания всех!* (20 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам наше занятие? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы воплотить роль так, как Вы представляли? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №16.** **Какие Мы? (работа с применением маскотерапии) часть 3**

**Цель занятия:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- повышение самооценки;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- развитие умения работать в команде;

- формирование уверенности в себе;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- актуализация положительных эмоций к окружающим;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** готовые маски людей, выражающих различные эмоции, маски животных.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Сегодня мы продолжим узнавать применение наших «масок», и немного для начала разомнемся».

**Упражнение «Угадай мои эмоции»**

**Цель упражнения:** развитие эмпатии.

Участники делятся на пары. Один участник изображает какие-либо эмоции на лице (грусть, радость, удивление и т.д.), второй пытается отгадать, что конкретно хотел донести партнер. Потом участники меняются ролями.

*Обсуждение: трудно было отгадать, что хочет показать твой партнер? Легко или просто спонтанно изобразить различные эмоции на лице?* (10-15 минут)

**Основная часть:**

«Перед собой Вы сейчас видите большое количество различных масок. Сейчас мы разделимся на три группы. Ваша задача – экспериментирование с масками и создание сценок-ситуаций, которые связаны с негативными эмоциями (конфликты, агрессия и т.д.) Обязательно покажите в сценке, каким образом разрешилась неприятная ситуация (что можно сделать?) На подготовку сценки у Вас 15 минут. Продолжительность сценки – не более 3-х минут. Можете начинать!»

Участники подбирают и апробируют в конкретных смоделированных ситуациях межличностные взаимодействия, которые они могут использовать за пределами группы. В этом процессе идет большая работа участников по расширению своего ролевого репертуара, открытию ими новых ресурсных областей. Подростки могут опробовать в психологически безопасных условиях группы новые поведенческие модели, внести новый опыт в уже имеющиеся, получить по ним значимую обратную связь.

*Обсуждение: было сложно работать в команде? Почему Вы выбрали для сценки именно этот сюжет? Сложно было его воплощать как на сцене? Что понравилось в упражнении/не понравилось? Какие ощущение Вы испытали, отыгрывая сценку? Смогли ли Вы быстро «вжиться» в роль своего героя? Быть кем-то другим – легко или просто? Ребята, Вы все большие молодцы, задача стояла непростая, но Вы прекрасно с ней справились! От души благодарю за старания всех!* (30 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам наше занятие? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы воплотить роль так, как Вы представляли? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №17.** **Какие Мы? (работа с применением маскотерапии) часть 4**

**Цель занятия:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- повышение самооценки;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- развитие умения работать в команде;

- формирование уверенности в себе;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- актуализация положительных эмоций к окружающим;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** готовые маски людей, выражающих различные эмоции, маски животных.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? Какое у вас настроение? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Сегодня мы продолжим узнавать применение наших «масок», и немного для начала разомнемся».

**Упражнение «Что тут изменилось?»**

**Цель упражнения:** развитие внимания и наблюдательности, необ­ходимых для эффективного общения.

**Ход упражнения:** каждый участник по очереди становится во­дящим. Первый водящий выходит из комнаты. За это время про­изводится несколько изменений в одежде, прическе других участников, можно пересесть на другое место (но не больше двух-трех изменений; все произведенные изменения должны быть видимы). Задача водящего - подметить происшедшие в группе изменения. (10-15 минут)

*Обсуждение.*

**Основная часть:**

«Перед собой Вы сейчас видите большое количество различных масок. Сейчас мы разделимся на три группы. Ваша задача – экспериментирование с масками и создание сценок-ситуаций, которые связаны с положительными эмоциями (радость, восторг и т.д.) Обязательно покажите в сценке, каким образом эти чувства влияют на всех задействованных. На подготовку сценки у Вас 15 минут. Продолжительность сценки – не более 3-х минут. Можете начинать!»

Участники подбирают и апробируют в конкретных смоделированных ситуациях межличностные взаимодействия, которые они могут использовать за пределами группы. В этом процессе идет большая работа участников по расширению своего ролевого репертуара, открытию ими новых ресурсных областей. Подростки могут опробовать в психологически безопасных условиях группы новые поведенческие модели, внести новый опыт в уже имеющиеся, получить по ним значимую обратную связь.

*Обсуждение: было сложно работать в команде? Почему Вы выбрали для сценки именно этот сюжет? Сложно было его воплощать как на сцене? Что понравилось в упражнении/не понравилось? Какие ощущение Вы испытали, отыгрывая сценку? Какие эмоции играть легче – положительные или отрицательные? Почему? Смогли ли Вы быстро «вжиться» в роль своего героя? Быть кем-то другим – легко или просто? Ребята, Вы все большие молодцы, задача стояла непростая, но Вы прекрасно с ней справились! От души благодарю за старания всех!* (30 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам наше занятие? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы воплотить роль так, как Вы представляли? Какое было настроение во время рисования? Что Вам больше всего запомнилось? Улучшилось ли Ваше настроение?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №18-19.** **Какой Я? (работа с применением маскотерапии) часть 1-2**

**Цель занятий:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятий:**

- развитие творческих способностей;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- актуализация положительных эмоций к окружающим.

**Продолжительность занятий:** 120 минут.

**Необходимое оборудование:** специально подготовленные шаблоны масок, краски (акварель, гуашь, акрил, масло), цветные ручки; простые, цветные и восковые карандаши, восковые мелки; кисти разных размеров; баночки для воды, клей-карандаш, клей ПВА, ножницы, цветная бумага, цветной картон, журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль, фотографии людей с разными эмоциями, скотч, нитки.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Давайте сейчас немного разомнемся и нас ждет очень интересное занятие».

**Упражнение «Какой я сегодня?»**

**Цель упражнения:** выражение настроения с помощью предложенных фотографий.

**Ход упражнения:** «Перед Вами выложено большое количество фотографий людей, выражающих разные эмоции и настроение. Ваша задача – выбрать не более трех фотографий из предложенных, которые больше всего подходят Вашему сегодняшнему настроению и пояснить, почему Вы сделали именно такой выбор».

*Обсуждение* (10 минут)*.*

**Основная часть:**

**Упражнение «Отражение моих чувств»** - создание маски для выражения собственных мыслей, чувств, эмоций, переживаний и социальных ролей с помощью линий, форм и цветов. Упражнение также помогает выразить с помощью цветов, использованных при создании маски, внутреннее эмоциональное состояние участника.

«Перед собой Вы видите большое количество художественных материалов и специальные шаблоны для изготовления маски. Сегодня и на следующем занятии Вы самостоятельно будете изготавливать свою собственную маску. Вы можете выбрать тему маски сами. Чтобы маска получилась крепкая и не сломалась, а вам не пришлось ее переделывать, пожалуйста, сначала нарисуйте небольшой эскиз (как она будет выглядеть, из каких материалов будет состоять), и только потом можно будет приступить к работе. Не спешите, сосредоточьтесь, времени у Вас достаточно».

Изготовление эскиза (20 минут).

Изготовление маски (1 час 20 минут).

*Ребята, Вы все большие молодцы, задача стояла непростая, но Вы прекрасно с ней справились!*

После выполнения работы участники организуют выставку своих работ и наводят порядок на рабочих местах.

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам изготавливать маску? Какие еще трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся работы? Смогли Вы сделать маску так, как Вы представляли? Какое было настроение во время создания маски? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №20.** **Какой Я? (работа с применением маскотерапии) часть 3**

**Цель занятий:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятий:**

- развитие творческих способностей;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** изготовленные маски участников, лист А4, ручка.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Все ли закончили делать свою маску? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, немного разомнемся перед следующим заданием».

**Упражнение «Продолжи историю»**

**Цель упражнения:** развитие коммуникативных навыков участников.

**Ход упражнения:** педагог-психолог предлагает первому участнику начало истории, а подросток должен придумать ей продолжение. Участнику необходимо быстро ответить, недолго думая (1-2 предложения). После ответа педагог-психолог может задать один или два вопроса по теме «Почему герой поступил именно так?», «Как ты относишься к поступку/ситуации?»

Примеры историй:

1. Катю обижают в классе – смеются и портят вещи. Маме рассказать Катя боится. И тогда Катя…
2. Ваня получил двойку по английскому языку, а дома сказал, что получил пятерку. Родители узнали правду от классного руководителя. И тогда Ваня…
3. Маша и Света нашли на дороге кошелек с большой суммой денег. Они узнали, кому принадлежит кошелек. Тогда они…
4. Алексей заметил, что одноклассники во дворе пытаются отнять вещи у младшего, толкают его. Алексей немедленно…
5. Никита хочет заниматься карате, но друзья почему-то не поддержали его выбор и начали смеяться над ним. Тогда Никита…
6. Алиса обещала помочь маме вечером, но подруга внезапно позвала ее гулять. Алиса решила…
7. Коле друзья предложили выпить и покурить «за компанию», «только попробовать», «не понравится – не будешь». Недолго думая, Коля…

*Обсуждение: чему учат эти истории? Часто ли Вы оказываетесь перед непростым выбором? Всегда ли следуете своим принципам и установленным в обществе правилам?* (15 минут)*.*

**Основная часть:**

**Упражнение «История маски»**

«Теперь, когда Вы закончили свои маски и немного размялись, время придумывать свою историю!»

Участник рассказывает «историю маски», где он может опираться как и на свой собственный жизненный опыт, так и придумать своему творению совершенно новую историю.

«Запишите историю на листочках, которые находятся перед Вами. Продумайте историю, опираясь на Вашу сделанную маску». (20 минут)

После того, как каждый участник сочинил собственную историю маски, подростки делятся ими между собой. Группа может поделиться впечатлениями о каждой истории (10-15 минут).

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли получившиеся истории? Какое было настроение во время придумывания истории? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие?» (10 минут)

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №21.** **Какой Я? (работа с применением маскотерапии) часть 4**

**Цель занятий:** развитие самосознания и самовыражения.

**Задачи занятия:**

- развитие творческих способностей;

- развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего «Я»;

- самораскрытие;

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** изготовленные маски участников, различная декоративная косметика (тени, подводка, тушь, пудра и др.).

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие впечатления у Вас после прошлого занятия? Все ли придумали историю своей маски на прошлом занятии? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, немного разомнемся перед следующим заданием».

**Упражнение «Живые статуи»**

**Цель упражнения:** развитие наблюдательности по отношению к другим людям, переключение внимания с себя на окружающих.

1. Представьте, что вы – статуя. Найдите такую позу, которая будет соответствовать вашему душевному состоянию именно в этот момент времени. Ощутите взгляды людей, направленные на вас и пусть тело начнёт оживать. Снимите каменную маску, которая сковывает ваши движения.
2. Участники группы разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» статую, которая выражает какое-либо эмоциональное состояние. Выполняется это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования вербального общения. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар участников, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все предположения выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т. п., а в самом широком варианте дается задание изобразить все что угодно.

*Обсуждение* **(15 минут)**

**Основная часть:**

Разыгрывание спектакля с применением изготовленных участниками масок с опорой на «историю» маски. Участники стараются без использования вербальной коммуникации (только с помощью жестов, мимики, движения тела) передать все чувства своего героя в маске (кто это, в какой ситуации он сейчас находится, какие чувства испытывает). В спектакле одного участника могут участвовать помощники (другие участники).

«На подготовку сценки у Вас 15 минут. Продолжительность сценки – не более 3-х минут. Можете начинать!»

*Обсуждение.* После каждого спектакля участники делятся впечатлениями об увиденном (какие чувства вызывает спектакль?) (30-35 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравились ли увиденные спектакли? Какое было настроение во время выполнения задания? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? Сегодня мы завершаем нашу работу с масками и на следующем занятии переходим к новой теме. Я рада, что Вам очень понравилось создавать маски и играть в спектаклях, надеюсь этот опыт поможет Вам в жизненном пути» (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №22.** **«Запечатленный образ» (работа с применением фототерапии) часть 1**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** ноутбук, проектор, экран, принтер, камера телефона, фотоаппарат.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какими эмоциями завершилась работа с масками? Для того, чтобы познакомится с новой темой наших занятий, выполним небольшое упражнение».

**Упражнение «Эмоции»**

**Цель упражнения:** развитие умения выражения эмоций с помощью запечатлённых образов.

Ход упражнения:

«Сейчас все участники разделятся на пары. Теперь кто-то один из пары достает камеру телефона и фотографирует партнера, который выражает разные эмоции (смех, кривляние, грусть и т.д.). После сделанных снимков тот участник, который фотографировал, старается повторить все те эмоции участника на фотографиях. Сравните, получилось ли у Вас «скопировать» эмоции Вашего партнера. Затем участники меняются ролями. Необходимо сделать не менее трех фотографий каждого участника» (15-20 минут).

**Основная часть:**

**Упражнение «Мы похожи…»** - на сплочение участников группы. Подростки сидят на стульях, которые поставлены в ряд. Предлагается выполнить упражнение, которое поможет участникам ближе узнать друг друга. Первый участник выбирает для себя друга, с которым, как он считает, у него может быть что-то общее (имя, одежда, любимое занятие, блюдо, цвет глаз и др.). Начинает организатор, берет ребенка за руки и произносит: «Мы похожи с Леной потому, что у нас с ней одинаковые имена». Далее девочка выбирает себе партнера, с которым у нее что-то похожее, и т.д.

