

Югова Н. Л., Симакова Н. Б.

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ:
рекомендации, диагностические
методики, тренинги, игры и упражнения**

г. Глазов
2014 г.

УДК 88.611.4+88.42-8
ББК 37.015.31
Ю15

Рекомендовано к изданию на
заседании кафедры психологии
ГППИ им. В.Г. Короленко
протокол № 3 от 24.10.2014 г.

Югова Н. Л., Симакова Н. Б.

Ю15 Профилактика суицидального поведения подростков: рекоменда-
ции, диагностические методики, тренинги, игры и упражнения. –
Глазов, 2014 г. – 196 с.

ISBN 978-5-905538-22-3

*Издание подготовлено при финансовой поддержке РГНФ,
проект № 13-16-18005.*

Рецензенты:

М.А. Юферева, канд. психол. наук, доцент кафедры конфликтологии
ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный университет
им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль

Н.В. Русских, руководитель городского методического объединения
социальных педагогов и психологов, г. Глазов

В пособии рассмотрены подходы к организации профилактической и коррекционной работы классными руководителями с подростками, склонными к суицидальному поведению. Во второй и третьей части пособия представлен диагностический инструментарий, методы, и приемы работы с данной категорией детей.

Пособие, прежде всего, предназначено классным руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам, воспитателям и другим специалистам, работающим с подростками, реализующих коррекционную и профилактическую работу по проблемам отклоняющего поведения у подростков, профилактике детских суицидов, а также может быть полезно тем, кто желает ознакомиться с сущностью работы классного руководителя с подростками и проблемой детских суицидов и путях ее решения.

УДК 88.611.4+88.42-8
ББК 37.015.31

ISBN 978-5-905538-22-3

© Югова, Н. Л., 2014 г.
© Симакова, Н. Б., 2014 г.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из острых социальных проблем современного общества не только в России является проблема детского суицида. Это связано как с внешними, так и с внутренними факторами развития личности ребенка. Особенно трудным периодом для реализации педагогических воздействий на ребенка является подростковый период, который характеризуется физиологическими перестройками организма, сменой ведущего вида деятельности, стремлением к взрослости, при недостаточно сформированных психических качествах и свойствах личности. Это обостряется и внешним влиянием как ближайшего окружения ребенка, например, членов его семьи, так и влиянием в целом информационного пространства.

Предотвратить или исправить траекторию развития личности подростка, прежде всего, должен классный руководитель, роль которого остается значимой и в современной школе, несмотря на попытки ликвидации института классных руководителей в советский период.

Классный руководитель – это лицо, которое находится с ребенком практически постоянно в образовательном учреждении. Он призван создавать ребенку благоприятные условия для его развития, сопровождать, поддерживать и защищать ребенка. Поэтому одну из главных ролей в решении проблемы детского суицида тоже играет классный руководитель. Сложность и многоплановость его работы обуславливает необходимость его постоянного совершенствования, обогащения его методического опыта. И представленное учебно-методическое пособие способствует решению этой задачи.

В первой части пособия представлены основы работы классного руководителя с подростками; рассмотрены возрастные психологические особенности подростков, типы акцентуаций характера, направления, стили взаимодействия педагога с обучающимися, приемы, методы работы с детьми, склонными к суицидальному поведению и факторы его обуславливающие.

Вторая и третья часть имеет практическое значение для педагогов, так как во второй части пособия представлен диагностический инструментарий на определение агрессивности, тревожности, самооценки, акцентуации характера, склонности к суицидальному поведению, интерес-зависимости, жизненные ценности и т.д.

В третьей главе представлена подборка тренингов, игр, упражнений на формирование и коррекцию личностных качеств подростков, способ-

ствующих их благоприятному становлению, приемлемому и адекватному их поведению в обществе.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ КЛАССЫМ РУКОВОДИТЕМ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПОДРОСТКАМИ

Воспитание как общественное явление – это сложный и противоречивый процесс.

Воспитание – это целенаправленный и сознательно организованный процесс социализации личности, который включает в себя овладение учащимися опытом в различных отраслях знаний и формирование социальных и духовных отношений как важнейших компонентов личностного развития человека [5, С.5]. Особую роль в процессе воспитания играет классный руководитель, который своими воспитательными воздействиями формирует личность ребенка, а результатом качественной работы классного руководителя являются положительные изменения в сознании и поведении учеников.

Поэтому классный руководитель должен формировать в себе чувство социальной ответственности за воспитание детей, полагаясь на реализацию следующих **принципов**:

– *гуманистической направленности воспитания* – предполагает отношение к воспитанникам как ответственным субъектам собственного развития, ориентацию на взаимодействие;

– *природосообразности* – основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов воспитания соответственно возрасту учащихся, на формировании ответственности за собственное развитие, за экологические последствия своих действий и поведения;

– *культуросообразности* – воспитание на основе общечеловеческих ценностей; на ценностях и нормах национальной культуры и религиозных традициях, не противоречащих общечеловеческим;

– *эффективности социального взаимодействия* – воспитание в коллективах различного типа, расширение сферы общения, формирование навыков социальной адаптации, самореализации;

– *ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции* – стратегия воспитания должна быть направлена на помощь ребенку в освоении социокультурного опыта, в свободном самоопределении в социальном окружении [15, С.83].

Приоритетные *задачи воспитания* в современных условиях выделяются в два блока.

Первый связан с помощью ребенку в его мировоззренческом, нравственном, гражданском самоопределении. Особую актуальность приобретает воспитание человека демократических убеждений, толерантного, культурного.

Второй блок задач вытекает из необходимости вооружить растущего человека средствами самореализации: предоставить права на самоутверждение своей личности; научить действовать, соблюдая нравственные законы, не ущемляя права других людей.

Третий блок задач направлен на постановку ребенка в ситуацию нравственного выбора, усвоения им нравственных категорий в реальных жизненных обстоятельствах.

Основные профессиональные *функции классного руководителя* как воспитателя следующие:

1. диагностическая, которая предполагает систематические изучение и анализ индивидуальных особенностей школьников и условий их семейного воспитания, мониторинг эффективности педагогического процесса в школе;

2. воспитательная, включающая всю многообразную работу, направленную на воспитание гуманистических отношений в классе, развитие каждого ребенка и класса в целом как воспитательного коллектива;

3. координирующая – специфическая функция классного руководителя, заключающаяся в координации всех воспитательных воздействий социума, в установлении единства педагогического влияния школы, семьи и общественности на воспитание детей;

4. коммуникативная, заключающаяся в целенаправленном формировании позитивных отношений между всеми субъектами воспитательного процесса: учащимися, учителями, родителями;

5. социальной защиты ребенка – выражается в стремлении защитить ребенка от всех неблагоприятных влияний, с которыми он сталкивается в школе, семье; свести их к минимуму.

В соответствии с этими функциями определяют (Е.А.Слепенкова и др.) следующие *направления деятельности классного руководителя*:

– организация учебной и внеучебной работы детей (организация жизнедеятельности классного коллектива, планирование и осуществление воспитательного процесса, работа с активом класса);

– изучение каждой личности и классного коллектива в целом, коррекция воспитательного процесса (классный руководитель диагностирует способности, интересы и потребности воспитанников);

– отслеживание и обобщение воспитательных результатов своей деятельности;

– обеспечение социальной защиты детей (классный руководитель координирует деятельность по оказанию психологической и социальной помощи детям и родителям, обращается к юристам, социальным и медицинским работникам и т.д.);

– организация работы с родителями;

– осуществление сотрудничества с учреждениями и организациями, способными помочь в решении воспитательных задач (классный руководитель контролирует занятость школьников в свободное время, направляет ребенка в различные центры и объединения, исходя из его интересов);

– оформление установленной документации по классу.

Существуют другие классификации функций и основных направлений деятельности классного руководителя. По мнению В.А. Сластенина, целесообразно выделять три уровня функций [25].

Первый уровень – *педагогические и социально-гуманитарные функции* (целевые). Они направлены на помощь ребенку как в решении актуальных личностных проблем, так и на подготовку к самостоятельной жизни. Среди них – *воспитание учащихся, социальная защита от неблагоприятного воздействия окружающей среды и интеграция усилий всех педагогов* для достижения поставленных воспитательных задач.

Второй уровень – *социально-психологические функции*, главной из которых является *организаторская*. Также важной на этом уровне представляется функция *сплочения коллектива*.

Третий уровень функций – это *управленческие функции*, к которым относятся: *диагностическая, целеполагания, планирования, контроля и коррекции*.

Рассмотренные уровни функций определяют содержание деятельности классного руководителя.

К основным направлениям деятельности современного классного руководителя относят [5, С.68-74].:

1. Направление «Здоровье», в рамках которого классный руководитель должен знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации, формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

2. Направление «Интеллект» предполагает помощь со стороны классного руководителя в развитии способности действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно, уметь учиться, проявлять свои интеллектуальные умения в учебе и жизнедеятельности.

3. Направление «Общение» ориентировано на формирование коммуникативных способностей, культуры общения.

4. Направление «Нравственность» включает обучение пониманию ценности своего существования и ценности существования других людей; жизненных ценностей и правил; обучение навыкам нравственного поведения.

5. Направление «Досуг» предполагает создание условий для проявления учащимися своей индивидуальности во внеучебной деятельности.

6. Направление «Гражданин» ориентировано на формирование у учащихся знаний о праве, правовых нормах как регуляторах поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного выбора поведения и ответственности за него.

7. Направление «Семья» предполагает ориентацию на максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

8. Направление «Учеба» включает деятельность классного руководителя по формированию познавательных интересов учащихся, по контролю за течением и результатами учебной деятельности.

Все рассмотренные направления классный руководитель осуществляет с использованием педагогических технологий. Технология – совокупность приемов и способов получения, обработки и переработки сырья, материалов. Педагогическая технология – это «не просто исследования в сфере использования технических средств обучения или компьютеров; это исследования с целью выявить принципы и разработать приемы оптимизации образовательного процесса путем анализа факторов, повышающих образовательную эффективность, путем конструирования и применения приемов и материалов, а также посредством оценки применяемых методов» [7, С.149]. Используя различные разработанные технологии, классный руководитель может создавать и свои, авторские, но при этом он должен учитывать все аспекты процесса взаимодействия с другими субъектами. Так как воспитательный процесс осуществляется при взаимодействии классного руководителя со всеми субъектами образовательного процесса и, прежде всего с детьми.

Взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия субъектов друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь. Все составляющие образовательного пространства не просто включены в процесс взаимодействия, но и главная их особенность – взаимодействие, направленное на достижение целей обучения, воспитания и развития личности. Взаимодействие играет важнейшую роль в человеческом общении, в деловых, партнерских отношениях, а также при соблюдении этикета, проявлении милосердия. Взаимодействие имеет внешнюю и внутреннюю основу. Внутренняя основа – это

отношение: чувства, образы, мысли, переживания. Внешняя основа – общение [8, С.47-49]. Обычно выделяют такие виды взаимодействия, как сотрудничество (кооперация) и соперничество (конкуренция).

Сотрудничество – это участие в каком-либо общем деле; совместные с кем-либо действия. Конкуренция – это борьба (соперничество) между участниками.

Психолого-педагогическое взаимодействие – это способ реализации совместной деятельности, который требует разделения и кооперации функций, а потому – взаимного согласования и координации индивидуальных действий.

Основными признаками психолого-педагогического взаимодействия в образовательном пространстве являются: предметность, эксплицированность (выраженность), ситуативность, рефлексивная многозначность [27]. Взаимодействие становится педагогическим, когда взрослые (педагоги, родители) выступают в роли наставников

Педагогическое взаимодействие – это такой процесс, который происходит между воспитателем и воспитанником в ходе учебно-воспитательной работы и направлен на развитие личности ребенка; это воздействие, производимое педагогом на воспитанника, предоставляющее ему возможность самостоятельно и осознанно производить выбор, становясь субъектом собственной жизни [10, С.10]. Педагогическое взаимодействие – сложнейший процесс, состоящий из множества компонентов: дидактических, воспитательных и социально-педагогических взаимодействий. Оно обусловлено:

- 1) учебно-воспитательной деятельностью;
- 2) целью обучения;
- 3) воспитанием.

Педагогическое взаимодействие присутствует во всех видах человеческой деятельности:

1. познавательной;
2. трудовой;
3. творческой.

В его основе лежит, главным образом, сотрудничество, которое является началом социальной жизни человечества.

Педагогическое взаимодействие может рассматриваться как процесс, который выступает в нескольких формах:

1. индивидуальный (между воспитателем и воспитанником);
2. социально-психологический (взаимодействие в коллективе);
3. интегральный (объединяющий различные воспитательные воздействия в конкретном обществе).

Педагогическая технология – это компонент педагогического мастерства, представляющий собой научно обоснованный профессиональный выбор операционного воздействия педагога на ребенка в контексте взаимодействия его с миром с целью формирования у него отношений к этому миру, гармонично сочетающих свободу личностного проявления и социокультурную норму [10, С.56].

Практически любая технология реализуется через технологию педагогического общения, педагогической оценки, педагогического требования, педагогического создания и разрешения конфликта, педагогического информационного воздействия и дополнительные – технологию организации групповой воспитывающей деятельности, создания ситуации успеха и благоприятного психологического климата. Владение педагогом технологией обеспечивает возможность организации педагогического воздействия. Особое место во всей этой системе занимает педагогическая техника – элемент педагогической технологии, состоящий из системы умений, обеспечивающих педагогу подготовку его организма (психофизического аппарата) как инструмента воздействия. Условно все эти умения можно разделить на четыре группы: речевые, или вербальные (голос, дикция, интонация, темпо-ритм и т.д.); неречевые, или невербальные (мимика, пластика, артикуляция, жестикация, экспрессивная окраска пластики, движение педагога по классу и т.д.); социально-перцептивные (восприятие, внимание, наблюдательность, воображение и т.д.); управление эмоциональным состоянием (снятие психического напряжения, саморегуляция, релаксация и аутотренинг, самовнушение, создание творческого самочувствия).

Особое место в педагогическом воздействии отводится методам и приемам.

Методы воздействия – совокупность приемов, реализующих воздействие на:

- 1) потребности, интересы, склонности, т. е. источники мотивации активности, поведения человека;
- 2) на установки, групповые нормы, самооценки людей, т. е. на те факторы, которые регулируют активность;
- 3) на состояния, в которых человек находится (тревога, возбужденность или депрессивность и т.п.) и которые изменяют его поведение.

Для должного функционирования педагогического процесса нужно, как минимум, пять групп методов воздействия на личность:

1. убеждение;
2. упражнения и приучения;
3. обучение;
4. стимулирование;

5. контроль.