Вторым этапом занятия выступает определение настроения по фотоснимкам. Ребятам предлагается на основе фотографий, выполненных в ходе фотосессии, которая была ранее, обсудить сделанные фото. *Перед этим раскрывается понятие «фотосессия».* Выяснить, почему именно в том, а не в другом месте была сделана фотография и по каким элементам портрета можно определить настроение человека. Что получилось, а что не получилось в ходе фотоссесии и почему. Обсуждение интересующих вопросов. Перед окончанием занятия каждому участнику предлагается взять на память одну из самых понравившихся своих фотографий.

*Обсуждение. Участники рассматривают получившиеся в ходе упражнения фотографии, обсуждают увиденные эмоции. Какие чувства вызывает фотография (-и)?* (30 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравилось ли Вам делать фотографии/фотографироваться? Какое было настроение во время выполнения задания? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №23.** **«Запечатленный образ» (работа с применением фототерапии) часть 2**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** ноутбук, проектор, экран, принтер, камера телефона, фотоаппарат.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какими эмоциями завершилась работа на прошлом занятии? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, выполним небольшое упражнение».

**Упражнение «Продолжи фразу»**

Каждому участнику группы предлагается закончить фразу «Я хотел бы с тобой сфотографироваться, потому что ты …»

*Обсуждение.* (10-15 минут)

**Основная часть:**

**Упражнение «Выставка образов»** - участники в ходе занятия создают фотографии в различных ситуациях (в процессе какой-либо деятельности и т.д.). Фотографии создаются как совместные, так и индивидуальные. Задание участники выполняют совместно, предварительно самостоятельно распределив роли.

С помощью ноутбука и принтера фотографии, которые получились в ходе занятия, распечатываются по желанию участников (каждый участник выбирает себе понравившуюся фотографию). Далее участникам предлагается сделать для своей фотографии фоторамку.

Ребятам предлагаются листы цветной компьютерной бумаги для фоторамки; геометрические фигуры; цветы, вырезанные из самоклеющейся бумаги, — для украшения рамки; фотографии, отпечатанные на занятии.

Ход выполнения работы объясняет педагог-психолог. В ходе работы рамка украшается по решению участника и помещается в нее понравившаяся фотография.

Описание изготовления рамки: 1. Края листа цветной бумаги необходимо загнуть вовнутрь с каждой стороны по 4–4,5 см. 2. Поверните рамку вертикально к себе, отверните уголки вниз, к нижней стороне рамки. Аналогичную операцию проделайте с другой стороны. 3. Выверните уголки в виде лодочки, затем сложите их в квадраты. 4. Из каждого квадрата сделайте треугольники, сложив квадраты по диагонали. Внутренние края рамки загните с каждой стороны к сгибу на один сантиметр. Сгибы должны быть четко зафиксированы, от них зависит красота рамки. Чтобы работа выглядела более аккуратной и красивой, вырежьте картон по размеру рамки и наклейте на него фотографию. Картон вставьте в рамку. Для того чтобы фотографию можно было повесить, необходимо сделать петельку с обратной стороны рамки.

После проделанной работы участники делают выставку с фотографиями. Участники говорят, где бы они хотели повесить рамку и почему. (35минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравилось ли Вам делать фотографии/фотографироваться? Какое было настроение во время выполнения задания? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? Для следующего занятия подготовьте, пожалуйста, фотографии из газет, они нам пригодятся (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №24.** **«Запечатленный образ» (работа с применением фототерапии) часть 3**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** листы бумаги формата А4, ножницы, фломастеры/маркеры, цветные ручки, фотографии из журналов и газет (подготовленные заранее), фотографии разных мест, картинки из журналов и газет, клей.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие эмоции были на прошлом занятии? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, выполним небольшое упражнение».

**Упражнение «Дополни и дорисуй»**

**Цель упражнения:** развитие творческого воображения.

**Ход упражнения:**

Рассказывается об истории появления фотографии и ее роли в жизни человека. Участникам предлагается рассмотреть фотографии разных мест и ситуаций (разные времена года и т.д.) Педагог-психолог напоминает, что рассматривая фотографии можно мысленно вернуться в прошлые времена - вновь пережить приятные моменты и получить положительные эмоции. Целесообразно обратить внимание подростков, что на снимках в кадр входит только часть пейзажа или объекта. Например: на фотографии участка улицы видны только часть домов. Формат фотографии довольно маленький, и на нем не умещается все, что хочется снять на память. Поэтому на занятии предлагается дорисовать то, что не поместилось на снимке. (10-15 минут)

*Обсуждение. Участники рассказывают о том, что они добавили к фотографии и почему.*

**Основная часть:**

**Упражнение «Фотоколлаж»**

Упражнение направлено на развитие навыков работы в группе. В связи с тем, что на занятии будет выполняться общий фотоколлаж, но с разными историями, можно развить у подростков такое качество, как толерантность. Для этого педагог-психолог предлагает высказывание (утверждение), а участники группы по очереди должны согласиться с этим утверждением приводя свои доводы, а другие опровергнуть.

На данном занятии используют не личные фотографии, а фотографии из журналов и газет. Подросткам предлагается создать фотоколлаж, используя картинки и фотографии из журналов и газет, которые лежат перед ними (подготовлены заранее). Но вначале им предлагается выбрать общую тему фотоколлажа. Например: «О чем я мечтаю», «Прекрасное и безобразное», «Мир взрослых и мир детей», «Какое я вижу свое будущее». На этом этапе идет развитие умения договариваться друг с другом. Ребята с помощью фотографий создают картину или свои образы на выбранную тему. В конце занятия каждый рассказывает свою «историю», которую он отобразил в картинках. Окончанием занятия может служить общая фотография с фотоколлажем. (35 минут)

**Заключительная часть:**

Участникам предлагается одним словом выразить свое впечатление от данного занятия (например: хорошее, неинтересное, клевое, замечательное, красивое, прикольное).

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Понравилось ли Вам делать фотографии/фотографироваться? Какое было настроение во время выполнения задания? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №25-26.** **«Запечатленный образ» (работа с применением фототерапии) часть 3-4**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 120 минут.

**Необходимое оборудование:** камера телефона, фотоаппарат, ватман, клей, ножницы, маркеры/фломастеры.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие эмоции были на прошлом занятии? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, выполним упражнение».

**Упражнение «Мои интересы»**

**Цель упражнения:** сплочение коллектива.

**Ход упражнения:**

*У каждого из нас есть свои увлечения и интересы. Они помогают нам узнать новое и научиться этому. Давайте соберем увлечения. Поделитесь ими друг с другом.*

На столе лежат вырезки из журналов и газет, различный бросовый материал, фотографии участников, теннисные мячики, тетради, брелки, значки и др.

*Сейчас каждый возьмет и положит к себе в коробочку свое увлечение.*

Участники выбирают подходящий материал для себя в коробочку.

Затем на дно коробочки участники наклеивают фон (напомнить подросткам, каким он может быть: разноцветным, одноцветным, из ткани, цветной бумаги). На него по центру наклеивают свою фотографию. Коробочки выставляются в ряд.

Каждый участник угадывает увлечение своего сверстника. *Обсуждение.* (15-20 минут)

**Основная часть:**

**Упражнение «Мой обычный день»** - задание выполняется отдельно от группы каждым участником индивидуально. Готовые снимки приносятся на занятие в распечатанном или электронном виде, участник рассказывает по фотографиям свою историю (можно из готовых фото сделать коллаж).

«У Вас у всех есть камеры мобильных телефонов. Каждый день мы делаем большое количество фотографий. Ваша задача будет состоять в том, чтобы сделать такие фотографии, которые расскажут о Вашем проведенном дне. Фотографий должно быть не мене пяти, на которых показано, как Вы проводите один день своей жизни. Затем поделиться историей в группе».

*Участникам дается время сделать фотографии не только в школе, но и на улице, дома, с друзьями. В случае отказа от выполнения задания педагог-психолог может предложить участнику поучаствовать в фотосессии другого участника из группы, помочь ему оформить коллаж. Также вариантом выполнения задания может стать написание истории своего дня на бумаге, без фото.*

Участники могут фотографировать за пределами аудитории, но сочинять историю и выполнять коллаж необходимо на самом занятии.

После выполнения задания все участники делятся историями о своем дне. Участники организуют из работ выставку в аудитории, где проходят занятия, делается групповое фото.

*Обсуждение:*

1. *С каким настроением Вы выполняли работу?*
2. *Понравилось ли Вам рассказывать о своем дне?*
3. *Что не понравилось?*
4. *Какую бы тему Вы выбрали, чем бы хотели еще поделиться с помощью фотографий?* (90 минут)

**Заключительная часть:**

Участникам предлагается как-то по-особенному поблагодарить других участников группы, например: «Спасибо за то, что сегодня выслушал меня», «Спасибо за оказанную помощь» и т.д.

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №27-28.** «**Я в фотообразах» (работа с применением фототерапии) часть 1-2**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 120 минут.

**Необходимое оборудование:** камера телефона, фотоаппарат, газетные вырезки, маркеры/фломастеры, клей, ножницы.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие эмоции испытали на прошлом занятии? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, немного разомнемся – добавим зарядки!».

**Упражнение «Зарядка»**

**Цель упражнения:** расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

**Ход упражнения:**

Ходьба на месте - 30 секунд. Дыхание произвольное, глубокое, ровное.

Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно.

Круговые движения рук, кисти на плечах. Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное, глубокое, ровное. Круговые движения рук вперед и назад.

Вращение плечами - опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы.

Вращение локтями - поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями.

Вращение запястьями - согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу. (10 минут)

*«Размялись? Молодцы! Теперь можно идти на прогулку!»*

**Основная часть:**

«Наше сегодняшнее занятие будет проходить на открытом пространстве. Коллективная работа (фотографирование друг друга в разных моментах прогулки). Ваша задача – передать с помощью фотографий Ваши эмоции и чувства, полученные от прогулки в школьном дворе. Каким образом будут выглядеть Ваши фотографии – что будет на фоне, что рядом – вы решаете самостоятельно. Может быть это будут «непостановочные» снимки, может наоборот – придется позировать. Это задание – полет Вашей творческой фантазии, можно воплотить все, что угодно! Можно приступать!

*В момент прогулки педагог-психолог находится рядом и наблюдает за тем, как участники общаются между собой и договариваются об идеях фотографий. Прогулку можно совершать как в школьном дворе, так и в ближайших зонах отдыха, красивых местах для фотосессии. Педагог-психолог наблюдает за тем, кто занимает более активную позицию, проявляет инициативу, кто наоборот – старается меньше взаимодействовать и участвовать в процессе.* (60 минут)

Из полученных снимков участники составляют композицию и сопровождают описанием чувств и эмоций, полученных в результате прогулки (возможно использование в композиции газетных вырезок, цитат и т.д.) Необходимо выражение чувств каждого, кто участвовал в процессе – это может быть как устный рассказ, так и написанный текст. Участники делятся между собой полученными эмоциями в ходе выполнения задания, педагог-психолог лишь направляет, если участник затрудняется с тем, как и с чего начать рассказ. (30 минут)

*Обсуждение:*

1. *Понравился ли Вам такой формат проведения занятия?*
2. *Что больше всего понравилось – фотографировать или рассказывать об увиденном?*
3. *Где можно использовать полученный на занятии опыт?* (10 минут)

**Заключительная часть:**

Участникам предлагается написать пожелание на листочке и подарить другому участнику. Например, «У тебя очень красивая улыбка, улыбайся чаще».

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №29.** «**Я в фотообразах» (работа с применением фототерапии) часть 3**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** камера телефона, фотоаппарат.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие эмоции испытали на прошлом занятии? Для того, чтобы продолжить тему наших занятий, немного разомнемся – выполним простое упражнение».

**Упражнение «Я хочу»**

**Цель упражнения:** формирование новых качеств в себе, процесс постановки и достижения целей.

**Ход упражнения:**

Упражнение проводится в кругу.

Каждый поочередно говорит предложение, начинающееся со слов «Я хочу». Не отвлекайтесь на споры и обсуждение по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

**Например**: «Я хочу закончить учебу», «Я хочу жить в Сочи», «Я хочу получить хорошую оценку по английскому в этой четверти».

*Обсуждение* (10-15 минут).

**Основная часть:**

**Упражнение «Мое прошлое, Мое настоящее, Мое будущее»** - создание композиции из фотографий, где участник изображен в прошлом, в настоящем и как он представляет себя в будущем.

**Цель упражнения:** исследование себя, работа над актуальными на данный момент проблемами и трудностями, исследование своих ресурсов в прошлом настоящем и будущем.

Участникам предлагается сделать индивидуальную работу – она выполняется на занятии; чтобы сделать хорошие снимки, которые бы соответствовали ожиданиям подростков, им предлагаются всевозможные предметы интерьера для фото.

Занятие проходит в свободном формате. Подростки выбирают фон фото, как они выглядели, выглядят и будут выглядеть, организуют самостоятельно. Историю фотографий (почему они именно такие?) рассказывают после фотосессии в устном формате. (35 минут)

*Обсуждение:*

1. *Смогли ли Вы достичь поставленных целей упражнения?*
2. *Понравилось Вам думать о том, что ждет Вас в будущем, чего Вы хотите?*
3. *Как Вы считаете, сравнивая фотографии прошлого, настоящего и будущего, есть ли какие-то существенные изменения? Что изменилось? Почему?*

**Заключительная часть:**

Участникам предлагается написать пожелание себе в будущее на листочке и опустить в специально подготовленную банку. Например: «Ты справишься, у тебя все получится», «Не опускай руки», «Желаю тебе никогда не сдаваться».

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы покидаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №30.** «**Я в фотообразах» (работа с применением фототерапии) часть 4**

**Цель занятия:** восстановление и укрепление психологического и социального здоровья подростков.

**Задачи занятия:**

- проработка негативных поведенческих установок (агрессии, тревожности, страхов, чувства вины и др.);

- развитие эмпатии;

- формирование уверенности в себе;

- повышение самооценки;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- актуализация чувств;

- развитие умения работать в команде/паре;

- развитие умения выражать свои мысли и чувства посредством образов;

- развитие коммуникативных навыков.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** камера телефона, фотоаппарат.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие эмоции испытали на прошлом занятии? (10 минут)

**Основная часть:**

«Сегодня мы с Вами завершаем нашу работу с фотографиями, поэтому организуем фотомарафон!

**Фотомарафон на тему по выбору:**

Для индивидуальной работы:

«Мои тревоги и страхи»

«Мои отражения»

«Я в мире и мир во мне»

Для групповой работы:

«Смыслы и ценности»

«Мир Снов»

««Парад фантазий»

Фотомарафон может быть индивидуальным, тогда задание подросток выполняет самостоятельно в течении оговоренного времени. Например, в течении недели. В случае группового фотомарафона, когда одну тему «разрабатывают» все участники тренинга, время сокращается до одного-полутора часов. Возможно деление на микрогруппы и совместная работа над темой (один фотоаппарат на группу).

**Ход работы:** 1. Подростку (или группе) предлагается в течение недели делать снимки по заданной теме. Это может быть поставленная подростком или группой сцена или спонтанное фотографирование отвечающей тематике сцены или события. При необходимости оговаривается территориальная граница фотопутешествия. 2. К готовым фотографиям придумывается название. Каждый снимок рассматривается и обсуждается. При работе в группе подростки разбиваются на пары, обмениваются снимками. Задача каждого в паре – понять то, что хотел передать в фотографии его партнер. 3. В конце каждого марафона делается тематическая выставка.

**Заключительная часть:**

«Понравилась ли Вам работа с фотографиями? Какие трудности возникали на протяжении занятий, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы завершаете эту тему занятий? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №31.** «**Мир моими глазами (работа с метафорическими ассоциативными картами)» часть 1**

**Цель занятия:** облегчение выражения собственных эмоций для подростков.

**Задачи занятия:**

* развитие творческих способностей;
* создание общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка;
* снятие эмоционального напряжения;
* психодиагностика эмоционального состояния;
* формирование навыков анализа ситуаций;
* развитие коммуникативных навыков;
* актуализация чувств;
* формирование уверенности в себе.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** метафорические ассоциативные карты (МАК), набор карт «TEENAGERS».

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись? Какие эмоции испытали на прошлом занятии? Сегодня мы будем пробовать работу с метафорическими ассоциативными картами (МАК) - карточки с изображением ситуаций, которые можно трактовать по-разному.  У этих рисунков нет правильного и неправильного толкования, на одной и той же карте каждый увидит что-то свое.

На каких же правилах будет строится наша работа с применением ассоциативных карт:

1. Правило активности и ответственности каждого за результаты работы в группе: чем активнее будет каждый участник группы, чем больше он внесет в работу группы, тем больше получит пользы вся группа и он сам.

2. Правило постоянного участия в работе: для каждого члена группы участие в работе обязательно *(всегда есть альтернативные варианты).*

3. Правило закрытости группы: то, что происходит в группе, никогда не обсуждается за ее пределами.

4. Правило откровенности и искренности: члены группы должны попытаться быть здесь самими собой, говорить то, что думают и чувствуют.

5. «Я – высказывания»: говорить только о себе и от своего лица (Я думаю, Я чувствую и т.п.).

6. Правило «Стоп!»: тот участник группы, который не хочет отвечать на вопрос или участвовать в конкретном упражнении, может сказать «Стоп!» и, таким образом, исключить себя из участия; это правило желательно использовать как можно реже, т.к. оно ограничивает и самого участника, и всю группу в развитии. (10 минут)

**Основная часть:**

**Упражнение «Какая карта обо мне?»**

**Цель упражнения:** анализ самоотношения.

**Ход упражнения:** возможно применение двух вариантов.

Вариант 1: подростку предлагается выбрать из набора карту, иллюстрирующую его отношение к себе, и ответить на вопросы: какой я? (от внешности до особенностей характера и личностных качеств) в чем мое отличие от других? (индивидуально-личностные особенности) как я к себе отношусь? Далее идет обсуждение мыслей и эмоций, желаний и побуждений, возникающих при анализе карт, определяется тип самооценки.

Вариант 2. Предлагается самостоятельно выбрать из набора 2 карты и представить их: 1-я карта – какой я; 2-я карта – каким я хотел бы быть. Анализ мыслей, эмоций, желаний и побуждений, а также - различий между этими образами. (20 минут)

**Упражнение «Призма чувств»**

**Цель упражнения**: изменение отношения к ситуации, поиск ресурсов и стратегий преодоления.

**Ход упражнения:**

Подросткам предлагается (осознанно или не глядя) выбрать карты, в соответствии со следующей схемой, и разложить их в виде призмы:

I уровень: одна – ассоциирующаяся с актуальными переживаниями (неуверенность и т. п.);

II уровень: две – ограничения (страх, тревожность, возникшие или связанные с этими переживаниями;

III уровень: три – ресурсы (имеющие и недостающие) для разрешения возникшей ситуации (снятия негативных переживаний);

IV уровень: четыре – новые возможности после преодоления этого состояния.

*Обсуждение.* (20 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы завершаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №32.** «**Мир моими глазами (работа с метафорическими ассоциативными картами)» часть 2**

**Цель занятия:** отреагирование негативных переживаний подростков.

**Задачи занятия:**

* развитие творческих способностей;
* создание общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка;
* снятие эмоционального напряжения;
* психодиагностика эмоционального состояния;
* формирование навыков анализа ситуаций;
* развитие коммуникативных навыков;
* актуализация чувств;
* формирование уверенности в себе.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** метафорические ассоциативные карты (МАК), набор карт «TEENAGERS», листы бумаги А4, ручки.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись и пришли на занятие? Какие эмоции испытали на прошлом занятии? На этом занятии мы с Вами продолжим работу с метафорическими ассоциативными картами». (10 минут)

**Основная часть:**

**Упражнение «Изменяющаяся история»**

**Цель упражнения:** дать возможность отреагировать негативные переживания.

**Ход упражнения**: подросткам предлагается осознанно выбрать несколько карт:

первую – похожую на ту ситуацию, которая с тобой произошла;

вторую – персонаж которой похож на тебя;

третью – персонаж, которой похож на твоего обидчика (при необходимости);

четвертую – что помогло тебе справиться с ситуацией.

Участники отвечают на вопросы (по желанию – письменно или устно):

* какие эмоции вызывают эти карты?
* какая из них была главной в тот момент когда «это» произошло?
* какое название можно дать этой «истории»?
* как изменится название истории, если каждая карта, по очереди будет самой главной?
* каким будет название, если рассматривать в качестве главной четвертую карту?

При необходимости, предлагаем выбрать еще одну карту, которая сможет усилить ресурсную. С учетом этого просим его дать новое название «истории». Анализируем: какие мысли, чувства и переживания возникают? как меняется отношение к происшедшему? *Обсуждение* (20 минут)

**Упражнение «Мои Тайны»**

**Цель упражнения:** формирование доверительных отношений.

**Ход упражнения:** подросткам предлагается (осознанно или не глядя) взять карту(ы) и попробовать представить, что это – иллюстрация к «его тайнам»:

* что это за тайны?
* о чем они?
* с какой ситуацией они связана?
* в связи с чем ситуации стали тайнами?
* что чувствует подросток, вспоминая о них?
* в чем он нуждался, оказавшись в этой ситуации?
* кому хотел, но не смог о них рассказать?
* как чувствует себя сейчас, выговорившись? как относится к «тем» ситуациям сейчас?
* что помогло справиться с переживаниями?
* как сможет поступить, если ситуации повторятся?
* к кому обратиться за помощью в таких ситуациях?

*Обсуждение: что Вы чувствуете сейчас, рассказав обо всем?*(20 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Что Вы узнали? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы завершаете занятие? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №33.** «**Мир моими глазами (работа с метафорическими ассоциативными картами)» часть 3**

**Цель занятия:** формирование позитивного мышления у подростков.

**Задачи занятия:**

* развитие творческих способностей;
* создание общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка;
* снятие эмоционального напряжения;
* психодиагностика эмоционального состояния;
* формирование навыков анализа ситуаций;
* развитие коммуникативных навыков;
* актуализация чувств;
* формирование уверенности в себе.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** метафорические ассоциативные карты (МАК), набор карт «TEENAGERS», листы бумаги А4, ручки.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, как Вы себя чувствуете? С каким настроением Вы сегодня проснулись и пришли на занятие? Какие эмоции испытали на прошлом занятии? На этом занятии мы с Вами продолжим работу с метафорическими ассоциативными картами». (5 минут)

**Упражнение «Самый лучший выход»**

**Цель упражнения:** формирование навыков анализа ситуаций.

**Ход упражнения:** подросткам предлагается осознанно выбрать несколько карт и составить историю о каком-либо персонаже (Герое), нашедшем самый лучший выход из ситуации. В чем смысл сложившейся ситуации? Какие задачи ставит перед ним жизнь? С какими трудностями он сталкивается? Как он справляется с ними? Что именно делает его Героем? Как эта история изменит Героя? Как это можно использовать в жизни?

*Обсуждение* (15 минут).

**Основная часть:**

**Упражнение «Вчера-сегодня-завтра»**

**Цель упражнения:** формирование видения позитивного будущего.

**Ход упражнения:** подросткам предлагается (осознанно или не глядя) выбрать карты, в соответствии с временной линией, ответить на вопросы:

* какой она видится тебе?
* какой опыт дает прошлое?
* какое отношение к настоящему?
* каким представляется будущее?
* нравится ли ему такое развитие событий?
* каких целей можно достичь в этом случае?
* каких ошибок можно избежать?
* что можно изменить, чтобы будущее стало позитивнее?
* кто может помочь в этом?
* какие качества можно проявить самому?
* с чего можно начать осуществлять свое будущее?

Для более продуктивной работы над заданием участникам предлагается обдумать ответы и записать на листке. *Обсуждение* (20 минут).

**Упражнение «Воображение успеха»**

**Цель упражнения:** развитие воображения для улучшения самовосприятия и самоотношения.

**Ход упражнения:** подросткам предлагается следующая инструкция: «Представьте себе, как бы вы хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом были для вас неудачными. Выберите карту и представьте себе, как это будет…» Просим ответить на вопросы:

* что это была за ситуация?
* с чем была связана неудача?
* как ты можешь заново себя проявить?
* каким будет твой успех?
* что чувствуешь в связи с этим?
* как сможешь использовать в будущем?

Участники отвечают на вопросы письменно и сдают листочки педагогу-психологу. После занятия педагог-психолог просматривает ответы подростков. В случае негативных или вызывающих опасения ответов педагог-психолог может провести индивидуальную беседу с подростком. (10 минут)

**Заключительная часть:**

«Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Какие трудности возникали на протяжении занятия, как Вы справлялись? Какой опыт Вы приобрели на сегодняшнем занятии? Что Вам больше всего запомнилось? С каким настроением Вы завершаете наши занятия? (10 минут).

*Педагог-психолог благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Занятие №34.** **Итоговое занятие**

**Цель занятия:** подведение итогов прошедших занятий.

**Задачи занятия:**

* получение обратной связи от участников;
* проведение итоговой психологической диагностики;
* рефлексия;
* обсуждение приобретенного опыта на занятиях;
* отслеживание динамики изменений.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Необходимое оборудование:** интерактивная доска, ноутбуки, листы А4, карандаши, краски, фломастеры.

**Вводная часть:**

«Здравствуйте, дети! Расскажите, какие эмоции и чувства Вы испытали на наших занятиях? Что понравилось/не понравилось? Какой опыт, полученный на занятиях, можно перенести на повседневную жизнь? Сейчас мы так же, как и в начале наших занятий, проведем небольшие тесты» (5 минут).

**Основная часть:**

Педагог-психолог объясняет выполнение тестовых методик на ноутбуке с помощью интерактивной доски. Для проективных методик участник выбирает из предложенных материалов понравившиеся и выполняет работу на листе А4 (45 минут).

**Заключительная часть:**

«Ребята, Вы все большие молодцы! От души благодарю за Ваше участие в занятиях, было интересно и увлекательно! Теперь время небольших подарков!»

Педагог-психолог вручает участникам благодарности за участие в занятиях. Группа делает коллективное фото.

*Педагог-психолог еще раз благодарит участников за работу и прощается с ними.*

**Рекомендации для специалистов по реализации проекта**

Правила для специалиста по арт-терапии:

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.

2. Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, подросток, взрослый):

- может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;

- вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

- имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

3. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности не зависимо от их содержания, формы, эстетичности и вида.

4. Принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

**Заповеди арт-терапии**

Самая первая и главная заповедь арт-терапии: Вы должны навсегда забыть о стеснительности, выражаемой словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится перед участниками и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

Вторая заповедь арт-терапии: рисунок (или скульптура, или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь самим автором, а не педагогом-психологом. Анализируя (то есть, созерцая) своё творение, человек начинает сам понимать что-то важное о себе и своей проблеме.

Третья заповедь арт-терапии: арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

*Приложение 1*

**Диагностические методики**

**Диагностика эмоционального состояния. Цветовой тест Люшера**

**Описание методики**

*Цветовой тест М. Люшера* - самая известная методика, исполь­зующая феномен цветопредпочтения для диагностики нервно­психических состояний и выявления внутриличностных конфликтов.