Прием воздействия – совокупность средств и алгоритм их использования [13, С.7].

Каждый прием педагогического воздействия характеризуется созданием определенной, присущей только ему, педагогической ситуации.

Приемы педагогического воздействия (ППВ) делятся на 3 основные группы

(по Э. Ш. Натанзон): созидающие, тормозящие и вспомогательные.

К созидающим приемам педагогического воздействия, содействующим улучшению взаимоотношений между воспитателем и воспитанником, установлению душевного контакта относятся: проявление доброты, внимания, заботы; просьба; поощрение в виде: одобрения, похвалы, награды, доверия, удовлетворения определенных интересов и потребностей, выражения положительного отношения, авансирования личности (по А.С. Макаренко); обходное движение (по А.С. Макаренко); прощение; проявление огорчения; проявление умений учителя; поручительство.

Среди приемов педагогического воздействия, содействующих повышению успеваемости школьников можно назвать организацию успеха в учении; ожидание лучших результатов (по Л.В. Ительсону).

Приемам педагогического воздействия, вовлекающих воспитанников в совершение морально ценных поступков, в накопление опыта правильного поведения относятся: убеждение; доверие, моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы; вовлечение в интересную деятельность; пробуждение гуманных чувств; нравственное упражнение.

Приемы, строящиеся на понимании динамики чувств и интересов воспитанника это прежде всего: опосредование; фланговый подход; активизация сокровенных чувств личности.

Тормозящие приемы педагогического воздействия делятся на две группы: приемы, в которых открыто, проявляется власть педагога (констатация поступка; необычный подарок; самоподготовка; осуждение; наказание (наказание-упражнение; наказание-ограничение; наказание-условность; наказание-изменением отношения); приказание; предупреждение: возбуждение тревоги о предстоящем наказании; проявление возмущения; выявление виновного и приемы со скрытым эффектом (параллельное педагогическое действие; ласковый упрек; намек; мнимое безразличие; ирония; необычное приказание; мнимое одобрение; карикатура; развенчание; мнимое недоверие; выполнение определенного дела вместо воспитанника; организация естественных последствий; метод «взрыва» (по А.С. Макаренко). А среди вспомогательных приемов педагогического воздействия выделяют приемы, направленные на организа-

цию внешней опоры правильного поведения и приемы, направленные на отказ от фиксирования отдельных поступков [13, С. 7-9].

Общение выступает как важнейший инструмент решения учебно-воспитательных задач. Переоценить роль общения в профессиональной деятельности педагога невозможно. Учитывая сложность общения, необходимо обозначить его структуру, сложившуюся в отечественной социальной психологии. Сам процесс общения представлен тремя аспектами и выступает:

во-первых, как средство решения учебных задач (коммуникативный аспект);

во-вторых, – как система социально-психологического обеспечения воспитательного процесса (перцептивный аспект);

в-третьих, – как способ оптимизации взаимоотношений преподавателей и учащихся, в котором сочетается обучение и воспитание, и как процесс впитания личности и творческой индивидуальности (интерактивный аспект). То есть, в процессе общения люди взаимное воспринимают и понимают друг друга (перцептивный аспект общения); обмениваются информацией (коммуникативный аспект); и осуществляют совместную деятельность (интерактивный аспект) [2, С.29-30]. Каждый из названных компонентов в условиях педагогического процесса и педагогического общения приобретает свои особенности.

Педагогическое общение – это профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке или вне его (в процессе обучения и воспитания), имеющее определенные педагогические функции и направленное на создание благоприятного психологического климата, оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимися внутри ученического коллектива.

Основная цель педагогического общения состоит как в передаче общественного и профессионального опыта (знаний, умений, навыков) от педагога учащимся, так и в обмене личностными смыслами, связанными с изучаемыми объектами и жизнью в целом. В общении происходит становление (т.е. возникновение новых свойств и качеств) индивидуальности как учащихся, так и педагогов.

Педагогическое общение имеет ряд функций, отражающих его содержание и обусловленных ему присущими закономерностями, ролью в педагогическом процессе, изменениями в социально-экономической и политической сфере общества, реформированием школы.

К первой функции педагогического общения относят функцию восприятия и понимания личности ученика. Восприятие и понимание личности ученика педагогом – это познание его физических состояний и духовного мира, возрастных и индивидуальных, национальных, психи-

ческих и других различий, проявления сензитивности и психических новообразований. Понимание личности ученика учителем создает атмосферу заинтересованного к нему отношения и доброжелательности, помогает в определении перспектив развития личности и их регуляции. На основе действия механизмов обратной информации он получает знания об объекте общения, о протекании общения, что и обеспечивает ему поиск новых, более совершенных способов общения.

Информационная функция обеспечивает реальный психологический контакт с учащимися, процесс познания, взаимопонимания, обмен материальными и духовными ценностями; формирует положительную мотивацию успехов в учебной деятельности и самовоспитании, в становлении личности, совместный познавательный поиск решений, обратную информацию об общении, развитие познавательной направленности личности; устраняет психологические барьеры; содействует установлению межличностных отношений в коллективе. При этом информационная функция предусматривает организацию индивидуального, группового и коллективного общения.

Функция организации деятельности способствует развитию организационных и организаторских качеств личности, коммуникативных, гностических, функциональных и других способностей и умения детей через активное участие в роли исполнителя или организатора в системе субъектно-объектных отношений.

Нормативная функция направлена на совершенствование поведенческо-правовой, нравственной и эстетической основы личности. В процессе общения учащиеся получают разноаспектную нравственно-эстетическую информацию. Она помогает им усваивать и вырабатывать моральные понятия, нормы и принципы, способствует развитию социальной активности и представлений о социально-правовой сфере общества, учит правильно ориентироваться в жизни, определять грань между дозволенным и запрещенным, выбирать разрешенные законом (цивилизованные) пути и средства защиты своих прав, свобод, интересов. В основе этой функции лежит усвоение правовых знаний, конкретных норм права, формирование оценочных отношений и правовой культуры учащихся. Нормативная функция способствует соблюдению школьниками правил поведения в школе и за ее пределами, дает возможность осознанно и уважительно относиться к законам государства, своим отношением и поведением укреплять законность и порядок.

Регулятивная предусматривает выбор и применение форм, средств, методов, приемов контроля достижений и недоработок учащихся с целью корректировки их обучения и воспитания. Действенность функции зависит от профессиональных умений учителя применять соответствующие

ющие средства, методы, приемы контроля, требования, соответствующие педагогической ситуации. Педагогические требования бывают различными. Важно их соответствие возможностям детей: справедливость требований, педагогически оправданная форма их предъявления (не унижающая достоинства), систематичность контроля после предъявления требований. Их выполнение всегда связано с качеством и объемом выполнения. Поэтому регулирование деятельности и поступков всегда связано с системным применением поощрения и наказания, словесной оценкой (одобрение или осуждение).

Не менее важным в работе учителя выступает умение сопереживать. Оно формирует способность стать на позицию, точку зрения другого человека, нормализует отношения в коллективе. В основе сопереживания лежит эмоциональная идентификация, когда индивид как бы ставит себя на место другого человека, и гуманное отношение к личности другого. Оно помогает понять внутренний мир ребенка, его личностную позицию для обеспечения гармоничного взаимодействия, как бы исходя от инициативы объекта общения. Такое самоутверждение обеспечивает ребенку веру в собственные физические и интеллектуальные силы, осознание своего “я”, инициирование духовной силы, стимулирует его творческие способности, формирует адекватную самооценку, ставит приоритетные, значимые ориентиры его самоопределения и будущих самостоятельных действий. Способствует реализации стремлений ребенка к высокой оценке и самооценке своих личностных достижений.

Все многообразие функций общения не сводится только к рассмотренным нами. Но их реализация обеспечивает основную педагогическую направленность общения. Осознание их учителем, воспитателем поможет построить модель общения, обеспечивающую решение как коммуникативных, так и дидактических задач урока или воспитательно-го воздействия.

Педагогическое общение является основной формой осуществления педагогического процесса. Поэтому его реализация должна способствовать эффективности педагогического процесса, а следовательно педагог должен быть подготовлен к преодолению барьеров в общении. В.А. Кан-Каликом выделены [6, С. 34-35] восемь наиболее типичных барьеров педагогического общения, которые он объединил в **три группы**:

- боязнь класса и педагогической ошибки;
- установка, формируемая в результате прошлого негативного опыта работы вообще и работы с данным классом в частности; несовпадение собственных установок учителя на работу в классе и установок обучающихся;

– неадекватность собственной деятельности в складывающейся на уроке коммуникативной ситуации. Это может происходить в силу либо механического копирования стиля (манеры) общения референтного для учителя человека, либо в силу ограничения общения только информационной стороной.

Особенно сложно преодолевать барьеры при сложившихся стилях педагогического общения. Сегодня существуют разные стили педагогической деятельности и общения, например такие как: авторитарный, демократический, либеральный [14, С.27-28], общение-устрашение, общение – заигрывание, общение-устрашение, ритуальное, манипулятивное, гуманистическое [2, С.32;].

Выбор стилей педагогического общения и взаимодействия в целом определяется не только субъективными факторами, но и объективными с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Особенно трудным, по мнению ученых и практиков в области педагогики и психологии, является подростковый возраст [1; 17 С. 8]. Подростковый возраст согласно общепринятой в настоящее время классификации Д.Б. Эльконина имеет границы от 10-11 до 14-15 лет. Важнейшим содержанием психологического развития подростков становится самосознание, у подростков возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению собственных возможностей и их оценке. Интерес к себе, к собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Подростковый возраст самый благоприятный для творческого развития. Учащимся интересно решать проблемы, находить сходства и различия, причину и следствие. В то же время происходит смещение акцентов с традиционно положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже асоциальные.

Учитывая это приоритетными направлениями воспитательной работы с младшими подростками должно стать формирование у детей нравственного опыта, нравственных личностных качеств, знакомство с положительными идеалами, развитие системы справедливых оценочных суждений. Важным для подростка является возможность самовыражения и самореализации, поэтому их нужно вовлекать в самостоятельную организацию своей жизнедеятельности.

Для старших подростков в связи с актуальными потребностями в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса необходимо осуществлять профессиональную ориентацию, формировать новые потребности и цели, наполненные положительным социальным смыслом, развивать его нравственные и волевые качества

[5, С.108, 112]. Необходимо учитывать также процесс акселерации темпов физического развития детей, подростков и юношей [15, С.61].

В качестве конструктивных советов для классных руководителей Н.И. Дереклеева выделяет следующие: помогайте подростку приобретать жизненный опыт; развивайте нравственные и коммуникативные качества, которые помогли бы ему переключиться со своей личности на окружающих людей; помогайте подростку осознать свои актуальные потребности, для этого ставьте вместе с ним цели, помогающие достичь ему заветных желаний; учите добиваться этих целей; помните, что подростки прислушиваются к вам только в том случае, если ваш интерес к их проблемам будет искренним, внимание – неподдельным; самым действенным средством влияния на подростка является оценка значимой группы сверстников; подростковый возраст нельзя рассматривать только как подготовку к взрослой жизни, он ценен сам по себе, впрочем, как и любой период человеческой жизни [5, С.113].

Кроме возрастных особенностей классный руководитель в процессе педагогического взаимодействия должен учитывать и акцентуации характера подростков. У различных учеников даже одной возрастной группы свойства личности проявляются неодинаково: у одних они выражены в меру, у других некоторые из этих свойств обострены. Возникновение заостренных черт личности можно объяснить определенными жизненными обстоятельствами, воспитанием и отчасти природой. Акцентуация является не патологией, а крайним вариантом нормы [24, С.107]. Особенности характера часто заостряются в подростковом возрасте.

К. Леонгард определяет акцентуации характера как крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий, при хорошей или повышенной устойчивости к другим [4, С.149]. Данные особенности черт характера должен учитывать и классный руководитель в своей работе.

Гипертимных подростков отличает большая подвижность, общительность, чрезмерная самостоятельность [14, С.46]. Главная черта их приподнятое настроение сочетается с хорошим самочувствием и высоким жизненным тонусом.

Гипертимные подростки не любят одиночества, тянутся в компании сверстников; стремятся к лидерству (вожак, заводила); не злопамятны, отходчивы (быстро мирятся); не разборчивы в выборе знакомств (могут попасть в сомнительную компанию); в общении не испытывают робости; страсть к приключениям, риску. При хороших способностях успеваемость, их может быть неровной; из-за неусидчивости, невнимания, отвлекаемости; из-за неаккуратности, недисциплинированности; не мо-

гут выполнять работу тщательно, кропотливо; не любят монотонной деятельности, их тяготит однообразная обстановка, вынужденное безделье; их увлечения очень разнообразны и непостоянны.

Гипертимные подростки негодуют: при противодействии со стороны окружающих; крутом подавлении их желаний и намерений; в условиях строго регламентированного дисциплинарного режима; при лишении возможности широких контактов со сверстниками.

К конфликту с окружающими ведут: мелочный контроль; многочисленные наставления, нравоучения; «проработка» на собраниях.

В результате возникает: усиление борьбы за самостоятельность; непослушание; нарушение правил поведения.

«Слабое место» подростков этого типа – непереносимость: однообразной обстановки; монотонности труда; изоляции от сверстников; ситуации безделья. А в качестве психологической защиты они жаждут новой деятельности, на новом месте, среди новых людей.

Циклоидный тип – имеет два варианта: типичный и лабильный.

Для типичных циклоидов характерно чередование повышенного и пониженного настроения (1-2 недели). Периоды подъема бывают реже и не так ярки, как периоды субдепрессии. При повышении настроения – приближаются к гипертимному типу (стремятся в коллектив, претендуют на роль лидера).

При понижении настроения (субдепрессивная фаза) – ко всему утрачивается интерес, появляется вялость: подростки избегают компании, становятся вялыми домоседами; неудачи и неприятности тяжело переживаются (замечания и упреки, обвинения усугубляют депрессивное состояние); возникают мысли о собственной неполноценности, ненужности (возможно и о самоубийстве); плохо переносится резкая ломка стереотипов жизни (переезд, смена учебного заведения и т. д.).

У лабильных циклоидов фазы короче: два-три хороших дня сменяются несколькими «плохими». «Плохие дни» больше отмечены дурным настроением, вялостью. Необходимо иметь в виду, что: в пределах одного периода возможны короткие перемены настроения, вызванные соответствующими событиями и известиями; у типичных и у лабильных циклоидов реакция группирования со сверстниками усиливается в периоды подъема; увлечения таких подростков отличаются жестокостью. В периоды подъема подростки могут обнаруживать склонность к алкоголизации в компаниях; лабильную форму акцентуации характера не следует путать с лабильным типом акцентуации.