Первая редакция теста, принесшая автору мировую известность, опубликована в 1948 году. В 1970 году М. Люшер выпустил объемное руководство к своему тесту. Теория и практика метода излагаются также в таких книгах Люшера, как «Сигналы личности», «Четырех­цветный человек» и др. Тестовые цвета были подобраны Люшером экспериментальным путем из 4500 цветовых тонов. Автор специально подчеркивает, что адекватная диагностика с позиций его метода воз­можна лишь при использовании стандартного, защищенного автор­ским патентом набора цветовых стимулов.

Полный тест М. Люшера состоит из трех субтестов. В самом об­щем виде в первом субтесте испытуемый высказывает свое отноше­ние к оттенкам серого цвета; во втором - к восьми разным цветам (че­тыре основных и четыре дополнительных); в третьем - к основным цве­там, а также к оттенкам основных цветов. В психодиагностической практике чаще всего используется второй вариант, так как в нем опти­мально сочетаются простота процедуры тестирования, информатив­ность его результатов, психологическая понятность перевода реакций испытуемого в оценки его психофизиологических особенностей.

*Плюсы:* быстрота тестирования; полная закрытость от испытуе­мого того психологического содержания, которое фиксируется мето­дикой; возможность многократных ретестирований; полная незави­симость методики от половых, возрастных и образовательных осо­бенностей испытуемого; независимость методики от точности само­оценки испытуемого, его способности вербализовать самооценку. «За» цветовой тест также в большинстве случаев говорит согласие испытуемых и экспертов с результатами тестирования.

*Минусы:* ни в одном из руководств к цветовому тесту даже не упоминаются процедуры проверки его валидности и надежности; чи­сто качественный характер оценки результатов тестирования затруд­няет их использование в прикладных и научных исследованиях; пред­лагаемые М. Люшером способы обработки и оценки данных тестиро­вания содержат неточности, позволяющие интерпретировать одни и те же данные прямо противоположным образом по произволу экспе­риментатора; оценки цветовых предпочтений испытуемого даются в настолько общем виде, что с ними трудно в целом не согласиться. Все это делает работу с цветовым тестом похожей на гадание.

Ядром концепции М. Люшера служит утверждение о том, что все люди (и шире - живые организмы) живут и действуют в примерно од­ной и той же цветовой среде. Поэтому ряд типовых жизненных ситу­аций происходит при доминировании тех или иных цветовых тонов. Так, например, синий цвет неба мы видим в подавляющем большин­стве случаев, будучи пассивными и бездеятельными; красный цвет (огонь, кровь и т. д.), как правило, сочетается с высокой активностью субъекта. Постоянное сочетание определенных цветов с типовыми жизненными ситуациями по законам высшей нервной деятельности приводит к ассоциированию цвета как элемента жизненной ситуации с психофизиологическим состоянием, энергомобилизованностью ор­ганизма и поведением, стимулируемым данной ситуацией. При нали­чии таких ассоциаций доминирование в поле зрения какого-либо цве­та неизбежно должно восприниматься как сигнал определенной жиз­ненной ситуации и вызывать психофизиологические перестройки, подготавливающие организм к столкновению с ней. Ассоциативный, сигнальный смысл цвета назван М. Люшером «структурой цвета», ко­торую он понимает как значение цвета, не зависящее от отношения испытуемого.

Если сигнальное значение цвета совпадает с возможностями и ве­дущей установкой организма, то цвет субъективно оценивается как приятный. Если рефлекторное влияние противоречит возможностям и установке организма, цвет становится неприятным, отвергается.

Таким образом, в реакции на цвет интегрируются две перемен­ные: относительно устойчивое, на индивидуальное воздействие цвета на организм и степень готовности организма к восприятию данного воздействия. Поэтому отношение испытуемого к цвету есть не что иное, как отношение к рефлекторному влиянию данного цвета на ор­ганизм.

К наиболее общим элементам процедуры тестирования относится следующее. Цветовые карточки предъявляются испытуемому на бе­лом фоне, раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии от испытуемого (условно полукругом).

Инструкция испытуемому: «Посмотрите внимательно на эти во­семь карточек. Выберите и отложите в сторону наиболее сим­патичный, приятный Вам в данный момент цвет. Постарайтесь не свя­зывать цвет с какими-либо вещами: цветом одежды, обоев, машины и т. д. Выбирайте цвет, наиболее приятный сам по себе». Выбранную карточку переворачивают и убирают из поля зрения испытуемого.

Продолжение инструкции: «Хорошо, а теперь выберите наиболее симпатичный цвет из оставшихся». Эта инструкция (и соответственно выборы) повторяется до тех пор, пока перед испытуемым не останут­ся три последние карточки. М. Люшер считает, что в среднем послед­ние три цвета воспринимаются как неприятные. Поэтому для облег­чения работы испытуемого инструкция изменяется: «Хорошо, а те­перь укажите наиболее несимпатичный, неприятный цвет из оставшихся». Такое инструктирование выбора испытуемого позволя­ет распределить 8 цветов в ряд по степени убывания их субъективной приятности.

Крайне редко, но все же имеют место отказы испытуемых выби­рать цвета, поскольку все они им неприятны. В данной ситуации экс­периментатор должен спокойно согласиться с тем, что такое вполне может быть, после чего испытуемого следует попросить указать са­мый неприятный, противный цвет, затем - самый неприятный цвет из оставшихся, и так до конца. Записываются выборы испытуемого с конца, справа налево.

Запись выборов экспериментатор проводит в условных цифровых обозначениях:

серый цвет - 0, темно-синий - 1,

зеленый - 2, оранжево-красный - 3,

желтый - 4, фиолетовый - 5,

коричневый - 6, черный - 7.

Ниже в тексте для краткости изложения темно-синий цвет будет называться синим, а оранжево-красный - красным. В известных нам переводах «фиолетовым» называется цвет, близкий к малиновому.

Таким образом, если испытуемый сочтет все цвета неприятными, а потом по убыванию субъективной неприятности выберет черный, зеленый, синий, коричневый, фиолетовый, желтый, серый, красный, то экспериментатор должен будет сделать такую запись:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  | 5 |  | 1 | 2 | 7 |
| Выбор: |  |  |  |  |  |  |  |  |

М. Люшер утверждает, что повторное тестирование является бо­лее информативным (хотя и не уточняет, что конкретно имеется в ви­ду). Поэтому по окончании первой серии выборов карточки снова раскладываются перед испытуемым. Инструкция: «Сейчас давайте повторим процедуру выборов еще раз. Речь при этом ни в коем случае не идет о проверке памяти. Вы можете выбрать цвета в той же последовательности, что и в первый раз, можете - в какой-то дру­гой. Главное - выбирать и откладывать наиболее симпатичные в данный момент цвета».

Далее в точности воспроизводится процедура цветовых выборов и их записи экспериментатором. Основная мысль, которая должна быть доведена до испытуемого перед повторной серией выборов: речь не идет о проверке памяти или «серьезности», надежности его работы при первой раскладке цветов.

Предположим, что запись выборов испытуемого в итоге оказалась следующей:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 7 |
| 2 |  |  |  |  |  | 6 | 2 | 7 |

На этом тестирование завершается.

**Обработка результатов**

Группировка цветов по предпочтениям

Если второй выбор полностью идентичен первому, то созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на пары, име­ющие следующие обозначения и смысл:

«+» - наиболее приятные цвета (первый и второй в ряду предпо­чтений);

«х» - приятные цвета (третий и четвертый в ряду предпочтений); «=» - безразличные цвета (пятый и шестой в ряду предпочтений); «-» - неприятные, отвергаемые цвета (седьмой и восьмой в ряду предпочтений).

М. Люшер рекомендует брать второй выбор как более информа­тивный и делить его на пары цветов.

Численные показатели цветовых предпочтений В поисковых научно-исследовательских работах мы рекомендуем использовать десять численных показателей цветовых предпочтений: среднее по ряду выборов место каждого цвета, суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Среднее место цвета. Среднее место цвета можно рассматривать в качестве численной меры его привлекательности для испытуемого. Первое место в ряду (условно 1 балл) означает максимальную при­влекательность, последнее место в ряду (условно 8 баллов) - макси­мальную непривлекательность.

Расчет суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО). Аутогенная норма цветовых предпочтений установлена Вальнеффе- ром на пациентах при проведении психотерапевтических курсов и была определена как 34251607. Этот порядок цветов был принят М. Люшером в качестве нормы цветовых предпочтений, эталонного ин­дикатора нервно-психического благополучия.

Примем последовательность аутогенной нормы за эталон рас­положения цветов: красный должен стоять на первом месте, желтый - на втором, зеленый - на третьем и т. д. Мера удаленности цветовых предпочтений испытуемого от аутогенной нормы вычисляется как сумма отклонений (без учета знака) по всем восьми цветам.

Рассмотрим порядок вычисления СО (табл. 1) для случая, когда второй выбор испытуемого 35041627. Сравним, где стоят цвета в вы­боре испытуемого и в аутогенной норме: красный у испытуемого сто­ит первым - значит, отклонение по красному цвету от аутогенной нормы равно (1 - 1) нулю; желтый стоит на четвертом месте - отклонение по желтому цвету равно (2 - 4) двум баллам; зеленый сто­ит на седьмом месте - значит, отклонение по нему равно (3 - 7) четы­рем баллам. Также вычисляются отклонения по всем остальным цве­там. Таким образом, для приведенного примера СО = 12.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Название цвета | Красный | Желтый | Зеленый | Фиолетовый | Синий | Коричневый | Серый | Черный |
| 2 | Место цвета в аутогенной норме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Место цвета в выборе испытуемого | 1 | 4 | 7 | 2 | 5 | 6 | 3 | 8 |
| 4 | Отклонение цвета от аутогенной нормы | 0 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 4 | 0 |

Значения СО располагаются в диапазоне от 0 до 32 баллов и мо­гут быть только четными.

При использовании в вычислении СО средних по ряду выборов мест в строке 3 (место цвета в выборе испытуемого) и в строке 4 (от­клонение цвета от АН) могут стоять дробные числа, а значение СО не обязательно будет четным.

Расчет вегетативного коэффициента (ВК). Вегетативный коэф­фициент предложен венгерским психологом К. Шипошем. Автор ис­ходил из утверждения, что в тесте М. Люшера есть мобилизующие, ассоциированные с активностью цвета (красный и желтый) и цвета пассивные, ассоциированные с бездействием (синий и зеленый). От­ношение испытуемого к этим двум парам цветов отражает его энерге­тическую установку (числовым выражением которой является вегета­тивный коэффициент).

Величина ВК определяется по формуле

18 - Крас. -Желт.

18 - Син. - Зелен.

В числитель и знаменатель формулы подставляются места соот­ветствующих цветов в выборе испытуемого либо усредненные места по серии выборов.

Оценки ВК изменяются в диапазоне от 0,2 до 5 баллов.

**Интерпретация психологического значения цветов**

М. Люшер постулировал постоянное, не зависящее от отношения испытуемого значение каждого цвета следующим образом:

***Синий:*** состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональная стабильность, душевная привязанность к партнеру, умиротворение, гармония, удовлетворенность.

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

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

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

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

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

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

***Серый:*** нейтральность, неучастие, социальная отгороженность, свобода от обязательств.

**Интерпретация выделенных групп цветов**

Руководство к тесту включает в себя таблицы интерпретаций для «+», «х», «=», «-» и «±» групп цветов. В них приведены все воз­можные сочетания цветов. Поскольку М. Люшер считает «+» и «-» группы наиболее информативными, то приводимые для них психоло­гические интерпретации наиболее развернуты. Описание «х» и «=» групп ограничивается одной, тремя фразами [667, интерпретационные таблицы].

**Выделение компенсаций и тревог**

М. Люшер утверждает, что в норме основные цвета (1, 2, 3, 4) должны находиться в начале ряда предпочтений, т.е. восприниматься испытуемым как приятные. Дополнительные цвета (6, 7, 8) должны оказаться во второй половине ряда, т.е. восприниматься как безраз­личные или неприятные. Фиолетовый цвет (5) занимает особое место, так как не относится ни к основным, ни к дополнительным цветам. Отсюда вытекают три правила:

Появление любого основного цвета на последних трех местах в ряду предпочтений декларируется М. Люшером ненормальным и обозначает наличие тревоги.

Появление любого дополнительного (кроме фиолетового) цвета на первых трех местах декларируется ненормальным и обнаруживает наличие компенсаций: вынужденного, вычурного, самозащитного поведения и соответствующих переживаний.

Если есть хоть одна тревога, то первый цвет автоматически рассматривается как ее компенсация.

Если есть хоть одна компенсация, то последний цвет, каким бы он ни был, рассматривается как индикатор тревоги, вызывающей эту компенсацию.

Для условно-численной оценки выраженности компенсаций и тревог М. Люшер предлагает такие обозначения:

! - если основной цвет стоит на 6-м месте / дополнительный

на 3-м месте;

!! - если основной цвет стоит на 7-м месте / дополнительный

на 2-м месте;

!!! - если основной цвет стоит на 8-м месте /дополнительный на 1-м месте.

При наличии хотя бы одного «!» надо дополнительно определять группу цветов «+-». Это первый и последний цветоряды.

**Проективная рисуночная методика «Вулкан»**

Методика позволяет получить сведения об интенсивности и характере эмоциональных переживаний испытуемого, его способности адекватно выражать эмоции. По результатам интерпритации рисунка можно построить путь облегчения гнетущих эмоциональных состояний. Используйте методику как самостоятельный психодиагностический инструмент и в составе комплексного обследования.

Методика «Вулкан» — одна из наиболее интересных, но малоизвестных проективных рисуночных техник в работе педагога-психолога. **Цель методики:** диагностика эмоциональной сферы детей и подростков. Проводить методику можно с детьми пятилетнего возраста и далее.

**Предварительная процедура**

Чтобы получить достоверные результаты, перед проведением диагностики установите контакт с испытуемым, создайте доброжелательную атмосферу — для этого **придерживайтесь рекомендаций**.

Беседа должна проходить в комфортном пространстве, не на бегу, ее не должны слышать, наблюдать, прерывать другие люди (за исключением случаев, когда с согласия ребенка на консультации находится его родитель).

Если это первая встреча — представьтесь. Коротко, но понятно объясните свои профессиональные задачи. Если вы уже работали с испытуемым, то расскажите ему, какую цель преследует эта встреча, например: «Мы попробуем понять, как сделать твою жизнь более радостной». Сориентируйте его по времени, например: «У нас есть полчаса».

Ответьте на все вопросы относительно процедуры и результата диагностики, например: «Я хочу предложить тебе сделать один тест. В нем надо порисовать. Вот есть листы, вот карандаши. Я тебе сегодня расскажу, что означает твой рисунок. Сделаешь?».

Если ваш ответ на вопрос(ы) может снизить достоверность данных, например, «А вулкан что означает?», дайте сначала общий ответ, а разъяснения — после завершения диагностической процедуры, например: «Эта методика про некоторые твои особенности, я тебе обязательно все расскажу подробно, когда мы закончим». Если ребенок отказывается от выполнения методики, не настаивайте.

**Процедура диагностики**

Как и другие проективные методы, методика «Вулкан» проводится индивидуально, с добровольного согласия испытуемого.

Предложите ему лист А4, 12-цветный набор цветных карандашей и дайте инструкцию: «Нарисуй вулкан».

Время на выполнение методики не ограничивайте.

**На уточняющие вопросы: «какой?», «какого размера?», «можно ли раскрашивать?», отвечайте таким образом, чтобы не оказать никакого влияния на будущий рисунок, например: «Как тебе захочется», «Совершенно любой», «Как угодно» и т. п.**

После того как испытуемый выполнит рисунок, попросите его ответить на вопросы: «Какой это вулкан? Как можно помочь вулкану?». Если у него возникают вопросы («как это — помочь?», «зачем» и т. п.), предложите дать любой ответ — все, что приходит в голову.

В течение этой встречи дайте обратную связь — расскажите об основных выявленных тенденциях. При этом используйте понятную испытуемому лексику. Например: «Ты чем-то похож на этот вулкан. Когда ты злишься, ты кипишь, кричишь, может быть, даже что-то пинаешь или бросаешь»; «В твоем внутреннем мире накопилось очень много разных чувств. Я вижу тут и тревогу, и злость, и усталость. Но почему-то ты никак это не показываешь другим людям?».

**Интерпретация рисунка**

Рисунки и их интерпретация приведены в приложении. Изображение вулкана и его описание символически отражают эмоциональность испытуемого.

При интерпретации **вы анализируете:**

* сам вулкан;
* извержение;
* дополнительные детали;
* расположение рисунка на листе;
* цветовую гамму;
* словесное описание вулкана.

**Вулкан**

Изображение вулкана (гора, возвышенность) характеризует уровень эмоциональности испытуемого. В первую очередь вы интерпретируете **размер вулкана**.

Чем крупнее вулкан, тем более эмоционален автор рисунка. Условно «нормальным» (средним, типичным) является изображение вулкана примерно на **1/2 листа**.

Вулкан, занимающий **2/3 листа** и более, служит признаком высокой эмоциональности: человек переживает интенсивные эмоции, обладает сильной внутренней реакцией на происходящие события.

Вулкан, размеры которого менее **1/3 листа**, указывает или на невысокую эмоциональность, малый отклик внешних событий во внутренней жизни человека, или на наличие «психологического запрета» на эмоции. Подобный «запрет» складывается под влиянием воспитания, опыта, профессиональной деятельности. Как правило, это неосознаваемое желание избежать эмоций — всех или некоторых, например гнева. Анализируя изображение вулкана, обратите внимание на **характер линий**. Мелкая штриховка, исправления, перерисовывания указывают на тревожность; крупные штрихи — на импульсивность. Сильный нажим, жирные линии рисунка свидетельствуют о напряжении, стремлении к доминированию; слабый нажим, еле заметные линии — о робости, чувстве незащищенности.

**Извержение**

Извержение отражает специфику выражения эмоций вовне.

Извержение лавы **вверх** и **в стороны** — показатель того, что испытуемый открыто, ясно и тем более бурно, чем более бурно извержение на рисунке, выражает свои переживания и чувства.

Лава, **текущая вниз по вулкану**, — символически отражает сильные переживания, которые глубоко задели ребенка, его травматический эмоциональный опыт. Это эмоциональные события, к которым он бессознательно возвращается снова и снова.

Если вулкан извергает только **дым или пар** — испытуемый в некоторой мере проявляет свои эмоции, но делает это не прямо, не в полной мере, неконгруэнтно. То есть реально переживаемое и внешне выражаемое не вполне или вообще не совпадают.

**Отсутствует извержение** — знак того, что испытуемый вообще не показывает свои чувства.

Используя эту методику, вы можете встретить рисунки, на которых **жерло вулкана покрыто льдом или заснежено**. Это символическое выражение «замороженной эмоциональности», запрета на эмоции, их вытеснения из сознания.

Достаточно часто в рисунках извергающихся вулканов встречаются **летящие в разные стороны камни**. Это показатель определенных разрушительных тенденций, что характерно для агрессивных людей, а также для тех, кто пережил жизненные события и оценивает их как удары.

**Дополнительные детали**

Часто испытуемые рисуют не только вулкан, но и какие-то другие объекты.

Они носят символический характер и отражают нечто актуальное и значимое для испытуемого, поэтому обязательно учитывайте их при анализе рисунка. Все варианты описать невозможно — приведем **типичные**.

Если нарисованы **люди** — спросите, кто это (например, семья, группа отдыхающих, влюбленная парочка, одинокий путник, жертвы извержения).

**Изображение людей символически отражает то, как видит себя испытуемый в человеческих отношениях — включенным в них или одиноким, счастливым или несчастным, справляющимся с обстоятельствами жизни или сокрушенным ими.**

**Здания** чаще всего символически изображают значимые человеческие общности, например, родной дом и семью, сверстников, профессиональную группу. Также **дом** — символ тела, поэтому его изображение может указывать на высокую значимость телесности, например, движений, пищи, физических радостей, сексуальных отношений.

**Животные**, как правило, отражают представление испытуемого о доброжелательности или опасности мира: он состоит из хищников или безвредных существ, противных или милых созданий.

**Изображение вулкана среди сходных объектов** — гор или других вулканов — говорит о сильной включенности испытуемого в отношения, его стремлении избегать одиночества, объединяться, иногда симбиотически сливаться (особенно вероятно, если дорисована одна гора, т. е. образована пара).

Традиционно в проективных рисуночных методиках обращают внимание на такие объекты, как:

**солнце** — выражает потребность в большей любви и поддержке от окружающих; часто служит указателем постоянного влияния сильной родительской фигуры, как правило, матери;

**луна** — скрытность, потаенность, тяга к таинственному;

**облака, тучи** — неприятные текущие жизненные обстоятельства.

**Чем больше количество изображенных дополнительных, не заданных инструкцией объектов на рисунке, тем в большей степени клиент испытывает тревогу перед неопределенностью.**

**Расположение рисунка на листе**

Анализируя расположение рисунка, обратите внимание на то, смещен ли он относительно осей симметрии вправо или влево, вверх или вниз.

**Сдвиг от центра вправо** указывает на ориентацию на будущее, уход от настоящего вперед, на мечты и фантазии о предстоящем; **влево** — на уход от настоящего назад, возврат к прошлому, иногда на фиксацию на прошлых переживаниях.

Нижняя и верхняя половины листа отражают соответственно бессознательные и осознанные переживания. Если большая часть объектов и деталей расположена **ниже горизонтальной оси листа**, это свидетельствует о малой осознанности переживаний, активном влиянии бессознательных процессов на повседневные события и отношения. Расположение **выше горизонтальной оси** листа свойственно рациональным, хорошо осознающим себя людям.

Существует также определенная связь с самооценкой и уверенностью: чем ниже расположен рисунок на листе, тем в меньшей степени человек на данный момент уверен в себе и готов к действиям.

**Цветовая гамма**

Цвета, использованные в рисунке, дополняют сведения об эмоциональном состоянии испытуемого.

**Красный** — показатель высокой энергичности, эмоциональности, страстности, иногда агрессии. **Оранжевый** указывает на переживание чувства небезопасности. **Желтый** — любимый цвет эмоционально благополучных детей, в целом его использование говорит о позитивном состоянии испытуемого, но может быть указателем инфантильности, если рисунок выполнен взрослым. **Зеленый цвет** считается признаком уравновешенности; **синий** — выраженных «мужских» черт характера (напора, самоконтроля, рациональности); **фиолетовый** — тяги к таинственному и тревоги (часто встречается в рисунках подростков и беременных женщин); **черный цвет** — протестный, также очень характерный для подростков.

**Мрачная цветовая гамма**, как правило, отражает пессимизм и усталость испытуемого. Рисунки, **выполненные одним цветом** (только черным, только красным), свидетельствуют о нежелании испытуемого показывать свое истинное состояние, о закрытости. **Нелепое использование цвета** (зеленая лава, фиолетовый вулкан и т. п.) может быть признаком неадекватности эмоциональных реакций.

**Анализируя цветовую гамму, интерпретируйте состояние испытуемого осторожно и обязательно соотнесите с другими выявленными признаками. Обратите внимание на общее впечатление от всего рисунка, попробуйте мысленно оживить его, представить изображение реальным. Определите, какое ощущение от этого возникает: радости, печали, опасности, заброшенности.**

**Словесное описание вулкана**

Ответ на вопрос **«Какой это вулкан?»** отражает некоторые представления ребенка о самом себе. Вариантов может быть очень много — страшный, большой, одинокий, красивый, бурлящий, потухший, впечатляющий и т. п. Как правило, эти эпитеты могут быть прямо перенесены на личностные качества человека: большой он или маленький, действующий или пассивный, опасный или дружелюбный, приятный или нет.

Если учащийся затрудняется ответить на вопрос о том, какой вулкан, можно предположить трудности самопонимания, но только при условии, что испытуемый чувствует себя в безопасности и имеет собственную мотивацию к диагностике, а не находится в условиях принуждения.

Ответ на вопрос **«Как можно помочь вулкану?»** сигнализирует о том, каким образом можно облегчить его эмоциональное состояние. Существует несколько наиболее часто встречающихся вариантов ответов.

**«Дать ему взорваться, выкипеть, извергнуться»** — у испытуемого существует потребность в том, чтобы накопленные переживания были выражены прямо, полностью; их надо с кем-то в диалоге разделить; надо позволить самому себе быть искренним в проявлении эмоций. Надо стать активнее и меньше ориентироваться на возможное осуждение окружающих в случае искреннего выражения эмоций; перестать запрещать себе сдерживаться.

**«Охладить его (дождем, облаками, добавить рядом реку)»** — человеку нужно что-то, что поможет снизить интенсивность переживаний. Как правило, он ожидает помощь извне. В отличие от первого варианта, испытуемый не хочет поделиться эмоциями, он хочет их не испытывать.

**«Добавить другие вулканы»** — ребенок переживает одиночество, чувствует себя брошенным, нуждается в психологически близких отношениях и поддержке.

**«Превратить вулкан в место для развлечения и радости (зону аттракционов, экскурсий, сафари-парк и т. п.)»** — испытуемый хочет измениться, стать привлекательным для окружающих, нравиться, активно и позитивно взаимодействовать с другими. Этот вариант особенно характерен для детей, которым не хватает радости и поддержки в семье.

**«Позаботиться о нем»** (убраться вокруг, сделать все красиво, посадить на его склонах цветы) — прямая потребность в заботе и уходе.

**«Ему никак не помочь»** — испытуемый переживает жизненную ситуацию как не имеющую выхода; сопротивляется идее помощи и, как правило, не готов к психологическому вмешательству.

**ОПРОСНИК «СОП»**

**(Склонность к отклоняющемуся поведению)**

*Автор А.Н. Орел*

Вариант М

**Инструкция**

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.

6. Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили. ^

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.

9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть

летчиком-истребителем.

10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила

и законы.

12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.

13. Я всегда говорю только правду.

14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это вполне нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам,

16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.

17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько **он** хочет.

19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, **то я** обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.

23. Я иногда не слушаюсь родителей.

24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.

26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.

27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.

28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.

29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

30. Я всегда покупаю билет в транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.

32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.

36. Мне редко удается заставить себя продолжать **работу** после ряда обидных неудач.

37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.

42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.

45. Если в фильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.

46. Иногда я скучаю на уроках.

47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все**,** что о нем думаю.

49. Во время путешествий и поездок я люблю отклонятся от обычных маршрутов.

50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Меня раздражает, когда девушки курят.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

66. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.

71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

76. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям — это нормально.

77. Я часто не могу сдержать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывал на уроки.

79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.

96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.

97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

**ОПРОСНИК«СОП»**

Вариант Ж

**Инструкция**

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.

3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.

6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю немного посплетничать.

9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.

10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.

11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.

13. Я всегда говорю только правду.

14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.

16. Я с удовольствием смотрю боевики.

17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет. .