Лабильный тип характеризуется крайней изменчивостью настроения: с одной стороны – слишком резкое колебание настроения от незначительных поводов, кем-то нелестно сказанное слово, неприветливый

взгляд случайного собеседника; с другой – мимолетный комплемент поднимает настроение, отвлекает от неприятностей. Например, при откровенной беседе учителя с подростком, когда речь идет о различных сторонах его жизни, можно наблюдать и моменты радостной улыбки и накатывающиеся слезы; от настроения данного момента (от радостного до унылого) зависит самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Взрослому необходимо учитывать, что подростки лабильного типа имеют очень большую потребность в сопереживании: хорошо чувствуют, когда взрослый к нему расположен и незамедлительно отвечают тем же; поощрения доставляют им большую радость; похвала повышает активность, работоспособность. Свойственна преданность дружбе. На роль лидера не претендуют. Довольствуются положением любимца, которого опекают товарищи; тяжело переживают эмоциональные отвержения значимых лиц. Учитель должен всегда ровно обращаться с такими учениками. На общении не должно сказываться плохое настроение учителя, его раздражительность.

Астено-невротический тип характеризуется тем, что с детства обнаруживаются признаки невропатии: беспокойный сон, плохой аппетит, ночные страхи, пугливость, плаксивость. В подростковом возрасте развивается астено-невротическая акцентуация. Главные ее черты: повышенная утомляемость; особенно при умственных занятиях и в условиях соревнования; аффективные вспышки по ничтожному поводу; большая раздражительность; легко перекладывает свои трудности на окружающих, порой случайно попавшихся под «горячую» руку. Поводом для вспышек является нарастание утомления, а не переживаемое настроение (у лабильного типа), и не встречаемое противодействие (у гипертимного типа); фиксация на своем здоровье (ипохондрия); внимательно прислушивается к своим телесным ощущениям, охотно лечится; алкоголизации, побегов из дома не наблюдается.

В качестве рекомендации учителям при работе с подростками данного типа необходимо: при недостаточной подготовленности по данному предмету не следует вызывать его к доске для выполнения сложного задания; предложить подростку воспроизвести ход реализации задания, показанный учителем; если подросток не может сам решить задачу, то не нужно настаивать на этом, а лучше еще раз объяснить ему материал урока.

Подростки сензитивного типа в детстве производят впечатление замкнутых, отгороженных от окружающих. Они пугливы и боязливы: боятся темноты, сторонятся животных, страшатся оставаться одни; чуждаются шумных сверстников, не любят подвижные игры. Предпочитают играть с малышами, чувствуют себя с ними спокойнее и увереннее; чте-

нию предпочитают рисование, лепку; отличаются послушанием, слынут «домашним ребенком»; в младших классах медленно привыкают к детскому коллективу, в другой переходят неохотно; учатся обычно старательно, но пугаются всякого рода контрольных работ; у доски отвечать стесняются, боясь сбиться, вызвать смех; отвечают меньше, чем знают, опасаясь прослыть выскочкой; трудности адаптации обычно начинаются с 16 лет. В этот период обостряются две главные черты: чрезвычайная впечатлительность, чувство собственной неполноценности. У таких подростков рано формируется чувство долга, ответственности, они ужасаются грубости и жестокости других; видят у себя много недостатков, особенно в области волевых и морально-эстетических качеств; чувство собственной неполноценности активизирует реакцию самоутверждения. Но утверждают не в областях, где могут раскрываться, а там где ощущают свою неполноценность. К родителям привязаны и послушны. В основном не общительны. Но к кому привыкли – бывают достаточно общительны и откровенны. Под влиянием сочувствия со стороны взрослого у подростка могут нахлынуть слезы. Если учитель выдвигает подростка сензитивного типа на пост старосты из-за его старательности и послушания, но лидерство в таких коллектива достается другим. Они очень ценят дружбу. Друга предпочитают целой компании. Непереносимые ситуации в отношении с окружающими, учителями: насмешки и грубость; подозрение в неблагоприятных поступках; несправедливое обвинение. Возможная реакция подростка: прогул занятий и даже полный отказ ходить в школу; побеги из дома.

Близким к сензитивному типу относится психастенический тип. В детстве психастенические черты проявлялись в виде робости, моторной неловкости, склонности к рассуждениям и ранним «интеллектуальным» интересам.

Главные черты психастенического типа характера в подростковом возрасте: нерешительность в действиях и рассуждениях; стремление все предусмотреть и действовать строго по намеченному плану; склонность к самоанализу по поводу мотивов своих действий, проявляющаяся в компании в своих переживаниях и ощущениях; тревожная мнительность, опасение за свое будущее; специально придумывают приметы, ритуалы для придания самоуверенности. Подростки психастенического типа не любят перемен обстановки, новых предметов и незнакомых людей. Взрослому необходимо учитывать, что навязчивость размышлений по поводу своих действий и большая нерешительность нарушают трудоспособность подростка, затрудняют его общение; психастенические установки развиваются при неправильном воспитании: условиях повы-

шенной моральной ответственности; при доминирующей и гиперопеке. Большие надежды родителей являются для них непосильный грузом.

Для детей шизоидного типа характерно желание играть в одиночестве, избегание шумных забав. Предпочитал быть среди взрослых, слушая из беседы. Отмечается недетская недетская сдержанность в проявлении чувств.

В подростковый период ярко проявляется замкнутость, отгороженность от сверстников. Попытки завязать приятельские отношения часто неудачны: из-за большой чувствительности, быстрой истощаемости в контакте. В результате подросток все больше уходит в себя. Внутренний мир подростка шизоидного типа почти всегда закрыт от посторонних взоров. Учителю не рекомендуется настаивать на том, чтобы подросток: раскрылся перед ним; был более общительным со сверстниками; устанавливал нереальные эмоциональные контакты. Все это может вызвать неприязнь со стороны подростка.

Деловые контакты могут быть удовлетворительными. При индивидуальной работе достигают больших результатов (музыка, искусство, шахматы, научная работа и др.): их увлечения отличаются силой, постоянством, изысканностью; богатые эротические фантазии сочетаются с внешней асексуальностью; внутренний мир заполнен различными увлечениями и фантазиями, которые предназначены для услаждения самого себя.

Непонятность внутреннего мира шизоида делает его поступки для окружающих неожиданными и непонятными. Такие подростки эмоционально холодны, не склонны сопереживать, им не достает интуиции. Они не могут: угадывать желания других, проникать в чужие переживания; разделить радость или печаль, понять обиду, волнения другого человека; убедить другого словесно.

Попав в подростковую группу, они остаются в ней на особом положении: подвергаются насмешкам, но иногда могут постоять за себя, остаются независимыми.

Шизоидная акцентуация обычно не влечет за собой тяжелых нарушений поведения (алкоголизация, самоубийство).

Эпилептоидный тип имеет главную черту – склонность к состоянию злобно-тоскливого настроения: поиск объекта, на котором можно сорвать злобу, используя незначительный повод; сильная и продолжительная эффектная взрывчатость (безудержная ярость, брань); обид не прощают, изощренно мстительны; любовь часто окрашена ревностью; сексуальное влечение достигает большой силы; алкогольное опьянение сочетается с гневом и драками (пьют до отключения).

Для них характерны: мелочная аккуратность; дотошное выполнение правил, даже в ущерб делу; педантизм, поражающий окружающих; часто исполнительность показная; консерватизм, подозрительность к новому.

В группе стремятся не к лидерству, а к властвованию над сверстниками: хорошо адаптируются к условиям дисциплинарного режима, обладают показной исполнительностью; завладев правом власти над другими (например, в качестве старосты), теряют контроль над собой – применяют силу к «непокорным». Реакция эмансипации протекает тяжело. Подросток требует свободы, самостоятельности, прав.

Воспитателю рекомендуется: жесткое, категорическое отношение к подростку.

«Слабое место» эпилептоидной акцентуации – непереносимость неподчинения себе и материальных утрат.

Психологической защитой для них становится уединение с каким-либо «успокаивающим нервы» занятием, требующим тщательного, но монотонного труда.

Этот тип трудный для социальной адаптации.

Главные черты истероидного типа – эгоцентризм, желание быть в центре внимания; демонстративный стиль поведения; потребность вызывать восхищение, удивление, сочувствие любыми способами: фантазирование, лживость. Все остальные характеристики шизоидного типа подчиняются этим чертам.

В детстве истероидные черты характера проявлялись (в тот момент когда): других детей больше, чем их хвалили; появлялось желание привлечь к себе внимание; возникало стремление слушать похвалы в свой адрес; успехи в учебе определялись тем, ставят ли их в пример другим. В подростковом возрасте истероидные черты заостряются. Выбираются увлечения, способные поразить воображение своей необычностью, дающие возможность покрасоваться.

В общении со сверстниками претендуют на роль лидера, но оказываются вожаком «на час»: при встрече с трудностями теряют эмоциональный задор; при невозможности произвести внешний эффект обвиняют родителей, что те не могут избавить их от трудностей, устранить преграды, как это было в детстве.

Для того, чтобы покрасоваться преувеличивают свою алкоголизацию: изображают себя «эстетом», знатоком всех марок вин; доказывают, что им все «нипочем», могут довести себя до большого опьянения. Уязвимое самолюбие (утрата внимания и др.) служит поводом для «суицида». Обычно в 15-16 лет. Способы выбирают такие как: порезы вен на предплечье, лекарство из домашней аптечки. Могут быть побеги из дома

как реакция на наказание из-за утраты внимания окружающих. Обычно убегают туда, где их будут искать и быстро найдут (подросток как бы сигнализирует: верните мне прежнее внимание и заботу, иначе я пропаду!). Не способность к упорному труду сочетается с высокими претензиями в отношении будущей профессии.

Слабое звено: удары по самолюбию; утрата внимания окружающих; неспособность занять видное положение; развенчанная исключительность. Психологической защитой является активное стремление забыть о неприятностях, вести себя как ни в чем не бывало.

Главные черты неустойчивого типа – нежелание трудиться (работать, учиться), повышенная тяга к удовольствиям, праздности, безделью, во всем проявляется слабость воли.

В детстве это были дети непослушные, непоседливые, всюду во все лезли: тяжело усваивали правила поведения; с трудом учились; за ними нужен был строгий контроль; при удобном случае отлынивали от дела, занятий; очень рано у них обнаружилась повышенная тяга к удовольствию, праздности, безделью, как результат неправильного воспитания.

В подростковом возрасте проявляют неспособность занять себя, плохо переносят одиночество. Поэтому тянутся к уличным подростковым группам (чаще асоциальным): в группе ищут смену впечатлений, острых ощущений – стремятся «поразвлечься» (хулиганские поступки, алкоголь, азартные игры, ранняя сексуальная жизнь, а романтическая влюбленность им не свойственна.); компания для развлечений предпочтительнее друга. Обычно в группе выполняют волю других; живут одним днем, извлекая из него максимум удовольствий. К своему будущему равнодушны. Планов не строят. Слабая воля побуждает их избегать трудностей. Например: всюду, где требуется напряженный труд, где учеба сложна, где строгая дисциплина, неустойчивый тип акцентуации не встречается.

Учитель, используя свойственное им слабование, может удержать их в обстановке жесткого регламентированного режима, при постоянном контроле и угрозе наказания.

«Слабое место» подростков с неустойчивой акцентуацией: быть предоставленному самому себе, оказаться в ситуации, когда тебя никто не контролирует (безнадзорность), обстановка попустительства.

Психологическая защита – бегство «куда глаза глядят» с целью получить удовольствие.

Главная черта конформного типа – постоянное и чрезмерное подчинение мнению близких людей. Живут по правилу: думать «как все», поступать «как все», стараться, чтобы все было у них «как у всех» – от одежды, до мировоззрения. Лишены индивидуальности в поступках и

суждениях: в хороших условиях – они хорошие, старательно учатся, работают; в дурной среде – усваивают ее нормы, обычаи, привычки; конформность сочетается с не критичностью: втягиваются в группы правонарушителей; спиваются «за компанию»; истина для них та, что слышат от других; им свойственен и консерватизм – к новому не могут приспособиться; в непривычной обстановке осваиваются с трудом, работают хорошо там, где не нужна инициатива: плохо переносят ломку жизненных стереотипов, лишённые привычного общества, дорожат местом в группе, своим привычным окружением; самооценка может быть не плохой, достаточно точной; в учебе и работе личной инициативы не проявляют [4, С.5-16].

Возникающие деструкции личности снижают продуктивность деятельности, качество межличностных отношений, порождают внутриличностные конфликты, девиантное поведение [14, С.50].

Особенно серьезно данные эффекты проявляются у детей, воспитывающиеся в неблагополучных семьях. Установлено, например, что если у ребенка сложились негативные отношения с одним или обоими родителями, тенденции развития позитивности самооценки и Я-концепции не находят поддержки в оценке родителей или если ребенок не ощущает родительской поддержки и опеки, то вероятность деликветного, противоправного поведения существенно возрастает, ухудшаются отношения со сверстниками, проявляется агрессивность по отношению даже к собственным родителям.

Агрессия – осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному. Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Различие понятий «агрессивность» и «агрессия» ведет к важным следствиям, а именно: не за всякими агрессивными действиями субъекта действительно стоит агрессивность личности; с другой стороны, агрессивность человека вовсе не всегда проявляется в явно агрессивных действиях. Проявление агрессивности (или не проявление) агрессивности как личностного свойства определенных акта поведения как агрессивных действиях всегда является результатом сложного взаимодействия транситуативных и ситуационных факторов. В основе агрессивных действий неагрессивной личности первопричиной является фактор ситуации. В случае же агрессивных действий агрессивной личности во взаимодействии транситуативных и ситуационных факторов примат принадлежит личностным факторам. Данную причинно-следственную связь должен обнаружить и учесть классный руководитель. Тем более, что он не только должен создавать благоприятные условия для развития личности, но и формировать детский коллектив, способствуя межлич-

ностному взаимодействию. Коррекция агрессивного поведения детей включают в себя следующие направления коррекционной работы: снижение уровня личностной тревожности; консультационная работа с детьми, родителями и педагогами на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей; обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемных ситуациях; обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом; формирование осознания собственны эмоций и чувств других людей; развитие позитивной самооценки; обучении ребенка выражению своего гнева приемлемым способом [26, С.21]. Также психокоррекционные мероприятия, направленные на акцентуанта, не должны, как уже указывалось, иметь своей целью сглаживания акцентуированной черт. Основной упор делается на осознание акцентуантом специфических особенностей своего характера, ситуаций и отношений, в которых он чувствует себя наиболее уязвимым, и собственных действий, которые к этой уязвимости приводят.