19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, **то я** обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если *чего-*нибудь сильно захочешь.

23. Бывало, что я не слушалась родителей.

24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость,

25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.

26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.

27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.

28. Иногда мне так и хочется сделатьсебе больно.

29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица:

«Семь раз отмерь, один раз отрежь».

30. Я всегда плачу **за** проезд в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.

32. Я всегда выполняю обещания» даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало,что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.

36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.

37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.

42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в фильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.

46. Бывает, что я скучаю на уроках.

47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую извинений.

48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.

49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.

52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.

54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.

62.. Бывало, что у меня возникало желание .выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.

63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

64. Некоторые люди побаиваются меня.

65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

66. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.

68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.

70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.

71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.

73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

74. Счастливы те, кто умирают молодыми.

75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.

76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам — это допустимо.

77. Я часто не могу сдержать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывала на уроки.

79. Мне нравятся компании, где все, подшучивают друг над другом.

80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88.. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием покатилась на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки. .

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре — это значит показать свою слабость.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Да Нет | Да Нет | Да Heт | Да Нет | Да Heт | Да Heт |
| 1 | 19 | 37 | 55 | 73 | 91 |
| 2 | 20 | 38 | 56 | 74 | 92 |
| 3 | 21 | 39 | 57 | 75 | 93 |
| 4 | 22 | 40 | 58 | 76 | 94 |
| 5 | 23 | 41 | 59 | 77 | 95 |
| 6 | 24 | 42 | 60 | 78 | 96 |
| 7 | 25 | 43 | 61 | 79 | 97 |
| 8 | 26 | 44 | 62 | 80 | 98 |
| 9 | 27 | 45 | 63 | 81 | 99 |
| 10 | 28 | 46 | 64 | 82 | 100 |
| 11 | 29 | 47 | 65 | 83 | 101 |
| 12 | 30 | 48 | 66 | 84 | 102 |
| 13 | 31 | 49 | 67 | 85 | 103 |
| 14 | 32 | 50 | 68 | 86 | 104 |
| 15 | 33. | 51 | 69 | 87 | 105 |
| 16 | 34 | 52 | 70 | 88 | 106 |
| 17 | 35 | 53 | 71 | 89 | 107 |
| I8 | 36 | 54 | 72 | 90 | 108 |

**Результаты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы  Баллы | Шкала  1 | Шкала  2 | Шкала  3 | Шкала  4 | Шкала  5 | Шкала  6 | Шкала  7 | Шкала  8 |
| Первичные баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коррекция |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Первичные баллы с коррекцией |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Т-баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |

**«КЛЮЧИ» ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ**

Мужской вариант

**1. Шкала установки на социально-желательные ответы**

2 (нет), 4 (нет), б (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 97 (нет)

**2. Шкала склонности к нарушению норм и правил**

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 66 (нет), 80 (да), 86 (да), 91 (да), 93 (нет)

**3. Шкала склонности к аддиктивному поведению**

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да). 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 61 (да), 74 (да), 91 (да), 95 (нет)

**4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению**

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), ;73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)

**5. Шкала склонности к агрессии и насилию**

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), ;40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да); 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)

**6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций**

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

***7.* Шкала** склонности **к делинквентному поведению**

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), ,44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), .64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

**Женский вариант**

**1. Шкала установки на социально-желательные ответы**

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

**2. Шкала склонности к нарушению норм и правил**

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

**3. Шкала склонности к аддиктивному поведению**

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

**4. Шкала склонности к самоповреждающему я саморазрушающему поведению**

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

**5. Шкала склонности к агрессии и насилию**

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да). 104 (да)

**6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций**

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

**7. Шкала склонности к делинквентному поведению**

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

**8. Шкала принятия женской социальной роли**

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет). 105 <да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

*Примечание.* Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

***МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН***

*(Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр./ Отв. ред. И.В. Дубровина)*

**Цель***:* изучение самооценки.

**Регистрация данных**: групповая форма проведения.

**Необходимые материалы**: регистрационный бланк, ручка.

**Процедура проведения***:* каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (лучше сначала показать тренировочный вариант на доске).

**Инструкция**: «*Каждый человек оценивает свои возможности, способности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает.*

*На каждой линии черточкой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (*х*) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон, вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Итак,*

*«–» – уровень развития у вас качества, стороны личности в настоящий момент;*

*«*х*» – такой уровень развития качества, стороны, к которому вы стремитесь, достигнув которого, вы будете удовлетворены собой.*

*Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя – абсолютно здорового».*

***Порядок проведения.*** Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой учащихся, так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа «глупая», «я это не обязан делать», отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (с разницей не менее 5 мин). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

**Регистрационный бланк**

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.*

*На каждой линии черточкой ( – ) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (Х) отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя*.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

Здоровье Ум Характер Авторитет Умение Внешность Уверенность

у многое делать в себе

сверстников своими

руками

***Обработка результатов.*** Обработке подлежат ответы на 6 линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 м. = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

1. По каждой из шести шкал определяются:

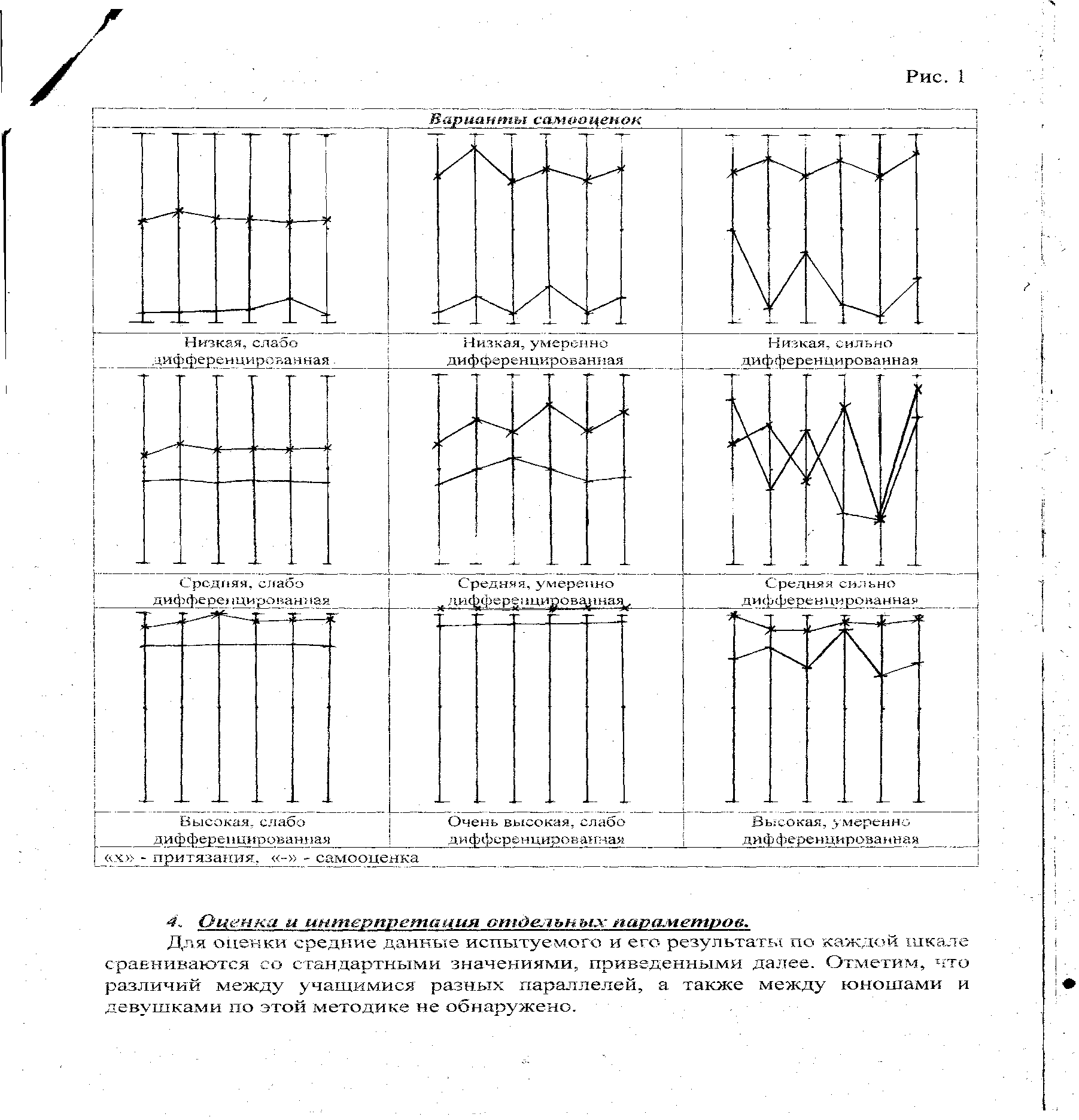
* уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в м. от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
* высота самооценки – от «0» до знака «–»;
* величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «х» до «–»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом. Записывается значение каждого из трех показателей.

1. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем 6 шкалам.
2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «х». Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником различных сторон своей личности (см. рис.).

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между максимальным и минимальным значением. Последнее, однако, не является достаточно точным, и для анализа результатов конкретного школьника лучше пользоваться первым вариантом.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем более условной оказывается средняя мера и соответственно тем меньшее значение она имеет. При очень сильной дифференцированности, когда некоторые стороны своей личности школьник оценивает очень высоко, а другие – очень низко, анализ средней меры, по существу, теряет смысл и может быть использован лишь для ориентировки.

1. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, некоторые шкалы пропускаются или заполняются. Неполностью (указывается только самооценка или уровень притязаний), ответы выходят за пределы шкалы (знак ставится выше верхней точки или ниже нижней), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, ответы комментируются и т.д.



***Оценка и интерпретация отдельных параметров.*** Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными далее. Отметим, что различий между учащимися разных параллелей, а также между юношами и девушками по этой методике не обнаружено.

1. **Уровень притязаний**

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие» притязания). При этом оптимальным является сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, свидетельствующий об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Очень высокий уровень притязаний – от 90 до 100 баллов – свидетельствует о нереалистическом, некритичном отношении школьника к собственным возможностям. Особого внимания в этом плане заслуживают такие случаи, когда *уровень притязаний отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы (100 бал.)* Нереалистический уровень притязаний часто свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели. Для старшего школьного возраста – это неблагоприятный показатель, поскольку, как известно, основное психологическое содержание данного периода составляет самоопределение, предъявляющее к такому умению достаточно высокие требования. Наличие нереалистического уровня притязаний может, таким образом, свидетельствовать о личностной незрелости.

Результат менее 60 баллов – низкие «притязания» – свидетельствует о заниженном уровне притязаний. Если такой результат характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно, что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии.

*Если очень высокий или очень низкий уровень притязаний отмечен по какой-либо одной шкале*, то это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

*Следует отметить*, что по количеству баллов оцениваются только те случаи, когда уровень притязаний оказывается выше уровня самооценки. О других вариантах будет сказано далее.

1. **Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 – «средняя» и «высокая» самооценка – свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом так же, как и при оценке уровня притязаний, оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов («высокая» самооценка).

Количество баллов от 75 до 100 (и выше предлагаемого максимума) свидетельствует о завышенной самооценке (переоценке себя) и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости, неумении правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Кроме того, завышенная самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неуспехам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Школьников с такой самооценкой очень мало, и все они составляют с точки зрения личностного развития «группу риска», заслуживают пристального внимания со стороны школьного психолога. Как показывают исследования, за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе, то есть отношение к себе как ни к чему не способному, неумелому, никому не нужному, и «защитная», когда декларирование (в том числе и самому себе) собственного неумения, отсутствия способностей, того, что «все равно ничего не выйдет», позволяет не прилагать никаких усилий или подменить деятельность отношением к ней.

1. **Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки**

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которых он действительно стремится достичь. Притязания в значительной части случаев основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождения от 1 до 7 баллов и особенно случаи полного совпадения уровня притязаний и уровня самооценки указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. *Конкретная оценка* этого расхождения различна в зависимости от того, *в какой части шкалы находятся эти показатели*. Так, в верхней части шкалы (76-100 б.) они свидетельствуют о завышенной самооценке; в средней части (46-75 б.) – отношение школьника к себе не носит конструктивного характера; в нижней части (0-45 б.) – они могут являться показателем предельно заниженного представления о себе (в том случае если школьник заполняет таким образом все или большинство шкал методики), свидетельствовать о том, что он как бы «смирился» со своей «никчемностью», даже не надеется исправить положение. *Если таким образом заполняются 1 или 2 шкалы*, это указывает на незначимость для учащегося той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое соотношение указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным. *Особенно неблагоприятны* *случаи*, когда самооценка находится в нижней части шкалы, а притязания – в средней или высокой. При таком сильном расхождении уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие.

Характеристика описанных выше параметров может быть применена при анализе как результатов по отдельным шкалам, так и средних данных по методике в целом.

1. **Дифференцированность уровня притязаний и самооценки**

Оценка дифференцированности, то есть расхождения в высоте уровня притязаний и самооценки по разным шкалам у одного испытуемого зависит от того, при какой средней высоте самооценки наблюдается та или иная степень дифференцированности. Поэтому мы остановимся на этом вопросе позже, характеризуя различные варианты отношения школьника к себе. Здесь же только напомним, что дифференцированность определялась как графически (рис), так и количественно (табл.).