В очень большом количестве исследований установлен факт, что сверстники не любят агрессивных детей и оценивают их как «неприятных». Экспериментально также изучена зависимость между агрессивностью и социальным статусом, причем социальный статус, сформировавшийся в классе у ребенка повторяется и в других группах. Кроме того, в соответствии с теорией социального научения, общение и игра со сверстниками дает детям возможность научиться агрессивным реакциям.

Одна из острейших проблем любого современного общества – проблема аутоагрессивного поведения, в том числе суицидов, особенно среди подростков и молодежи. Каждый год в мире от суицида погибает практически один миллион человек. Суицид представляет собой преднамеренные действия в отношении самого себя, приводящие к гибели [3, С.3]. Самоубийство редко встречается у детей младше 13 лет [26, С.436]. Суицидальное поведение подростков относится к области «пограничной психиатрии» – области психопатий и нейропсихопатических реакций на фоне акцентуаций характера, свойственны подростковому возрасту [26, С.437]. Одна из типологий суицидального поведения, основанная на категории смысла учитывает причину и проявление, выделяя суицидальное поведение по типу протеста, мести (при этом присутствует агрессивность к объекту конфликта); суицидальное поведение по типу призыва (отражает пассивную реакцию с целью привлечения внимания); при суицидах, направлен на избегание наказания или страдания (пассивные реакции личности в ответ на угрозу); суицид по типу самонаказания (протест против себя); при суицидах в форме отказа от жизни (мотивом является отказ от существования). Выделенные типы суици-

дальнего поведения определяются тремя группами факторов: психическое неблагополучие (предшествующие попытки самоубийства, депрессивные состояния, расстройства личности); семейные факторы (конфликт в семье, распад семьи, суицидальные идеи и попытки, симбиотические отношения между членами семьи); события жизни (крушения романтических отношений, насилие в семье, неспособность справиться с учебными трудностями, дополнительные факторы, например самоубийство известных людей или известных подростку).

В решении проблемы детских суицидов значительную роль должны играть общеобразовательные учреждения. Школы наиболее важные площадки для продвижения здоровья и превентивного вмешательства в суицидальные действия молодежи. Существующие программы предотвращения самоубийств рассчитаны на снижение факторов риска (депрессия, чувство безнадежности, стресс, беспокойство и гнев) и усиления личностных ресурсов (формирование навыков решения проблем, саморегуляции, повышения самооценки, формирование круга социальной поддержки). Программы профилактики самоубийств направлены на улучшение психологической адаптации, снижающие вероятность развития антивитальных переживаний и аутоагрессивного поведения, улучшают идентификацию своего «Я».

Создание и реализация данных программ является актуальной задачей современного классного руководителя. Разрабатывая программу, классный руководитель должен знать о типах, признаках, факторах суицидального поведения детей и быть вооруженным диагностическими методиками, методами и приемами для реализации индивидуальной и групповой форм коррекционной и профилактической работы с детьми, склонными к суицидальному поведению. В следующих главах данного пособия нами были собраны некоторые диагностические методики, рекомендуемые методики, игры и упражнения, которые будут полезны в работе с подростками не только классным руководителям, но и социальным педагогам, педагогам – психологам, учителями – предметниками и другими специалистами которые организуют воспитательный процесс с подростками.

ЧАСТЬ I.

Диагностический инструментарий при работе с подростками, склонными к суицидальному поведению

Методика «Мотивационная сфера личности»

Цель: выявление ведущих для личности учащегося мотивов жизнедеятельности.

Методика предназначена для подростков и юношей 14–17 лет. Исследование проводит педагог-психолог (педагог социальный) 1 раз в год. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования. Учащемуся предлагается два столбика незаконченных: предложений, которые он должен дописать.

Я хочу	Я не хочу
1. Всем сердцем я надеюсь...	1. Больше всего я буду расстроен, если...
2. Я очень хочу...	2. Я не желаю...
3. Я намереваюсь	3. Я буду протестовать, если...
4. Я мечтаю...	4. Мне не понравится, если...
5. Я стремлюсь всеми силами	5. Я стараюсь избежать...
6. Я буду доволен, если...	6. Я боюсь...
7. Я всё сделаю, чтобы...	7. Я буду очень жалеть, если...
10. Я буду очень рад, если мне разрешат	8. Мне не нравится думать о том, что...
9. Я решил...	9. Я никогда не позволю ...
10. Я хочу быть способным...	10. У меня вызывает сомнение...

Обработка результатов. Внимательно проанализировав содержание предложений, отнести каждое из высказываний к определенному мотиву: достижения, аффилиации, помощи, доминирования, саморазвития, познания, агрессии; направленность на материальные ценности, направленность на отдых, досуг, переживание приятного, направленность на духовное (прекрасное, религию и т. д.); ответы, не поддающиеся классификации. При отнесении суждения к тому или иному мотиву, опирайтесь на следующий комментарий:

1. *Мотив достижения* выражается в нацеленности на успех, на постановку и решение каких-то деятельностных (в том числе профессиональных) задач, в озабоченности организацией своей работы, боязни

неуспеха, провала в работе, в высоком уровне притязаний, вере в свои силы и возможности.

2. *Мотив аффилиации* выражается в стремлении заводить друзей, ценить дружбу и приятельские отношения, в желании быть принятым другими, кооперироваться и сотрудничать, в страхе быть непонятым и непринятым, отвергнутым, оказаться в изоляции, одиночестве.

3. *Мотив помощи* (альтруизма) выражен в нацеленности на сочувствие, сопереживание всем нуждающимся в помощи, в желании добра и благополучия ближнему, в стремлении опекать, поддерживать, защищать, заботиться, исцелять, успокаивать, думать о других и учитывать их пользу, в осуждении холодного, равнодушного отношения к людям.

4. *Мотив доминирования* выражен в желании контролировать свое социальное окружение посредством совета, убеждения, приказа, воздействия на поведение окружающих, отговаривать, сдерживать, запрещать, добиваться исполнения своих желаний, диктовать условия, руководить, подчинять, покорять, приобретать последователей, в желании подчиняться другим, выслушивать чужие советы и приказание, в стремлении быть независимым.

5. *Мотив саморазвития*, самосовершенствования выражается в суждениях, связанных с осмыслением каких-то личных качеств, с намерением развить то или иное качество, с озабоченностью своими недостатками и желанием их устранить. Сюда же относятся темы самодисциплины, самоконтроля, самозапретов, самонаблюдения.

6. *Познавательный мотив* обнаруживается в суждениях, описывающих положительные переживания процесса познания истины, мира, общественных отношений, законов природы, переживания общественных успехов, удовольствия от учения, занятий, общения с учителями, книгами.

7. *Мотив агрессии* проявляется в нетерпимости и враждебности по отношению к окружающим людям, в стремлении подчинить их себе, в том числе силовыми методами (не путать проявления агрессии при самозащите).

8. *Направленность на материальные ценности* выражается в стремлении улучшить свой быт, повысить качество жизни за счет приобретения материальных благ, модных и престижных вещей, в озабоченности низким качеством своего быта, одежды и т. п.

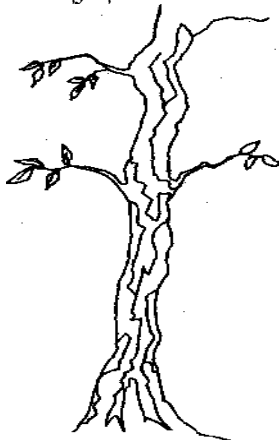
9. *Направленность на отдых, досуг*, переживание приятного обнаруживают суждения, связанные со стремлением к покою, пассивному или активному досугу, намерением отдохнуть, забыться или с желанием пережить удовольствие от простых радостей жизни.

10. *Направленность на духовное* выражается в интересе к трансцендентным понятиям, в сосредоточенности на вопросах бытия,

на вечных категориях (добро, зло, любовь, смысл жизни), в религиозных исканиях, в размышлениях о ближайшем и отдаленном будущем.

Ответы, не поддающиеся классификации, рассматриваются как дополнительные к основным мотивам 1–10.

ДЕРЕВО
Кем вы ощущаете себя в жизни



На картинке изображено дерево, точнее, один ствол. Дорисуйте все, что сочтете нужным, чтобы у вас получился законченный рисунок.

Ключ к тесту

Как правило, люди думают, что в данном тесте дерево – это они сами и есть, и потому старательно вырисовывают листики, веточки и все в том же духе. На самом деле смысл теста заключается в другом: он показывает, способны ли вы служить опорой своим близким или же вы сами нуждаетесь в поддержке. Остановимся подробнее на каждом символе.

- Если вы сделали упор на ЛИСТВУ, не прорисовывая листики по отдельности в густой кроне, то это говорит о том, что вы способны взять на себя ответственность за свои поступки и мысли, но пока не готовы и не хотите отвечать за других людей. По натуре вы индивидуалист и не любите, когда в вашу жизнь кто-то вмешивается.

- Если вы добавили к стволу МНОЖЕСТВО НОВЫХ ВЕТОК, то можно предположить, что вы обладаете хорошо развитым отцовско-материнским чувством, вы заботливы и внимательны и всегда думаете об интересах ваших близких людей. Вы были бы несчастливы, живя в одиночестве, вы нуждаетесь в семье. Вы ощущаете себя членом большого коллектива.

- Вы нарисовали МНОЖЕСТВО ЛИСТЬЕВ, тщательно прорисовывая каждый из них, – вы умеете вести за собой людей, из вас получится неплохой руководитель. Однако вы не любите брать на себя ответственность за других людей, вы делаете это только по необходимости.

- Если вы нарисовали под деревом ПОЧВУ, ТРАВУ, то это характеризует вас как человека надежного, сильного и уверенного в себе. Вы никогда не подведете тех, кто вам доверится, вы умеете хранить тайны и всегда в курсе всех событий. Вы хозяин своей жизни, у вас железная воля, крепкие нервы и гибкий разум.

- Если вы нарисовали на дереве ДУПЛО ИЛИ СКВОРЕЧНИК, то это значит, что вы чувствуете себя в этой жизни лишним. Может быть, это ощущение возникло вследствие вашей робости и неумения установить контакт с людьми, или же в данный момент жизни вы разочаровались в друзьях и вам больно.

- Нарисовали на ветвях ЖИВОТНОЕ ИЛИ ПТИЦУ – вы ощущаете себя не таким, как все остальные люди, вы чувствуете свою мнимую или реальную исключительность и гордитесь ею. Вы полны сил и желания доказать всему миру, что вы особенный человек, удивительный и не похожий на всех прочих.

Акцентуации характера

Характерологический опросник

(опросник К. Леонгарда, подростковый вариант)

Цель: выявление акцентуаций характера, т. е. его определенной направленности.

Теоретическое обоснование. Опросник К. Леонгарда включает 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера (1 – высокая жизненная активность, 2 – возбудимая акцентуация, 3 – эмоциональная жизнь, 4 – склонность к педантизму, 5 – повышенная тревожность, 6 – склонность к перепадам настроения, 7 – демонстративность поведения, 8 – неуравновешенность поведения, 9 – степень утомляемости, 10 – уровень эмоционального реагирования).

Инструкция. Испытуемым предлагаются утверждения, касающиеся их характера. Если участник опроса согласен с утверждением, то рядом с его номером должен поставить знак «плюс» (+), если не согласен, то поставить знак «минус» (–). Над ответами рекомендуется долго не думать, так как оценок «правильно» и «неправильно» не будет.

Каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов. Опросник применяется как для психологической консультации, так и с целью профотбора и профориентации.

Тестовый материал.

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Иногда в кино, театре, при беседе у вас на глазах появляются слезы.
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все выполнено так, как надо.
5. В детстве вы были таким же смелым, как все ваши сверстники.
6. У вас часто или резко меняется настроение: от ликования до отвращения к жизни, к себе.
7. Обычно вы являетесь центром внимания в обществе, компании.
8. Бывает так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать.
9. Вы серьезный человек.
10. Иногда вы способны восторгаться, восхищаться чем-нибудь.
11. Вы предприимчивы.
12. Если вас кто-либо обидит, вы быстро забываете об этом.
13. Вы мягкосердечны.
14. Опустив письмо в почтовый ящик, вы проверяете, проводя рукой по щели ящика, что письмо упало.
15. Вы всегда стремитесь быть в числе лучших учащихся.
16. В детстве вам бывало страшно во время грозы или при встрече с незнакомой собакой; такое чувство бывает и теперь, когда вы повзрослели.
17. Во всем и всюду вы стремитесь соблюдать порядок.
18. Ваше настроение зависит от внешних обстоятельств.
19. Ваши знакомые любят вас.
20. Часто у вас возникает чувство внутреннего беспокойства, предчувствие беды, неприятности.
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение.
22. Хотя бы один раз с вами случались истерика, нервный срыв
23. Вам трудно долго усидеть на одном месте.
24. Если по отношению к вам поступили несправедливо, вы энергично отстаиваете свои интересы.
25. Вы сможете резать курицу или овцу.
26. Если дома занавес или скатерть свисают неровно, это вас раздражает и вы стараетесь сразу же поправить их.
27. В детстве вы боялись оставаться в доме один (одна).

28. Колебания настроения без причины бывает у вас часто.
29. Вы всегда стремитесь быть достаточно профессиональным, выполняя задания.
30. Рассердить вас нетрудно, вы легко впадаете в гнев.
31. Вы можете быть абсолютно беззаботным и очень веселым.
32. Бывает так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас.
33. Из вас получился бы ведущий в юмористическом концерте.
34. Обычно вы высказываете свое мнение откровенно, прямо и не двусмысленно.
35. Переносить вид крови вам трудно, она вызывает у вас неприятные ощущения.
36. Вы любите задания с высокой личной ответственностью.
37. Вы склонны защищать лиц, по отношению к которым поступают несправедливо.
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться.
39. Вы предпочитаете такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки.
40. Вы общительный?
41. В школе вы охотно декламируете стихи.
42. В детстве вы убегали из дома.
43. Жизнь кажется вам трудной.
44. Бывает так, что после конфликта, обиды вы до того расстроены, что идти в коллектив кажется невыносимым.
45. При неудаче вы не теряете чувства юмора.
46. Если вас кто-либо обидел, вы первым можете сделать шаг к примирению.
47. Вы очень любите животных.
48. Чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится, вы возвращаетесь.
49. Иногда вас преследует неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное.
50. Ваше настроение очень изменчиво.
51. Вам трудно выступать перед большим количеством людей.
52. Если вас оскорбят, вы можете ударить обидчика.
53. Потребность в общении с другими людьми у вас очень велика.
54. Вы относите себя к тем людям, которые при каких-либо разочарованиях впадают в полное отчаяние.
55. Работа, требующая энергичной организаторской деятельности, вам нравится.
56. Вы настойчиво добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий.

57. Трагический фильм может взволновать вас так, что на глазах выступают слезы.

58. Часто вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или завтрашнего дня все время присутствуют в ваших мыслях.

59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать.

60. Чтобы пройти одному через кладбище, вам потребуется большое напряжение воли.

61. Вы тщательно следите за тем, чтобы каждая вещь в доме всегда была на одном и том же месте.

62. Бывает так, что, находясь перед сном в хорошем настроении, вы наутро встаете в подавленном и оно длится несколько часов.

63. К новым ситуациям вы приспосабливаетесь легко.

64. У вас бывают головные боли.

65. Вы часто смеетесь.

66. Даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете, вы можете быть приветливым.

67. Вы подвижный человек.

68. Вы очень огорчаетесь из-за несправедливости.

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом.

70. Уходя из дома или ложась спать, вы проверяете, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери.

71. Вы очень боязливы.

72. При приеме алкоголя ваше настроение меняется.

73. Вы охотно участвуете в художественной самодеятельности.

74. Вы оцениваете жизнь несколько пессимистически, не ожидая от нее радостей.

75. Часто вас тянет путешествовать.

76. Ваше настроение может измениться так резко, что состояние радости вдруг сменится подавленностью.

77. Вам легко удастся поднять настроение друзей в компании.

78. Вы долго переживаете обиду.

79. Вы долго сопереживаете горе других людей.

80. Будучи школьником, вы часто переписывали страницу в тетради, если случайно ставили на ней кляксу.

81. К людям вы относитесь скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью.

82. Часто вы видите страшные сны.

83. Бывает, вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, что можете внезапно выпасть из окна.

84. В веселой компании вы обычно веселы.

85. Вы способны отвлечься от трудных проблем.

86. Приняв алкоголь, вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно.

87. В беседе вы скупы на слова.

88. Играя на сцене, вы смогли бы так войти в роль, что позабыли бы, что это только игра.

Обработка результатов. При подсчете баллов по опроснику К. Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Оно указано в «ключе» к методике. Акцентуированные личности не являются патологическими, они только характеризуются яркостью тех или иных черт характера.

Ключ.

1) Гипертимные (x 3):

(+) 1, 11, 23, 3, 45, 55, 67, 77;

(-) нет.

2) Возбудимые (x 2):

(+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;

(-) 12, 46, 59.

3) Эмотивные (x 3):

(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79;

(-) 25

4) Педантичные (x 2):

(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83;

(-) 36.

5) Тревожные (x 3):

(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;

(-) 5.

6) Циклотимные (x 3):

(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;

(-) нет.

7) Демонстративные (x 2):

(+) 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88;

(-) 51.

8) Неуравновешенные (x 3):

(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;

(-) нет.

9) Дистимные (x 3):

(+) 9, 21, 43, 75, 87;

(-) 31, 53, 65.

10) Экзальтированные (x 6):

(+) 10, 32, 54, 76;

(-) нет.

Интерпретация результатов (описание акцентуации по К. Леонгарду).

1. *Гипертимический тип*. Высокие оценки говорят о постоянно повышенном фоне настроения в сочетании с жадной деятельностью, высокой активностью, предприимчивостью.

2. *Возбудимый тип*. Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.

3. *Эмотивный тип*. Это чувствительные и впечатлительные люди, которые отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций, в духовной жизни.

4. *Педантичный тип*. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.

5. *Тревожно-боязливый тип*. Основная черта – склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.

6. *Циклотимический тип*. Людям с высокими оценками по этой шкале присуща смена гипертимических и дистимических фаз.

7. *Демонстративный тип*. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.

8. *Застревающий тип*. Основная черта этого типа – чрезмерная стойкость аффекта в сочетании со склонностью к формированию сверхценных идей.

9. *Дистимический тип*. Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.

10. *Аффективно-экзальтированный тип*. Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных.

**Методика первичной диагностики
и выявления детей «группы риска»**
(М. И. Рожков, М. А. Ковальчук)

Инструкция

«Вам предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон Вашей жизни и особенностей Вашего поведения! Если Вы честно и обдуманно ответите на каждый вопрос, у Вас будет возможность лучше узнать самого себя.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечайте на каждый вопрос следующим образом: если согласны, отвечайте «да», если не согласны – «нет».

Работайте как можно быстрее, долго не раздумывайте».

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни – это заботиться прежде всего о себе?
3. Легко ли ты заводишь друзей?
4. Трудно ли тебе говорить людям «нет»?
5. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?
6. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
7. Часто ли ты нервничаешь?
8. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?
9. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?
10. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
11. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
12. Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?
13. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
14. Способен ли ты на грубые шутки?
15. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
16. Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
17. Много ли у тебя близких друзей?
18. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
19. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
20. Бывает ли у тебя иногда желание причинять вред другим людям?
21. Раздражают ли тебя родители?
22. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
23. Ты всегда уверен в себе?
24. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
25. Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?
26. Свои неудачи ты переживаешь сам?
27. Бывает ли, что когда ты остаешься один, твоё настроение улучшается?
28. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?

29. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
30. Бывает, что ты злишься на всех?
31. Часто ли ты чувствуешь себя незащищенным?
32. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
33. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
34. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
35. Можешь ли ты ударить человека?
36. Ты иногда угрожаешь людям?
37. Часто ли родители наказывали тебя?
38. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
39. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой как с ребенком?
40. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
41. Легко ли ты можешь рассердиться?
42. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
43. Считаешь ли ты, что есть много глупых моральных норм поведения?
44. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
45. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
46. Твои родители живут отдельно от тебя?
47. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за внешнего вида?
48. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
49. Ты подвижный человек?
50. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
51. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
52. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
53. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
54. Критикуют ли родители твой внешний вид?
55. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
56. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?
57. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
58. Часто ли ты дерешься?
59. Легко ли ты просишь помощи у другого человека?
60. Легко ли тебе усидеть на месте?
61. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
62. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?

63. Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?
 64. Часто ли ты ругаешься?
 65. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
 66. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
 67. Является ли один из твоих родителей очень нервным?
 68. Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?
 69. Беспokoит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?
 70. Ты всегда делаешь все по-своему?
 71. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?
 72. Стыдятся ли ты в обществе малознакомых людей?
 73. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
 74. Легко ли тебе удается поднять настроение друзей?

Диагностический инструментарий

Ключ

Показатель	№ вопроса
1. Отношения в семье	5+; 6+; 21+; 22-; 25+; 28 +; 29+; 37+; 38+; 39+; 45+; 46+; 53+; 54+; 66+; 67+; 71+
2. Агрессивность	13+; 14+; 19+; 20+; 35+; 36+; 42+; 57+58+; 64+; 65+
3. Недоверие к людям	1-; 2+; 3-; 4+; 15+; 16+; 17-; 18+; 34+; 43+; 44+; 59-; 63+, 72+
4. Неуверенность в себе	7+; 8+; 23-; 24+; 30+; 31+; 32+; 33+; 40+; 41+; 47+; 55+ 69+; 73+
5. Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально-лабильная	48+; 49+; 60-; 74+ 9+; 10+; 50+; 61+ 26+; 27+; 51+; 70+ 11+; 12+; 52+; 62+

Оценка результатов

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1. Отношение в семье	8 и более баллов
2. Агрессивность	6 и более баллов
3. Недоверие к людям	7 и более баллов
4. Неуверенность в себе	8 и более баллов
5. Акцентуации характера	3-4 балла по каждому типу акцентуации

Обработка и интерпретация результатов

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале), при этом если в ключе после номера вопроса стоит знак «+», это соответствует ответу «да», знак «-» соответствует ответу «нет».

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

1. Отношения в семье

Высокие баллы по данной шкале опросника свидетельствуют о нарушении внутрисемейных отношений, которое может быть обусловлено:

- напряженной ситуацией в семье;
- неприязнью;
- ограничениями и требованиями дисциплины без чувства родительской любви;
- страхом перед родителями и т. д.

Когда напряжение, вызванное неудовлетворенностью отношениями в семье, продолжается слишком долго, оно начинает оказывать сильное разрушающее воздействие на здоровье детей и подростков.

2. Агрессивность

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о повышенной враждебности, задиристости, грубости. Агрессия может выражаться и в скрытых формах – недоброжелательности и озлобленности.

Повышенная агрессивность часто сопровождается повышенной склонностью к риску и является неотъемлемой чертой характера детей и подростков группы риска.

3. Недоверие к людям

Высокие баллы по этой шкале говорят о сильно выраженном недоверии к окружающим людям, подозрительности, враждебности. Такие дети и подростки часто бывают пассивными и застенчивыми в общении со сверстниками из-за боязни быть отвергнутыми. Обычно это сопровождается коммуникативной некомпетентностью, неумением устанавливать дружеские взаимоотношения с другими людьми.

4. Неуверенность в себе

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о высокой тревожности, неуверенности личности в себе, возможно, о наличии комплекса неполноценности, низкой самооценки. Эти качества личности также являются благодатной почвой для различных расстройств в поведении, адети и подростки, имеющие высокие оценки по этой шкале, могут быть отнесены к группе риска.

5. Акцентуации характера

К группе риска относят следующие типы акцентуации характера.

Гипертимный тип. Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

Истероидный тип. Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, старается показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

Шизоидный тип. Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в себя, в свой недоступный другим людям внутренний мир, в мир фантазий и грез.

Эмоционально-лабильный тип. Характеризуется крайней непредсказуемой изменчивостью настроения. Сон, аппетит, работоспособность и общительность зависят от настроения. Высокочувствителен к отношениям людей.

Комплексная психолого-педагогическая экспресс-диагностика

Цель: раннее выявление признаков и проявлений социально-педагогической запущенности детей.

В основе метода лежат независимые характеристики ребенка педагогом, психологом, родителями.

Инструкция. Внимательно прочтите утверждения каждой шкалы. Если указанное утверждение подходит к характеристике вашего ребенка, зачеркните соответствующий номер в прилагаемом бланке. Искренность ваших ответов будет способствовать правильной оценке ситуации и поможет ребенку преодолеть имеющиеся трудности.

Список утверждений

Шкала I – СС (субъект самосознания)

1. Хочет быть слишком маленьким (большим).
2. Считает себя некрасивым.
3. Считает себя нездоровым.
4. Считает себя слабее других.
5. Не любит свое имя.
6. Не хочет быть девочкой (мальчиком).
7. Думает, что у него мало друзей.
8. Думает, что у его знакомых более дружная семья.
9. Ему кажется, что дома он всем мешает.
10. Ему кажется, что он глупее других.
11. Считает себя не очень способным.
12. Полагает, что родители им недовольны.
13. Считает, что ему часто не везет.
14. Ему кажется, что учитель (воспитатель) им недоволен.
15. Считает, что у него все получается плохо, что он ничего не умеет.
16. Думает, что он плохой(ая) мальчик (девочка).
17. Считает, что он никому не нужен, его никто не любит.

Шкала II – СО (субъект общения)

1. Любит, когда к нему проявляют симпатию.
2. Хочет быть замеченным, но сам не проявляет активности.
3. Редко просит кого-то о помощи и помогает кому-то сам.
4. У него мало друзей.
5. Редко подходит к учителю по собственной инициативе.
6. Ребенок-подчиненный (соглашается на невыигрышные роли).
7. Имеет только одного друга в группе (остальных детей игнорирует).
8. Часто жалуется на детей в группе.
9. Шумно ведет себя, когда рядом нет учителя.
10. Иногда, когда ему делают замечание, играет «героя».
11. Случается, что прикидывается «шутком», паясничает.
12. Мешает детям на уроках, в играх, смеется над ними, пугает.
13. Редко реагирует на замечания, советы, игнорирует их.
14. Не понимает, почему его поступки не нравятся окружающим.
15. Надоедает детям, пристает к ним.
16. Находится в плохих отношениях со сверстниками.
17. Проявляет агрессивность к окружающим, портит вещи, игрушки.

18. Подражает хулиганским проделкам.
19. Ведет себя в группе как посторонний, отверженный, бывает «козлом отпущения».
20. Избегает контактов с учителем.
21. Часто ведет себя невпопад.

Шкала III – СУД (субъект учебной деятельности)

А. Мотивация учения

1. Нравится иметь школьные принадлежности и быть учеником.
2. В школу ходит потому, что там много детей.
3. Особой любознательности не проявляет.
4. К учению относится равнодушно, иногда отрицательно.
5. Ходит в школу без особого желания.
6. Не любит учиться.
7. Боится плохих оценок (дома за них ругают или наказывают).
8. Не любит учиться, потому что его редко хвалят.
9. В школе не нравится, потому что там не любят плохих учеников.

Б. Учебно-познавательная активность

10. Не отличается прилежанием к учению.
11. Особого интереса к определенному предмету не проявляет.
12. На уроках часто пассивен.
13. Вопросы задает редко и не стремится отвечать на них.
14. Работает тогда, когда над ним «стоит» учитель (родители).
15. Домашние задания редко выполняет самостоятельно, если делает сам, то не очень качественно.
16. Мало читает.

В. Целенаправленность и осознанность учения

17. С трудом понимает учебное задание, часто не знает, как его выполнить.
18. Быстро забывает условие и вопрос.
19. Чаще выполняет задание по стандарту.
20. Ошибки в своих действиях обнаруживает и исправляет с трудом.
21. Неуверен в правильности своих действий.
22. Недоволен результатами своей учебной деятельности.

Шкала IV – ОТ (общая тревожность)

А. В семье (ОТС)

1. Часто просит прощения у родителей, чувствует себя виноватым
2. Ведет себя дома беспомощно.
3. Ведет себя дома неуклюже.
4. Чувствует себя в семье бестолковым.
5. Чрезмерно привязан к матери.
6. Держится обособленно от всех близких.
7. Слишком боится жалоб педагогов родителям.
8. Часто обманывает родителей.
9. Слишком часто вспоминает о семье.
10. Часто бывает в плохом настроении.

Б. В школе (ОТШ)

1. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
2. Чрезмерно дружелюбен по отношению к нему.
3. Часто приносит и показывает ему различные предметы.
4. «Подлизывается», старается понравиться учителю.
5. Постоянно нуждается в помощи и поддержке.
6. Добивается монополии на педагога, но безуспешно.
7. Слишком озабочен, чтобы заинтересовать собой других.
8. Легко устраняется в случаях неудачи.
9. Играет «героя», когда ему делают замечание.
10. Рискует без надобности.
11. Играет исключительно с детьми старше или младше себя.
12. Неадекватно относится к оценкам окружающих.