Таблица

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр | Количественная характеристика, балл | | | | |
| Ннизкий | Норма | | Очень высокий |
| Средний | Высокий |
| Ур. притязаний | Мменее 60 | 60 – 74 | 75 – 89 | 90 – 100 |
| Ур. самооценки | Мменее 45 | 45 – 59 | 60 – 74 | 75 – 100 |

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Параметр | Количественная характеристика, балл | | |
| Слабая | Умеренная | Сильная |
| Степень расхождения между ур. притязаний и ур. самооценки | 0 – 7 | 8 – 22 | Более 22 |
| Степень дифференцированности притязаний | 0 – 8 | 9 – 21 | Более 21 |
| Степень дифференцированности самооценки | 0 – 14 | 15 – 29 | Более 29 |

1. **Редкие ответы**

К таким ответам относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний школьника оказывается ниже уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение учащегося к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом. Они свидетельствуют о неблагополучии школьника в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для школьника, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы учащийся дает по большинству или по всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценки или только уровня притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточном внимании школьника, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, столь сильны у школьника, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный ответ. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после эксперимента.

Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых учащихся это может сопровождаться попыткой найти «правильный» ответ.

Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!») обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности школьника в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего, для себя самого, собственную несостоятельность (такие учащиеся часто говорят в беседах, что боялись ответить «не так», «хуже, чем другие»). Наиболее часто такие ответы встречаются у учащихся 7 классов, старших подростков.

1. **Особенности поведения**

* Сильное возбуждение, демонстративные высказывания разного рода во время заполнения методики, отказ выполнять задание и другие проявления в значительной части случаев свидетельствуют о повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций, о которых говорилось выше.
* Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым и в то же время очень значимым.
* Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок указывают на значительные затруднения в оценке себя.
* Слишком быстрое выполнение задания обычно свидетельствует о формальном отношении к данной работе.

***Интерпретация индивидуальных сочетаний параметров.***

***Варианты самооценки.*** Для углубленного анализа индивидуальных вариантов самооценки привлекается ряд дополнительных характеристик, полученных с помощью методик, выявляющих тревожность, социально-психологическую адаптированность, а также с помощью бесед со школьниками и учителями.

Основное значение при характеристике индивидуальных вариантов отношения школьника к себе имеют средний показатель самооценки (медиана) и степень дифференцированности самооценки.

За норму можно принять *сочетание средней или высокой самооценки при умеренной степени ее дифференцированности*. Таких испытуемых обычно характеризует *средний или высокий уровень притязаний при умеренной их дифференцированности, а также умеренное расхождение между притязаниями и самооценкой*. Именно в этих случаях притязания выполняют свою основную функцию – стимулируют личностное развитие. Дифференцированное отношение к различным сторонам своей личности у этих испытуемых в значительной мере сбалансировано: здесь, как правило, не встречаются предельно высокие и крайне низкие самооценки по отдельным шкалам. В целом такая самооценка может быть охарактеризована как гармоничная, с сочетанием разумных пропорций между притязаниями и оценкой собственных возможностей.

Столь же благоприятным и близким по содержанию является вариант отношения к себе, при котором *очень высокая самооценка (75-90 б.) сочетается с умеренной ее дифференцированностью*. Важным условием здесь является также наличие очень высоких, но дифференцированных умеренно притязаний и умеренного расхождения между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что такие школьники часто отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлении о больших собственных возможностях, способностях, и прилагают значительные целенаправленные усилия на достижение этих целей. Интересно, что у всех школьников с таким вариантом самооценки довольно ровные и при этом высокие показатели социально-психологической адаптированности. Такой вариант отношения к себе, по-видимому, является очень продуктивным.

*Низкая, умеренно дифференцированная самооценка, сочетающаяся со значительным расхождением между притязаниями и самооценкой*, является показателем неблагоприятного отношения к себе, неблагополучия в личностном развитии.

Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет *среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.* Учащегося как бы удовлетворяет его «средний» уровень, он не ждет от себя никаких «взлетов», никаких изменений и даже не хочет их.

*Высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с очень высокими недифференцированными притязаниями и характеризующаяся сильным расхождением между притязаниями и самооценкой*, как правило, свидетельствует о том, что в самооценке школьника отражается лишь его общее положительное отношение к себе, причем отношение эмоциональное, самооценка не основывается на анализе своих возможностей.

*Очень высокая слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкал), слабо дифференцированными (обычно совсем не дифференцированными) притязаниями и характеризующаяся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой*, указывает на глобальное, завышенное представление о себе. Такая «глобальная удовлетворенность собой» по большей части носит ярко выраженный защитный характер. Это именно те случаи, когда школьник «закрыт», не чувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям, оценкам окружающих. В других случаях подобная самооценка может выражать самые различные явления – инфантилизм, самодостаточность. Она может также выступать и как реактивное образование на какое-то сильное внешнее неблагополучие, остро переживаемый внутренний конфликт. В последнем случае она сочетается с ярко выраженной тревожностью. Таким образом однозначно охарактеризовать этот вариант самооценки достаточно трудно (это можно сделать только в общем контексте широкого изучения личности школьника). Несомненно, однако, что подобная самооценка не несет в себе стимул для личностного развития, то есть является непродуктивной. Поэтому учащиеся с такой самооценкой, безусловно, должны привлечь внимание школьного психолога.

Неблагополучие в развитии личности характеризует испытуемых с *низкой, слабо дифференцированной самооценкой*. Здесь выделяются две подгруппы. Для одной из них характерен средний или высокий уровень притязаний, сильное расхождение между притязаниями и самооценкой. Это свидетельствует о сильной осознаваемой неуверенности в себе, о том, что значительный разрыв между собственными притязаниями и оценкой своих возможностей осознается и переживается школьником. Как правило, такие учащиеся испытывают ярко выраженную тревожность и имеют низкий коэффициент социально-психологической адаптированности. Другая подгруппа характеризуется очень низкими притязаниями и соответственно слабым расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний. Эти школьники как бы полностью смирились со своей «малоценностью».

*Низкую сильно дифференцированную самооценку* имеют школьники, переживающие сильную неуверенность в себе и испытывающие сильное желание разобраться в себе, в своих возможностях. Такие случаи обычно свидетельствуют о перестройке самооценки. Учащиеся с подобной самооценкой, как правило, очень охотно идут на общение со взрослым, ищут в нем поддержку, опору.

*При сильно дифференцированных самооценках средний и высокий уровни притязания часто оказываются ниже самооценки* по некоторым или по всем шкалам. При этом и уровень самооценки, и уровень притязаний могут оказаться очень высокими, но даже если уровень притязаний указывается на высшей точке шкалы – 100 баллах, самооценка выносится за верхнюю точку. Это может сочетаться с предельно низкими самооценками по другим шкалам. Учащиеся с подобными вариантами самооценки обычно испытывают повышенную тревожность. Эти варианты самооценки характеризуют конфликтное отношение школьника к себе, когда чрезмерно высокие притязания и переживание несоответствия между ними и оценкой своих возможностей заставляют его оценивать себя по принципу «все или ничего». Подобные варианты самооценки свидетельствуют об искажениях в личностном развитии. Очевидно, что все случаи неблагоприятных для личностного развития, непродуктивных вариантов самооценки заслуживают самого пристального внимания со стороны школьного психолога.

***Экспресс-оценка.*** При необходимости можно получить быструю характеристику самооценки и уровня притязаний (это может потребоваться, например, если методика используется во время беседы). Для этого без специального измерения анализируют графическое изображение кривых самооценки и уровня притязаний на бланке испытуемого: отношение показателей к максимуму, минимуму, середине, примерный разброс и т.п. Однако таким образом можно получить только самую общую ориентацию.

***Устойчивость и динамика самооценки и уровня притязаний.*** Для выявления устойчивости основных показателей и прослеживания динамики отношения школьников к себе методику полезно проводить с одними и теми же учащимися несколько раз, но не более 2-3 раз в учебном году. Более частые повторы, как показывают данные, провоцируют школьников на выражение ситуативной динамики и поэтому нецелесообразны. Они могут осуществляться лишь в порядке исключения, например, при необходимости проверить результаты ведущейся или проведенной воспитательной, коррекционной работы.

На изменения, происходящие в отношении школьника к себе, указывают следующие различия показателей по результатам повторных проб:

а) для уровня притязаний – не менее 16 балов;

б) для самооценки – не менее 10 баллов;

в) для степени расхождения между ними – не менее 7 баллов;

г) для степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки – переход в другую категорию – от «слабой» к «умеренной» и т.п.

Представленная методика полезна для получения оперативной информации. Поэтому ее целесообразно проводить фронтально для того, чтобы выделить тех детей, которым необходима помощь, классы, где много таких детей (данные показывают, что неблагополучие в самооценке, проявляющееся у значительного числа учащихся в одном классе, может свидетельствовать о неправильной воспитательной работе, неблагополучно складывающихся межличностных отношениях). Такое фронтальное проведение хорошо дополнить пробой «Три вопроса к психологу» (В.С. Юркевич).

Проведение методики Дембо-Рубинштейн обязательно предполагает беседу с испытуемым. При этом прямые вопросы («Почему ты именно так оценил свой ум? характер?») можно использовать, главным образом, с той категорией школьников, которые сами мотивированы на общение с психологом по этим проблемам, что хорошо выявляется по соотношению варианта самооценки и «вопросами к психологу». Чаще всего это дети со всеми вариантами низкой самооценки и средней, сильно дифференцированной самооценки. В остальных случаях прямые вопросы по большей части непродуктивны. Хорошо зарекомендовал себя такой прием, как использование проективной фигуры. Школьнику предлагается представить сверстника его пола, имеющего разные варианты самооценок, сказать, доволен ли этот сверстник собой, какие цели он перед собой ставит, добьется ли он их и т.п.

Следует отметить, что для некоторых учащихся и такой вариант беседы оказывается очень трудным. Иногда это бывает связано с конфликтным отношением к себе, однако чаще с тем, что школьнику просто не хватает речевых средств для выражения своих мыслей. Поэтому в таких случаях лучше первоначально отказаться от беседы по методике, а приступать непосредственно к углубленному психологическому изучению детей, обязательно включающему более сложные проективные и лабораторные методики на самооценку.

**Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан**

Методика разработана в двух формах. *Форма А* предназначена для школьников 10-12 лет, *Форма Б* - для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова: (*На первой странице бланка).* «На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа - 0, 1, 2, 3 или 4, - в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх. Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4. Переверни страницу».

*(На второй странице инструкция продолжается)* «Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы».

Форма А

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Утверждения** | | **нет** | **немного** | **достаточно** | **значительно** | **очень** |
| 1 | Отвечать у доски | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Оказаться незнакомых ребят | среди | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | |  |  |  |  |  |
| 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Слышать заклятия | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Разговаривать с директором школы | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Сравнивать себя с другими | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Учитель смотрит по журналу, кого спросить | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Видеть плохие сны |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | После контрольной, теста - учитель называет отметки | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | У тебя что-то не получается | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | На тебя не обращают внимания | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Ждешь родителей с родительского собрания | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Тебе грозит неуспех, провал | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Слышать смех за своей спиной | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Не понимать объяснений учителя | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Слышать предсказания о космических катастрофах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Выступать перед зрителями | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | С тобой не хотят играть | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Проверяются твои способности | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | На тебя смотрят как на маленького | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | На экзамене тебе достался 13-й билет | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Оценивается твоя работа | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Не можешь справиться с домашним заданием | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Засыпать в темной комнате | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Не соглашаешься с родителями | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Берешься за новое дело | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Разговаривать со школьным психологом | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Думать о том, что тебя могут «сглазить» | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Слушать страшные истории | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Спорить со своим другом (подругой) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Думать о своей внешности | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Форма Б**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Утверждения** | **нет** | **немного** | **достаточно** | **значительно** | **очень** |
| 1 | Отвечать у доски | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Слышать заклятия | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Разговаривать с директором школы | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Сравнивать себя с другими | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Учитель делает тебе замечание | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Видеть плохие или «вещие» сны | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | После контрольной, теста учитель называет отметки | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | У тебя что-то не получается | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | На тебя не обращают внимания | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Ждешь родителей с родительского собрания | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Тебе грозит неуспех, провал | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Слышать смех за своей спиной | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Не понимать объяснений учителя | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Думаешь о своем будущем | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Слышать предсказания о космических катастрофах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Выступать перед большой аудиторией | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Ссориться с родителями | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Участвовать в  психологическом  эксперименте | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | На тебя смотрят, как на маленького | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | На экзамене тебе достался 13-й билет | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Не можешь справиться с домашним заданием | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Не соглашаешься с родителями | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Берешься за новое дело | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Разговаривать со школьным психологом | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Думать о том, что тебя могут «сглазить» | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Смотреться в зеркало | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Кажется, что нечто непонятное,  сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ключ к тесту (является общим для обеих форм)**

Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34

Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39 Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38 Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации - как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам - отдельных видов тревожности.