Шкала V – ВМ (воспитательный микросоциум)

А. В семье (ВМС)

1. Родители уверены, что наказания формируют сильный характер.
2. Родители считают, что их поведение должно быть непреклонным.
3. Работа родителей связана с командировками.
4. У родителей очень ответственные должности.
5. Ребенок часто пропускает занятия.
6. Он растет довольно неряшливым.
7. Ребенок «портит нервы» родителям.
8. Родители могут пожаловаться на слабые способности ребенка.
9. Родители завидуют тем, у кого способные дети.
10. Родители думают, что с этим ребенком им не повезло.

11. Родители хотят, чтобы их ребенок дружил с хорошими, воспитанными детьми.
12. Родителям редко удается посещать родительские собрания.
13. Родители предпочли бы не расспрашивать педагогов о своем ребенке и реже с ними встречаться.

Б. В школе (ВМШ)

1. Ребенок вызывает у педагога скорее сожаление, чем симпатию.
2. Педагог считает ребенка отстающим от своих сверстников.
3. Учитель старается сделать так, чтобы отстающий ребенок не подводил класс.
4. Педагог считает, что активность ребенка хороша, если она соответствует целям обучения и воспитания.
5. Педагог считает, что уважать можно такого ребенка, который этого заслуживает.
6. Педагог уверен в том, что дети должны быть послушными и дисциплинированными, – в этом залог воспитания.
7. Педагог считает, что дети должны доверять учителю и делиться с ним своими мыслями и переживаниями.
8. Педагог уверен, что успехов можно добиться, лишь работая по четкому плану, строго его придерживаясь
9. Педагог полагает, что недостатки ребенка определяются его семейным воспитанием.
10. Он уверен, что педагоги учат детей только хорошему.
11. Родителям бывает стыдно за своего ребенка перед знакомыми.
12. Родители видят больше недостатков в ребенке, чем достоинств.

Шкала ДР (достоинства ребенка)

В произвольном порядке ответьте на вопросы маленького бланка:

1. Что он любит? 2. Что он умеет? 3. Чего он хочет? 4. Какой он?

Обработка результатов

Шкала I – СС показывает уровень развитости свойств самосознания ребенка. Первые четыре суждения свидетельствуют о неприятии физического «Я», 5-е и 6-е указывают на отсутствие идентификации с именем и полом; 7, 8, 12, 14-е характеризуют его социальную непригодность, остальные свидетельствуют о неадекватной самооценке уровне притязаний. Общее количество совпадений ответов по шкале притязаний указывает на уровень нарушений формирования самосознания запущенного ребенка.

Шкала II – СО показывает уровень сформированности свойств субъекта общения. Первые два суждения касаются потребности ребенка в признании; утверждения 3, 5, 6, 7, 20-е говорят о низкой коммуникативной активности ребенка и его неудовлетворенной потребности в общении; в утверждениях 4, 8, 16, 19-м содержатся указания на низкий социальный статус ребенка и его отвержении окружающими. Позиции 13, 14, 15, 21-я свидетельствуют о социальной неадекватности ребенка, связанной со слабой социальной рефлексией, а остальные демонстрируют способы защитно-компенсаторного поведения отверженного ребенка.

Шкала ГО – СУД показывает уровень развития свойств ребенка как субъекта учебной деятельности. По этой шкале суждения 1–9-е демонстрируют дисгармонии мотивации учения; 10–16-е – нарушения в учебно-познавательной активности ребенка; 17–22-е – несформированность осознанности обучения, опирающиеся на психические новообразования младшего школьного возраста (рефлексия, внутренний план действий, произвольность психических процессов).

Шкала IV – ОТ содержит 22 суждения, 10 из них характеризуют семейную тревожность ребенка – ОТС; 12 суждений содержат характеристики тревожности ребенка в школе – ОТШ. Чем выше балл общей тревожности, тем больше указаний на отвержение запущенного ребенка референтными общностями, его социальную дезадаптацию.

Шкала V – ВМ имеет два варианта: ВМС – воспитательный микросоциум семьи (15 суждений) и ВМШ – воспитательный микросоциум школы (10 суждений). В этих суждениях отражаются неблагоприятная семейная и школьная атмосфера, отвержение запущенного ребенка педагогами и родителями, авторитарный тип отношения к ребенку, сдерживающий его активность и самовыражение. Общее высокое количество баллов по шкале диагностирует неблагоприятность социально-педагогической ситуации развития ребенка.

Дополнительно вводится шкала ДР (достоинства ребенка), которая в опроснике не зашифрована. Эта шкала содержит четыре вопроса о ребенке, которые касаются его основных личностных характеристик. Незаполненность этой шкалы свидетельствует о незнании, отвержении, неприятии ребенка со стороны педагогов или родителей.

Противоречивые данные могут уточняться путем опосредованного наблюдения за ребенком. Полученные сведения о ребенке обобщаются. Социально-педагогическая запущенность диагностируется при наличии совпадений по I, IV, V и одной из оставшихся шкал (II, III) либо всем шкалам. При легкой степени запущенности число совпадений составляет 10–25%, при выраженной степени – 25–50%, при высокой – 50% и более.

Бланк для ответов

Имя, фамилия ребенка, возраст, класс

I – СС – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

II – СО – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

III – СУД – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

IV – ОТС – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ОТШ – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

V – ВМС – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

ВМШ – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**Анкета наблюдений для учителей, классных руководителей,
социальных педагогов, психологов**

Цель: определение эмоциональных нарушений учащегося и степени их выраженности на основе предлагаемых критериев.

НД – недоверие к людям, вещам, ситуациям

Недоверие ведет к тому, что достижение любого успеха стоит ребенку огромных усилий. От 1 до 11-го критерия – менее явные симптомы; от 12 до 16-го – симптомы явного нарушения.

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.

2. Плачет, когда ему делают замечание.

3. Никогда сам не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.

4. Ребенок «подчиненный» (соглашается на «невьигрышные» роли, например, во время игры бежит за мячом, в то время как другие на это спокойно смотрят).

5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.

6. Лжет из боязни.

7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.

8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.

9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.

10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.

11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.

12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.

13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи).

14. Легко становится «нервным», плачет, краснеет, если ему задают вопрос.

15. Легко устраняется от активного участия в игре.

16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно когда с ним здороваются.

Д – депрессия (угнетенность)

В более легкой форме (симптомы 1–6) время от времени наблюдаются перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 8 свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическому истощению. Симптомы 9–20 отражают более острую форму депрессии.

1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чем не заботится.

2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.

3. Ведет себя по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.

4. В играх иногда активен, иногда апатичен.

5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.

6. Выполняя ручную работу, иногда очень старателен, иногда нет.

7. Теряет интерес к работе по мере ее выполнения.

8. Рассерженный, впадает в «бешенство».

9. Может работать в одиночестве, но быстро устает.

10. Для ручной работы не хватает физических сил.

11. Вял, безынициативен (в классе).

12. Апатичен, пассивен, невнимателен.

13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергичности.

14. Движения замедленны.

15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и, следовательно, ни к кому не обращается за помощью).

16. Взгляд тупой и равнодушный.

17. Всегда ленив и апатичен в играх.

18. Часто грезит наяву.

19. Говорит невыразительно, бормочет.

20. Вызывает жалость (угнетенный, несчастный, редко смеется).

У – уход в себя

Избегание контактов с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.

1. Никогда ни с кем не здоровается.

2. Не реагирует на приветствие.

3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.

4. Избегает разговоров («замкнут в себе»).

5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий.

6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.

7. Не проявляет интереса к коллективным играм.

8. Избегает других людей.

9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то «задет» или в чем-то подозревается.

10. Изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).

11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.

12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.

13. Ведет себя подобно настороженному животному.

ТВ – тревожность по отношению к взрослым

Беспокойство и неуверенность в том, интересуются ли им взрослые, любят ли его. Симптомы 1–6 – ребенок старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы 7–10 – обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 11–16 – проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.

2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.

3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовней).

4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.

5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.

6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.

7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.

8. «Подлизывается», старается понравиться учителю.

9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.

10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.

11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.

12. Пытается «монополизировать» учителя (занимать его исключительно собственной особой).

13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.

14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.

15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.

16. Полностью устраняется, если его усилия не увенчаются успехом.

ВВ – враждебность по отношению к взрослым.

Симптомы 1–4 – ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы 5–9 – относится к взрослым то враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 7–10 – открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18–24 – полная неуправляемая привычная враждебность.

1. Переменчив в настроениях.
2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в хорошем настроении.
3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.
4. Часто бывает в плохом настроении.
5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь и услуги.
6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает очень сердечным, то равнодушным.
7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.
8. В ответ на приветствие может проявить злость или подозрительность.
9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.
10. Очень переменчив в поведении. Иногда создает впечатление, что он умышленно плохо выполняет работу.
11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).
12. Вульгарный язык, рассказы, рисунки.
13. Неприятен, в особенности когда защищается от предъявленных ему обвинений.
14. Бормочет под нос, если чем-то недоволен.
15. Негативно относится к замечаниям.
16. Временами говорит неправду без повода и без затруднений.
17. Был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.
18. Всегда на что-то претендует, считает, что несправедливо наказан.
19. «Дикий» взгляд. Смотрит исподлобья.
20. Непослушный, не соблюдает дисциплину.
21. Агрессивен (кричит, угрожает, употребляет силу).
22. Охотнее всего дружит с подозрительными типами.
23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.
24. Ведет себя непристойно.

ТД – тревожность по отношению к детям

Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами они принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.

1. «Играет героя», особенно когда ему делают замечание.
2. Не может удержаться, чтобы не «играть» перед окружающими.
3. Склонен прикидываться «дурачком».
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет или стремится играть с детьми старше тебя.
8. Старается занять ответственный пост, но боится, что не справится.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (брюки, прическа – мальчики; преувеличенность в одежде, косметика – девочки).
13. Со страстью портит общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

А – недостаток социальной нормативности (асоциальность)

Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы 1–5 – отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы 5–9 – у более старших детей они могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 10–16 – отсутствие щепетильности в мелочах. 16 – считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, но никогда не просит помощи.
6. Никогда добровольно не берется за работу.
7. Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.

10. Списывает домашнее задание.
11. Берет чужие книги без разрешения,
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.
13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. «Нечестный игрок» (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).
15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

ВД – враждебность по отношению к другим детям

Враждебное отношение к другим детям – от ревнивого соперничества до открытой враждебности.

1. Мешает другим детям в играх, подсмеивается над ними, любит их пугать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристает к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристает к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерется не соответствующим образом (кусается, царапается).

Н – неугомонность

Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуален, нестарателен. Часто забывает или теряет карандаши, книги или другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде.
7. Нестарателен в школьных занятиях.
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.

9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-то сосредоточиться.

10. Не знает, что с собой поделаться. Ни на чем не может остановиться, хотя бы на относительно длительный срок.

11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить указания взрослых.

ЭН – эмоциональное напряжение

Симптомы 1–5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости, 6–7 – о серьезных страхах. 8–10 – говорят о прогулах и непунктуальности.

1. Играет игрушками, слишком детскими для его возраста.

2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.

3. Слишком инфантилен в речи.

4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.

5. Играет преимущественно с более младшими детьми.

6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-то.

7. Другие дети пристают к нему (он является «козлом отпущения»).

8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.

9. Часто опаздывает.

10. Уходит с отдельных уроков.

11. Ведет себя в группе (в классе) как посторонний.

НС – невротические симптомы

Различные невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка; они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.

1. Заикается, запинаясь. Трудно вытянуть из него слово.

2. Говорит беспорядочно.

3. Часто моргает.

4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные тики.

5. Грызет ногти.

6. Ходит подпрыгивая.

7. Сосет палец (старше 10 лет).

С – неблагоприятные условия среды

1. Часто отсутствует в школе.

2. Не бывает в школе по нескольку дней.

3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе.

4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.

5. Неряшлив, грязнуля.

6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.

7. Значительно некрасивее других детей.

СР – сексуальное развитие

1. Очень раннее развитие, интерес к противоположному полу.
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращенные склонности.

УО – умственная отсталость

1. Сильно отстает в учебе.
2. «Туп» для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Другие дети относятся к нему, как к дурачку.
6. Попросту глуп.

Б – болезни и органические нарушения

1. Неправильное дыхание.
2. Частые простуды.
3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть и краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.
14. Неестественные позы тела.

Ф – физические недостатки

1. Плохое зрение.
2. Слабый слух.
3. Слишком маленький рост.
4. Чрезмерная полнота.
5. Другие ненормальные особенности телосложения.

Заполняется Карта по результатам анкеты наблюдений.

КАРТА

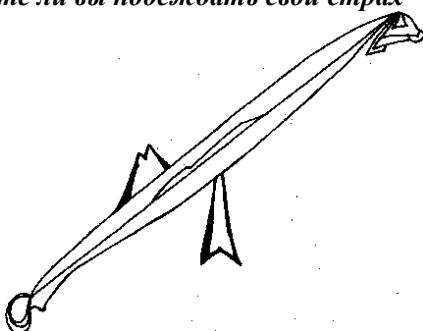
Имя, фамилия _____ Возраст _____

Дата _____ Класс _____

	Нарушения	Неприспособленность
НД	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15, 16
Д	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10	8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
У	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	8, 9, 10, 11, 12, 13
ТВ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15	8, 10, 12, 14, 16
ВВ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24
ТД	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1, 11, 12, 13, 14, 15
А	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11	7, 12, 13, 14, 15, 16
Н	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	2
ВД	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10
ЭН	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10	6, 7, 8, 11, 12
НС	2, 3, 4	1, 5, 6, 7
С	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	
СР	1, 2	3
УО	1, 2, 3, 4, 5	6, 7
Б	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13
Ф	1, 2, 4, 5	3

Материалы на выявление тревожности, страхов, депрессии

АБСТРАКТНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ *Умеете ли вы побеждать свой страх*



Внимательно посмотрите на эту абстрактную картину. Что вы можете прибавить к тому, что здесь изображено, чтобы получился законченный рисунок? Не надо руководствоваться логикой, постарайтесь расслабиться и дать волю своим чувствам. Пусть творит не ваш разум, а ваше подсознание.

Ключ к тесту

Этот тест покажет вам, можете ли вы противостоять своим страхам или же они всегда оказываются сильнее вас.

Обратите внимание на **ТОЛЩИНУ ЛИНИЙ**.