**Общая тревожность**

**Половозрастные группы (результаты в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
|  | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-33 | 0-26 | 0-34 | 0-26 | 0-34 | 0-37 | 0-33 | 0-27 |
| 2 | 34-40 | 27-32 | 35-43 | 27-32 | 35-43 | 38-45 | 34-39 | 28-34 |
| 3 | 41-48 | 33-39 | 44-50 | 33-38 | 44-52 | 46-53 | 40-46 | 35-41 |
| 4 | 49-55 | 40-45 | 51-58 | 39-44 | 53-61 | 54-61 | 47-53 | 42-47 |
| 5 | 56-62 | 46-52 | 59-66 | 45-50 | 62-70 | 62-69 | 54-60 | 48-54 |
| 6 | 63-70 | 53-58 | 67-74 | 51-56 | 71-80 | 70-77 | 61-67 | 55-61 |
| 7 | 71-77 | 59-65 | 75-81 | 57-62 | 81-88 | 78-85 | 86-74 | 62-68 |
| 8 | 78-84 | 66-71 | 82-89 | 63-67 | 89-98 | 86-93 | 75-80 | 69-75 |
| 9 | 85-92 | 72-77 | 90-97 | 68-73 | 99-107 | 94-101 | 81-87 | 76-82 |
| 10 | 93 и более | 78 и более | 98 и более | 74 и более | 108 и более | 102 и более | 88 и более | 83 и более |

**Школьная тревожность**

**Половозрастные группы (результаты в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
|  | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-2 | 0-7 | 0-8 | 0-7 | 0-7 | 0-6 |
| 2 | 9-11 | 8-10 | 3-5 | 8-9 | 9-10 | 8-9 | 8-9 | 7 |
| 3 | 12-13 | 11-12 | 6-7 | 9-10 | 11-13 | 10-12 | 10-11 | 8 |
| 4 | 14-16 | 13-14 | 8-10 | 11-12 | 14-15 | 13-15 | 12-13 | 9 |
| 5 | 17-18 | 15-16 | 11-12 | 13 | 16-18 | 16-17 | 14 | 10 |
| 6 | 19-20 | 17-18 | 13-15 | 14-15 | 19-20 | 18-20 | 15-16 | 11 |
| 7 | 21-22 | 19-20 | 16-17 | 16 | 21-22 | 21-22 | 17-18 | 12-13 |
| 8 | 23-25 | 21-22 | 18-20 | 17-18 | 23-25 | 23-25 | 19-20 | 14 |
| 9 | 26-27 | 23-24 | 21-22 | 19-20 | 26-27 | 26-28 | 21-22 | 15 |
| 10 | 28и более | 25 и более | 23 и более | 21 и более | 28 и более | 29 и более | 23 и более | 16 и более |

**Самооценочная тревожность**

**Половозрастные группы (результаты в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
|  | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-10 | 0-7 | 0-9 | 0-5 | 0-8 | 0-7 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 11 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 9-10 | 8-10 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 12-13 | 10 | 12-13 | 8 | 11-13 | 11-13 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 14 | 11-12 | 14-16 | 9-10 | 14-16 | 14-16 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 15-16 | 13 | 17-18 | 11-12 | 17-18 | 17-19 | 14-16 | 16-17 |
| 6 | 17-18 | 14-15 | 19-20 | 10-11 | 19-21 | 20-22 | 17-18 | 18-20 |
| 7 | 19 | 16-17 | 21-22 | 13-14 | 22-24 | 23-25 | 19-21 | 21-23 |
| 8 | 20-21 | 18 | 23-24 | 15 | 25-26 | 26-28 | 22-23 | 24-25 |
| 9 | 22-23 | 19-20 | 25-27 | 16-17 | 27-29 | 29-31 | 24-26 | 26-28 |
| 10 | 24 и более | 21 и более | 28 и более | 18 и более | 30 и более | 32 и  более | 27 и более | 29 и более |

**Межличностная тревожность**

**Половозрастные группы (результаты в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
|  | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-8 | 0-8 | 0-6 | 0-8 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 9 | 8 | 9-10 | 9 | 7-9 | 9-11 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 10 | 9 | 11-12 | 10 | 10-12 | 12-14 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 11 | 10 | 13-14 | 11-12 | 13-15 | 15-17 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 12-13 | 11-12 | 15 | 13 | 16-17 | 18-20 | 14-15 | 16-17 |
| 6 | 14 | 13 | 16-17 | 14-15 | 18-20 | 21-23 | 16-18 | 18-20 |
| 7 | 15 | 14 | 18-19 | 16 | 21-23 | 24-26 | 19-20 | 21-23 |
| 8 | 16-17 | 15 | 20-21 | 17-18 | 24-26 | 27-29 | 21-23 | 24-26 |
| 9 | 18 | 16 | 22-23 | 19 | 27-29 | 30-32 | 24-25 | 27-28 |
| 10 | 19 и  более | 17 и более | 24 и  более | 20 и более | 30 и более | 33 и более | 26 и боле | 29 и  более |

**Магическая тревожность**

**Половозрастные группы (результаты в баллах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стены | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
|  | *дев.* | *мал.* | *дев.* | *мал.* | *дев.* | *мал.* | *дев.* | *мал.* |
| 1 | 0-7 | 0-6 | 0-7 | 0-4 | 0-5 | 0-6 | 0-6 | 0-5 |
| 2 | 8 | 7 | 8-9 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 6-7 |
| 3 | 9-10 | 8-9 | 10-11 | 8-10 | 9-10 | 10-11 | 8-9 | 4 |
| 4 | 11-12 | 10 | 12-13 | 8-9 | 11-13 | 11-12 | 12-14 | 10 |
| 5 | 13-14 | 11-12 | 14-15 | 10 | 14-15 | 13-14 | 15-16 | 11-12 |
| 6 | 15-16 | 13 | 16-17 | 11-12 | 16-18 | 15-16 | 17-19 | 13 |
| 7 | 17-18 | 14 | 18-20 | 13 | 19-21 | 17-18 | 20-22 | 14-15 |
| 8 | 19-20 | 15-16 | 21-22 | 14-15 | 22-23 | 19-20 | 23-24 | 16-17 |
| 9 | 21-22 | 17 | 23-24 | 16 | 24-26 | 21-23 | 25-27 | 18 |
| 10 | 23 и  более | 18 и  более | 25 и  более | 17 и  более | 27 и  более | 24 и  более | 28 и  более | 19 и  более |

**Характеристика уровней тревожности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стены** | **Характеристика** | **Примечания** |
| 1-2 | Состояние тревожности испытуемому несвойственно | Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера |
| 3-6 | Нормальный уровень тревожности | Необходим для адаптации и продуктивной деятельности |
| 7-8 | Несколько повышенная тревожность | Часто бывает связано с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни |
| 9 | Явно повышенная тревожность | Обычно носит «разлитой», генерализованный характер |
| 10 | Очень высокая тревожность | Группа риска |

**Исследование психологических особенностей ценностных ориентаций, как механизма регуляции поведения (Ю. Н. Семенко)**

# Ход исследования:

Инструкция для школьников: «Ребята! Сейчас вам будет дано задание на оценку суждений (высказываний), которые записаны на отдельных бланках. Оценить надо степень того, насколько для вас важно то, о чем говорится в суждении. Оценка производится в баллах (см. Шкала оценок). Внимательно прочтите приведенные на листах анкеты суждения. Напротив каждого суждения в колонке I выставляется оценка. Оценка выставляется с учетом того, насколько вы активно добиваетесь реализации обозначенной в суждении ценности. Например, «нужная и полезная людям профессия», если вы редко задумываетесь о профессии и лишь тогда пробуете кое-что делать для ее приобретения (ходите на подготовительные курсы, консультируетесь с людьми данной профессии, читаете литературу об избранной профессии и так далее), то поставьте против этого суждения оценка 2 балла. И таким образом следует оценить все приведенные на бланке суждения».

После того, как испытуемые оценят все суждения, экспериментатор продолжает инструкцию:

«А теперь оцените те же суждения, но по тому, как часто вы мечтаете, фантазируете о конкретном предмете, явлении. Например, вы мечтаете о том, чтобы иметь хорошего, верного друга. Часто фантазируете как бы с ним занимались интересным делом, а если вдруг вы попали в сложное положение, то он поможет вам. Таким образом, если вы часто мечтаете об этом, то в колонку 2 напротив этого суждения поставьте оценку 4 балла».

После окончания этого этапа работы экспериментатор продолжает: «И последнее, что я попрошу вас сделать, это оценить эти же суждения с точки вашей будущей жизни, то есть, насколько для вашей будущей жизни важно, значимо то, о чем говорится в суждении например, «иметь красивые, модные вещи», если для вас это будет важно, то в колонку 3 напротив данного суждения поставьте 5 баллов».

**Бланк методики исследования**

**Анкета**

Уважаемый товарищ! Ваши ответы могут улучшить учебно-воспитательную работу в школе. Это исследование проводится исключительно в научных целях, и собранные данные будут использоваться в обобщенном виде. Перед вами список из различных высказываний. Необходимо оценить в баллах каждое суждение в соответствии со шкалой оценок. Оценка проводится с учетом того, насколько важно, значимо для вашей жизни сейчас или будущем то, о чем говорится в суждении.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п./п.** | **Список ценностей** | **Номер опыта** | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** |
| 1 | Нужная и полезная для людей профессия |  |  |  |
| 2 | Материальная обеспеченность |  |  |  |
| 3 | Взаимопонимание, хорошие отношения с друзьями |  |  |  |
| 4 | Сочувствовать тем, кто попал в беду |  |  |  |
| 5 | Целеустремленный, волевой человек |  |  |  |
| 6 | Эрудированный и культурный человек |  |  |  |
| 7 | Иметь такую профессию, за которую люди будут меня  уважать |  |  |  |
| 8 | Любимая и интересная работа |  |  |  |
| 9 | Иметь красивые и модные вещи (одежда, магнитофон,  машина и тому подобное) |  |  |  |
| 10 | Верный, надежный, преданный друг |  |  |  |
| 11 | Честный и правдивый человек |  |  |  |
| 12 | Ответственный и настойчивый человек |  |  |  |
| 13 | Понять все, что меня окружает |  |  |  |
| 14 | Быть модно одетым, иметь машину, деньги – это очень важно в жизни |  |  |  |
| 15 | Дело, которое станет самым важным в моей жизни |  |  |  |
| 16 | Иметь средства для отдыха и развлечений (деньги, машина, дача, радиоаппаратура и тому подобное) |  |  |  |
| 17 | Любимый человек |  |  |  |
| 18 | Авторитет и уважение товарищей |  |  |  |
| 19 | Сделать из себя настоящего человека |  |  |  |

# Анализ и интерпретация полученных данных

Особенностью данной методики является то, что суждения, описывающие те или иные ценности, разбиваются на классы. Учитывая данную особенность, мы разбили суждения в пять блоков. К первому блоку (суждения №1, №8, №15) относятся высказывания, характеризующие важность и значимость профессии в процессе жизнедеятельности человека. Профессия в этих суждениях рассматривается с точки зрения полезности для общества, насколько она является для него эмоционально привлекательной и входит ли профессия в круг самых важных для человека ценностей. Во второй блок (суждения №3, №10, №17) относятся высказывания, характеризующие роли взаимоотношений со сверстниками, их важность и значимость для испытуемых. В них нашел отражение эмоциональный и поведенческий аспект взаимоотношений со сверстниками. Значимость, важность для человека вещей, в которые он одет, предметов, в которые его окружают, не вызывает никаких сомнений.

Суждения, которые вошли в третий блок (суждения №2, №9, №16) и описывают вещное окружение человека, к ним можно отнести обстановку в квартире, одежду, которую мы носим, книги, картины, магнитофоны и машины, украшения и тому подобное. Люди далеко не безразлично относятся к приобретению некоторых из названных предметов, более того, есть люди, для которых приобретение предметов становится главным в жизни. Это характеризует одну из сторон ценностной направленности человека. Ценностная направленность, ценностные ориентации связаны не только с вещным окружением человека, с его направленностью во вне, но и самым человеком, с его личностными качествами и свойствами. У человека всегда есть стремление быть умнее, красивее, сильнее и так далее, то есть соответствовать конкретному или обобщенному идеалу. В зависимости от своего идеала, человек как-то себя и оценивает, то есть имеет определенное представление о себе. Образ «Я» это и есть представление индивида о самом себе. Таким образом, суждения, характеризующие образ «Я» включены в четвертый блок. Представление личности о себе имеет нравственный аспект блок (суждения №4, №11), регулятивно-волевой (№5, №12) и информативно- культурный (№6, №13). В последний пятый блок (суждения №7, №14, №18, №19) входят высказывания, связанные с важностью и значимостью для человека того положения, которое он занимает в различных сферах жизнедеятельности. К этим сферам можно соотнести роль профессии, через которую личность самоутверждает себя (№7), самоутверждение в обещании и взаимоотношениях со сверстниками (№18), возможность показать себя и реализовать свои возможности через вещное окружение (№14). И, наконец, через самовоспитание человека утверждается в собственных глазах (№19). Стремление занять определенное положение среди сверстников, чтобы тебя уважали, ценили, а возможно и преклонялись, особенно характерно для школьников подросткового возраста и старшеклассников. Однако, пути самоутверждения бывают разные и задача педагогов найти наиболее приемлемый для школьников данного возраста и социально оправданный подход в плане самоутверждения личности.

В соответствии с предложенной методикой исследования регуляция личностного поведения зависит от времени, то есть как ценностные ориентации, выполняя функцию психологического механизма, детерминируют поведение в настоящее время или будут определять поведение в ближайшем и отдаленном будущем. На время и уровень регуляции личностного поведения указывают вопросы: а) насколько вы активно добиваетесь реализации обозначенной в суждении ценности? – в настоящее время; б) как часто вы мечтаете, фантазируете о конкретном предмете, явлении? – ближайшая перспектива; в) насколько для вашей будущей жизни важно, то о чем говорится в суждении? Отдаленная перспектива. Таким образом, уровни регуляции личностного поведения и временной параметр регуляции совпадают.

Обработку и интерпретацию полученных данных полезно начать с нахождения среднего арифметического по всем суждениям в зависимости от уровня регуляции личностного поведения сравнивая средине арифметические по величине, можно прийти к выводу, какой из уровней регуляции поведения более актуален для школьников и наиболее интенсивно формируется.