Если в вашем рисунке преобладают **ТОЛСТЫЕ ЛИНИИ И ШТРИХИ**, то это значит, что вы подвержены страхам, в вашей душе для них есть место.

Если этих **ЛИНИЙ МНОГО**, но **ЧЕРНЫЕ ЛИНИИ ОТСУТСТВУЮТ**, то вас можно назвать человеком чрезвычайно осторожным и благоумным, предпочитающим не рисковать понапрасну.

Если ваш рисунок **ЯРКО ОБВЕДЕН ТОЛСТОЙ ЛИНИЕЙ**, тогда как внутри **ЛИНИИ** достаточно **ТОНКИЕ**, то можно предположить, что вы усилием воли стараетесь побеждать свои страхи, не давая им шанса поработить вашу душу. Вы держите свои эмоции под контролем разума.

ОБИЛИЕ ЧЕРНЫХ ФИГУР на вашем рисунке говорит о том, что вы пугливый, робкий, трусливый человек, ваши страхи нередко заставляют вас бежать без оглядки. Вы подобны страусу, прячущему голову в песок от страхов окружающего мира.

А теперь посмотрите, где больше всего оказалось дорисованных вами деталей – **НАД ЗАДАННОЙ ДЕТАЛЬЮ** (ее форма напоминает ленту и делит лист на две половины, верхнюю и нижнюю) или **ПОД НЕЙ**.

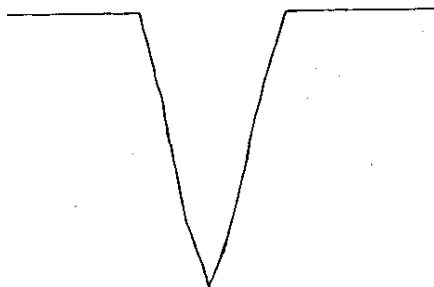
Если вы сделали основной упор на **ВЕРХНЮЮ ПОЛОВИНУ ЛИСТА**, то это говорит о том, что ваши страхи сильнее вас, вы не можете с ними справиться. Вы не борец, вы даже не пытаетесь сразиться со своим страхом, вы просто бежите от него. Именно поэтому вам никогда не стать победителем. Побеждает только тот, кто сражается, а вы сложили оружие без боя.

Если вы сделали упор на **НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЛИСТА**, то это значит, что вам есть что противопоставить своим страхам, вы смело вступаете с ними в борьбу. Однако далеко не всегда вы выходите из этой битвы победителем, потому что не знаете природы своих страхов. Вы смелый человек, но страхи одной смелостью не победишь, нужно обладать знанием.

Если **ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ ЛИСТА Б РАВНОЙ СТЕПЕНИ ЗАПОЛНЕННЫ**, то это говорит о вашем стремлении к гармонии. Нельзя сказать, что вы абсолютно ничего не боитесь, однако страхи не имеют над вами большой власти. Когда вы чего-то боитесь, вы всегда стремитесь выяснить, откуда взялся ваш страх, и страх всегда отступает перед вашей решимостью от него избавиться.

УЩЕЛЬЕ

Склонность к депрессии



На картинке изображено ущелье. Вам надо нарисовать человека, а также создать ему фон (небо, деревья, трава и т. д.). Рисуйте все, что покажется вам необходимым дополнением к картине.

Ключ к тесту

- Если вы **ВЫДЕЛИЛИ СТЕНЫ УЩЕЛЬЯ ЧЕРНЫМ ЦВЕТОМ**, обвели их несколько раз, покрыли штрихами или полностью закрасили, то это говорит о вашем плохом настроении в данный момент. Однако это не означает автоматически, что вы склонны к депрессиям, просто сейчас вам плохо, и ваше настроение таким образом изливается на бумагу.

- А вот если вы **ПОКРЫЛИ СТЕНЫ УЩЕЛЬЯ ТРЕЩИНАМИ**, то это плохой признак: вы слишком многое носите в себе, замыкаетесь в своих бедах, ни с кем не делитесь своими проблемами, и потому вполне естественно, что время от времени вы впадаете в депрессию. Если **ТРЕЩИН НА СКАЛАХ ОЧЕНЬ МНОГО**, то вам следует насторожиться: вы склонны к затяжным и глубоким депрессиям, вам нужна помощь специалиста.

- Плохой знак, если вы **НАРИСОВАЛИ ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ УЩЕЛЬЯ**, – это говорит о том, что вы в отчаянии и нуждаетесь в помощи, которую ни от кого не можете получить. Однако если при этом вы нарисовали **ЛЮДЕЙ ИЛИ ЖИВОТНЫХ НАВЕРХУ, НА СКАЛЕ**, то это означает, что в вашей темноте забрезжил лучик. Возможно, подсознательно вы знаете, что кто-то из вашего окружения может вам помочь.

- Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА**, который стоит на скале и **СМОТРИТ ВНИЗ, В УЩЕЛЬЕ**, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы находитесь в сложной ситуации. Вам нужно принять какое-то важное решение, и вы колеблетесь, сомневаетесь. Вам страшно взять на себя ответственность.

- Если нарисованный вами **ЧЕЛОВЕК СПУСКАЕТСЯ ВНИЗ ПО ОТВЕСНОЙ СКАЛЕ**, то это означает, что вы изводите себя, занимаетесь самоедством, критикуете себя по любому поводу. Вы просто не любите себя и относитесь к себе бесчеловечно.

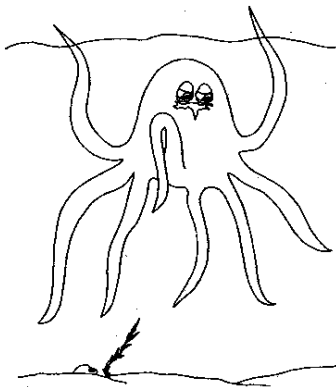
- Не стоит обольщаться, если **НА ЛИЦЕ ВАШЕГО ЧЕЛОВЕЧКА СИЯЕТ УЛЫБКА**. Это всего-навсего говорит о том, что вы привыкли скрывать от окружающих свое мрачное настроение.

- Если вы **СПЛОШЬ ПОКРЫЛИ УЩЕЛЬЕ РАСТЕНИЯМИ (ДЕРЕВЬЯМИ, ТРАВой, ЦВЕТАМИ)**, то это значит, что у вас нет склонности к депрессиям. Об этом же говорит и **СОЛНЫШКО ВЫСОКО В НЕБЕ**.

- Если вы **ЗАЛИЛИ УЩЕЛЬЕ ВОДОЙ**, то это говорит о том, что склонность к депрессиям пока что не проявилась в вас в полной мере, но она, несомненно, есть в вас, просто дремлет до поры до времени.

СПРУТ

Как вы относитесь к опасности



На этом рисунке изображен уголок моря и огромный спрут, обитающий в нем. Он подстерегает корабли и лодки и затягивает людей под воду. Он опасен и кровожаден, его трудно, практически невозможно миновать. Задание таково: нарисуйте человека, а также дополните картинку Другими деталями, если вам это покажется необходимым.

Ключ к тесту

- Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА В ЛОДКЕ**, причем **ЛОДКА НАХОДИТСЯ МЕЖДУ ДВУМЯ ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ ЩУПАЛЬЦАМИ СПРУТА**, говорит о том, что вы осторожный и благоразумный человек. Вы никогда и ничего не делаете импульсивно, без размышлений. Вы твердо убеждены в том, что опасность подстерегает вас на каждом шагу, поэтому нужно проявлять максимум осторожности и расчетливости, чтобы не попасть в жизненную ловушку.

- Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА, ПЛЫВУЩЕГО НАД ГОЛОВОЙ СПРУТА**, то это значит, что вы готовы встретиться с опасностью, вас не пугают возможные неприятности и невзгоды. Вы сильный человек, вы не будете прятаться от жизни. Правда, зачастую вы ведете себя безрасчетно.

- Если **ВАШ ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЩУПАЛЕЦ СПРУТА**, то есть у самого края листа, то это говорит о том, что вы боитесь даже думать об опасностях жизни. Если вы нарисовали человека **СЛЕВА ОТ СПРУТА**, то это означает ваш страх перед будущим, неготовность идти вперед с открытым взором. Если вы нарисовали человека **СПРАВА ОТ СПРУТА**, то это значит, что вы многое испытали в жизни и очень устали от препятствий и жизненных тревог, вы нуждаетесь в отдыхе.

• Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА НА ДНЕ МОРЯ, ПОД СПРУТОМ**, то это говорит о том, что в данный момент вы пребываете не в лучшем состоянии духа, так как обстоятельства сейчас складываются не в вашу пользу. Возможно, вы чувствуете себя несчастным и беспомощным.

• Если вы нарисовали **ЧЕЛОВЕКА СТОЯЩИМ НА ГОЛОВЕ У СПРУТА**, то это открыто демонстрирует вашу склонность к бравате, некой театральности. Вы презираете опасность и всячески это подчеркиваете.

• Если ваш **ЧЕЛОВЕК ОКАЗАЛСЯ В ЩУПАЛЬЦАХ У СПРУТА**, то это значит, что вы испытываете душевный дискомфорт, вам плохо, вы не знаете, что предпринять и как выпутаться из сложившейся ситуации. Вас не устраивает ваша жизнь.

• **ЧЕМ БОЛЬШЕ** вы нарисовали **ДЕТАЛЕЙ ФОНА**, тем страшнее представляется вам жизнь. Вы постоянно ждете от нее подвоха, вам кажется, что впереди вас подстерегают сплошные неприятности и ловушки.

• Если вы нарисовали **НА ДНЕ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ** помимо вашего человека, то это говорит о том, что вы пессимист по натуре и не готовы сражаться с жизненными невзгодами. Вы опустили руки, смирившись с тем, что не только с вами происходят неприятности.

Анкета по выявлению тревожного ребенка

Цель: выявить тревожного ребенка в детском коллективе, выявить степень тревожности ребенка на основе присутствующих у него характерных признаков.

Инструкция: отметьте те признаки, с которыми вы согласны. Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности ребенка.

Высокий уровень тревожности: 15–20 баллов.

Средний уровень тревожности: 7–14 баллов.

Низкий уровень тревожности: 1–6 баллов.

№ п/п	Признаки тревожности ребенка	Да	Нет
1	Не может долго усидчиво работать		
2	Трудно сосредотачивается на задании		
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство		

4	Во время выполнения задания очень напряжен, скован		
5	Смущается чаще других		
6	Часто говорит о возможных неприятностях		
7	Всегда краснеет в незнакомой обстановке		
8	Жалуется, что снятся страшные сны		
9	Руки обычно холодные и влажные		
10	Нередко бывает расстройство стула		
11	Сильно потеет, когда волнуется		
12	Не имеет хорошего аппетита		
13	Засыпает с трудом, спит беспокойно		
14	Пуглив, многие обстоятельства вызывают у него страх		
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16	Часто не может сдерживать слезы даже по незначительным поводам		
17	Плохо переносит ожидание		
18	Не любит (боится) браться за новое дело		
19	Не уверен в себе, в своих силах (еще не приступив к выполнению задания, заявляет: «Я не справлюсь»)		
20	Боится трудностей		

Тест школьной тревожности Филиппа

Цель исследования – изучение уровня и характера тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками или могут предлагаться им в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить «Да» или «Нет».

Инструкция. Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

Вопросы

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работашь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступить в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «–», т. е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, – это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

- а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности;
- б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состо-

яние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. E = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. E = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43. E= 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45. E =6
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7, 12,16, 21, 26. E =6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22. E =5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28. E =5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47. E = 8

Ключ к вопросам: «+» – Да; «-» – Нет.

1–	13–	25+	37–	49–
2–	14–	26–	38+	50–
3–	15–	27–	39+	51–
4–	16–	28–	40–	52–
5–	17–	29–	41+	53–
6–	18–	30+	42–	54–
7–	19–	31–	43+	55–
8–	20+	32–	44+	56–
9–	21–	33–	45–	57–
10–	22+	34–	46–	58–
11+	23–	35+	47–	
12–	24+	36+	48–	

Результаты

1. Число несовпадений знаков («+» – Да, « – « – Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75%).
2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм
3. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение: <50; >50; >75%).
4. Представление этих данных в виде диаграммы.
5. Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50 и >75% (для всех факторов).
6. Представление сравнительных результатов при повторном тестировании.
7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам тест).

Вопросник Басса-Дарки

Цель: выявление уровня агрессивности учащихся и склонности к определенному виду агрессии.

Состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет».

Вопрос	Ответ	
1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет

14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю не согласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу»	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам»	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

Ответы оцениваются по восьми шкалам.

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица: да – 1 балл, нет – 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68; нет – 1 балл, да – 0: 9, 7.

2. Косвенная агрессия, направленная на другое лицо или ни на кого не направленная: да – 1 балл, нет – 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63; нет – 1 балл, да – 0: 26, 49.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении, вспыльчивость, грубость: да – 1балл, нет – 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; нет – 1, да – 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов: да – 1 балл, нет – 0: 4, 12, 20, 28; нет – 1, да – 0: 36.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия: да – 1 балл, нет– 0 : 5,13,21,29,37,44,51,58.

6. Подозрительность – недоверие по отношению к людям: да – 1, нет – 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; да – 0, нет – 1: 33, 66, 74, 75.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через грубость, сквернословие, так и через словесные угрозы: да – 1 балл, нет – 0 : 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; да – 0, нет – 1 : 33, 66, 74, 75.

8. Чувство вины – убеждение субъекта, что он является плохим человеком, поступает зло, угрызения совести: да – 1 балл, нет – 0: 5, 8, 16, 24, 12, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя 5-ю и 6-ю шкалы, а индекс агрессивности (прямой или мотивационной) – 1, 3 и 7-ю шкалы.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 211–4, а враждебности (6, 5) – 7±3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Методика САН

Инструкция: «Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики».

Обработка данных.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают баллы высокие, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Активность (сумма баллов по шкалам): 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Настроение (сумма баллов по шкалам): 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 балла.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____

Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2	Чувствует себя сильным	3210123	Чувствует себя слабым
3	Пассивный	3210123	Активный
4	Малоподвижный	3210123	Подвижный
5	Веселый	3210123	Грустный
6	Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7	Работоспособный	3210123	Разбитый
8	Полный сил	3210123	Обессиленный
9	Медлительный	3210123	Быстрый
10	Бездеятельный	3210123	Деятельный

11	Счастливым	3210123	Несчастливый
12	Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13	Напряженный	3210123	Расслабленный
14	Здоровый	3210123	Больной
15	Безучастный	3210123	Увлеченный
16	Равнодушный	3210123	Взволнованный
17	Восторженный	3210123	Унылый
18	Радостный	3210123	Печальный
19	Отдохнувший	3210123	Усталый
20	Свежий	3210123	Изнуренный
21	Сонливый	3210123	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23	Спокойный	3210123	Озабоченный
24	Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25	Выносливый	3210123	Утомляемый
26	Бодрый	3210123	Вялый
27	Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28	Рассеянный	3210123	Внимательный
29	Полный надежд	3210123	Разочарованный
30	Довольный	3210123	Недовольный

Анкета по выявлению уровня агрессивности учащихся

Цель: определение уровня агрессивности учащегося (низкий, средний, высокий уровень).

Ученику предлагается ознакомиться со следующими утверждениями и дать один из трех вариантов ответа: а) согласен, б) не совсем согласен, в) не согласен.

1. Считаю, что обижать нельзя никого, нигде и никогда.
2. Думаю, что участвовать в агрессивных действиях также плохо, как быть их инициатором.
3. Я отказываюсь от поведения агрессора и (или) участника агрессивных действий.
4. Я всегда встаю на сторону жертвы.
5. Я всегда выбираю правильные стратегии поведения – реагирования на агрессию (юмор, уход, договор и др.).
6. Я отказываюсь от мести – не отвечаю агрессией на агрессию.
7. Я всегда играю по правилам.

8. Я не мешаю другим в игре.
9. Я вежлив со всеми одноклассниками.
10. Я могу отличить игру от агрессивных действий.
11. Я признаю неприкосновенность личных вещей моих одноклассников.
12. Я называю всех учеников класса по имени.
13. Я сообщаю взрослым о случаях агрессивного поведения, если я и мои друзья не можем справиться с агрессией самостоятельно.
14. Я стараюсь поддерживать ребят, которых обижают, заступаюсь за них.
15. Думаю, что любой конфликт, если захотеть, можно разрешить мирным путем.
16. Я никогда не смогу обидеть животное.
17. Я никогда не повышал голос в споре со старшими.
18. Я смогу простить человека, обидевшего меня.
19. Считаю, что нельзя добиваться своей цели любыми способами.
20. Среди моих друзей нет тех, кто способен проявлять склонность к агрессии.

Преобладание среди ответов учащегося варианта **а) «согласен»** свидетельствует о наличии низкого уровня агрессивности; преобладание среди ответов варианта **б) «не совсем согласен»** демонстрирует средний уровень агрессивности учащегося; преобладание среди ответов варианта **в) «не согласен»** подтверждает наличие высокого уровня агрессивности подростка.

Фрейбургская анкета

Цель: выявление уровня агрессивности подростка

Ф.И.О. _____ Возраст _____
Пол _____

Инструкция. В этой анкете требуется обвести кружком «да», если ответ на соответствующий вопрос имеет к подростку отношение, и «нет», если этот вопрос его не касается.

1. Я знаю, что ребята за моей спиной говорят обо мне плохо	да нет
2. Я редко даю сдачи, когда меня бьют	да нет
3. Я быстро теряю самообладание, однако так же быстро успокаиваюсь	да нет

4. Если мне при размене денег дают на одни рубль больше и если я его беру, то позднее меня мучают сильные угрызения совести	да нет
5. Я могу расสวิрепеть так, что буду, например, бить все подряд	да нет
6. Честно говоря, мне иногда доставляет удовольствие мучить других	да нет
7. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я ему желаю настоящего наказания	да нет
8. Я верю в то, что за зло можно отплатить добром, и в соответствии с этим и действую	да нет
9. Если грубо обращаются к кому-нибудь из моих друзей, то мы вместе думаем о наказании	да нет
10. У меня иной раз бывают трудности с родителями	да нет
11. Собака, которая не слушается, заслуживает удара	да нет
12. С ребятами, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь осторожно	да нет
13. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю	да нет
14. У меня часто бывают разногласия с другими	да нет
15. Мне кажется, что большая часть дурных поступков однажды будет наказана	да нет
16. Когда я разъярен, я охотно освобождаюсь от этого состояния во время физической работы	да нет
17. Раньше я иногда очень охотно мучил других, например, выворачивал руки, дергал за волосы и т.д.	да нет
18. Иногда я себе представляю, какие ужасы должны произойти с теми, кто ко мне не справедлив	да нет
19. Я могу припомнить, как однажды был так рассержен, что взял первую оказавшуюся под рукой вещь и разорвал или разбил ее	да нет

При совпадении с ключом отмечается высокий уровень агрессии:

1+, 2-, 3+, 4-, 5+, 6+, 7+, 8-, 9+, 10+, 11+, 12+, 13+, 14+, 15-, 16, 17+, 18+, 19+

Тест “Уровень агрессивности ребенка”

Цель: Исследование уровня агрессивности ребенка.

Каждый положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ оценивается в 1 балл.

Показатели:

Высокая агрессивность – 15–20 баллов.

Средняя агрессивность –7–14 баллов.

Низкая агрессивность –1–6 баллов.

Агрессивность

(опросник: «ребенок глазами ребенка»)

Наименование группы, класса _____

Дата заполнения _____

Возраст _____

Подчеркните насколько выражены ситуационно-личностные реакции агрессивности у ребенка:

0 – нет проявлений агрессивности, 1 – проявления агрессивности наблюдаются иногда, 2 – часто,

3 – почти всегда, 4 – непрерывно. Добавьте те, которые не указаны

Признаки проявления агрессивности у ребенка	Как часто проявляется	Ф.И.О. детей
вегетативные признаки		
- кто краснеет (бледнеет) когда очень сердитый?	0 1 2 3 4	
- кто облизывает губы, когда злится?	0 1 2 3 4	
внешние проявления в мимике и жестах		
- кто кусает губы в состоянии гнева, раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто сжимает кулаки в состоянии гнева, раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто сжимает губы, кулаки ,когда обижают?	0 1 2 3 4	
- у кого напряжение разрешается гневом?	0 1 2 3 4	
длительность агрессии		
- кто после агрессивной реакции не успокаивается в течении 15 мин.	0 1 2 3 4	
- после агрессивной реакции не успокаивается в течении 30 мин.	0 1 2 3 4	
чувствительность к помощи		
- кому требуется помощь, чтобы не быть враждебным, подозрительным, брезгливым к другим?	0 1 2 3 4	

- кому необходима помощь, чтобы не обижать других, не быть злым, драчливым?	0 1 2 3 4	
- кому помощь взрослого не помогает успокоиться?	0 1 2 3 4	
особенности проявления гуманных чувств		
- кто стремится делать назло, вредить другим, причинить другому страдание?	0 1 2 3 4	
- кто проявляет безразличие к страданием, горю у других?	0 1 2 3 4	
- у кого не возникает чувства вины после того как сделал назло, обидел, причинил вред?	0 1 2 3 4	
реакция на новизну		
- у кого новизна, необычность обстановки не тормозит проявлений злости, враждебности, грубости, драчливости?	0 1 2 3 4	
- у кого новизна, необычность обстановки не провоцирует проявления враждебности, злости, грубости, гнева, драчливости?	0 1 2 3 4	
реакция на ограничение		
- кто при попытке удержать яростно сопротивляется?	0 1 2 3 4	
- кто на замечание отвечает грубо?	0 1 2 3 4	
реактивность (чувствительность к агрессии других)		
- кто проявляет злость, грубость первым?	0 1 2 3 4	
- кто первым отнимает игровой предмет, игрушку у другого ребенка?	0 1 2 3 4	
- кто проявляет злость, грубость в ответ на действия других?	0 1 2 3 4	
- кто толкается, когда его обижают?	0 1 2 3 4	
- кто, походя, без причины ударяет встречных?	0 1 2 3 4	
чувствительность к присутствию других		
- кто щипается на глазах у всех?	0 1 2 3 4	
- кто толкает сверстника на глазах у всех ?	0 1 2 3 4	

физическая агрессия, направленная на предмет		
- кто может сломать постройку на глазах у всех?	0 1 2 3 4	
- кто стремится разорвать: игровую предметную карточку, книжку...?	0 1 2 3 4	
- кто может бросить предмет об стенку?	0 1 2 3 4	
- кто стремится в бросить мяч в другого человека сильнее, чем это требуется по правилам игры?	0 1 2 3 4	
- кто отрывает руки, ноги кукле?	0 1 2 3 4	
агрессия, направленная на сверстников		
- кто толкает других детей в состоянии раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто кусает других детей в состоянии раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто бьет других детей в состоянии раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто ударяет детей, и внезапно успокаивается?	0 1 2 3 4	
- кто может ткнуть в глаз?	0 1 2 3 4	
агрессия не выраженной направленности		
- кто проявляет злость, грубость, брезгливость, подозрительность, драчливость, гнев, наносит вред направленный на все окружающее (предметы, сверстников, близких людей, взрослых, животных и пр).	0 1 2 3 4	
агрессия, направленная на взрослого (в дошкольном детстве)		
- кто может стукнуть родителей или близких по руке за то, что они не дают (разбрасывать игрушки) и т.п.?	0 1 2 3 4	
- кто бьет чужого взрослого по руке за то, что он не дает разбрасывать игрушки и т.п.?	0 1 2 3 4	
- кто тянет взрослого за волосы при нарастании утомления или пресыщения?	0 1 2 3 4	
- кто в состоянии пониженного настроения бьет чужого взрослого кулаком?	0 1 2 3 4	

- кто в состоянии пониженного настроения бьет родителя кулачком?	0 1 2 3 4	
- кто царапает взрослого?	0 1 2 3 4	
- кто проявляет беспричинно недоброжелательное отношение к другим (сверстнику, сестре, близким)?	0 1 2 3 4	
- кто может стукнуть больно ногой бабушку?	0 1 2 3 4	
агрессия, направленная на себя		
- кто может рвать на себе волосы?	0 1 2 3 4	
- кто может попросить себя стукнуть еще раз?	0 1 2 3 4	
- кто щипает себя в состоянии раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто кусает себя в состоянии раздражения?	0 1 2 3 4	
- кто берет на себя вину за других?	0 1 2 3 4	
агрессия, направленная на животных		
- кто может щипать кошку?	0 1 2 3 4	
- кто выкручивает хвост кошке?	0 1 2 3 4	
- кто специально наступает на лапы собаке?	0 1 2 3 4	
вербальная агрессия		
- кто говорит обидные слова детям?	0 1 2 3 4	
- кто говорит нецензурные слова?	0 1 2 3 4	
- кто говорит обидные слова взрослым?	0 1 2 3 4	
агрессивность в виде угрозы		
- кто замахивается, но не ударяет другого?	0 1 2 3 4	
- кто пугает другого?	0 1 2 3 4	
Неупорядоченное		
- кто плюется в состоянии раздражения?	0 1 2 3 4	

Агрессивность (ребенок глазами родителей)

(опросник: виды, направленность, чувствительность к присутствию других)

Дата заполнения _____

Ф.И.О. ребенка _____

Возраст _____

Заполнил: родитель, психолог, педагог _____

Заполните таблицу ситуационно-личностными реакциями агрессивности у ребенка.

0 – нет проявлений агрессивности. 1 – проявления агрессивности наблюдаются иногда, 2 – часто, 3 – почти всегда, 4 – непрерывно. Дополните недостающие реакции.

агрессивность	направленность (перенос)			способ проявления	
	на предметный (окружающий) мир	на другого (младших; сверстников; взрослого, живое)	на себя	Скрытая (направленная на предметы, на другого, на себя)	открытая (направленная на предметы, на другого, на себя)
физическая агрессивность	ломает игрушки; рвет книжки; бьет дверь ногой; бросает предмет об стенку и пр.	толкается; кусается; бьет в лицо и по др. частям тела сверстников, взрослого, младших (сестру) и др.	царапает; щипает или кусает себя и пр.	Физическая агрессивность только когда не видят другие;	физическая агрессивность на глазах у детей или взрослых;
никогда	0	0	0	0	0
иногда	1	1	1	1	1
часто	2	2	2	2	2
почти всегда	3	3	3	3	3
всегда	4	4	4	4	4

словесная (вербальная) агрессивность	недоволен всем, говорит: «кукла плохая», «мишка – злой»	говорит обидные слова; нецензурные слова другим детям или взрослым	говорит про себя: «я плохой», «я с собой что-нибудь сделаю»	словесная агрессия, только когда не видят другие	словесная агрессия на глазах у детей или взрослых
никогда	0	0	0	0	0
иногда	1	1	1	1	1
часто	2	2	2	2	2
почти всегда	3	3	3	3	3
всегда	4	4	4	4	4

Опросник «Агрессивность» (ребенок глазами взрослого)

Дата заполнения _____

Ф.И.О. ребенка _____

Возраст _____

Заполнил: родитель, психолог, педагог _____

Подчеркните насколько выражены ситуационно-личностные реакции агрессивности у ребенка: 0 – нет проявлений агрессивности, 1- проявления агрессивности наблюдаются иногда, 2 – часто, 3 – почти всегда, 4 – непрерывно. Добавьте те, которые не указаны

Признаки проявления агрессивности у ребенка	Как проявляется агрессивность	Как часто наблюдается
вегетативные признаки	- краснеет (бледнеет) в состоянии раздражения	0 1 2 3 4
	- облизывает губы в состоянии раздражения	0 1 2 3 4
внешние проявления	- кусает губы в состоянии раздражения	0 1 2 3 4
	- сжимает кулаки в состоянии раздражения	0 1 2 3 4

	<ul style="list-style-type: none"> - сжимает губы, кулаки когда обижают - тревожное напряжение разрешается гневом 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
длительность агрессии	<ul style="list-style-type: none"> после агрессивной реакции не успокаивается в течении 15 мин. - после агрессивной реакции не успокаивается в течении 30 мин. 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
чувствительность к помощи взрослого	<ul style="list-style-type: none"> - помощь взрослого не помогает ребенку овладеть собственной агрессией - помощь взрослого не помогает ребенку успокоиться - замечания в словесной форме не тормозят проявления вербальной агрессии - замечания в словесной форме не тормозят проявления физической агрессии - чувство неприязни к другим не корректируется извне 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
особенности отношения к собственной агрессии	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок говорит, что поступил «плохо», но все равно продолжает вести себя агрессивно - ребенок не воспринимает собственные агрессивные действия как таковые 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
особенности проявления гуманных чувств	<ul style="list-style-type: none"> - стремится делать назло - безразличие к страданиям других - стремление причинить другому страдание <p>у ребенка не возникает чувства вины после агрессивных действий</p>	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
реакция на новизну	<ul style="list-style-type: none"> - новизна (непривычность обстановки) не тормозит проявления агрессивности - в новой, незнакомой обстановке проявляются агрессивные реакции 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
реакция на ограничение	<ul style="list-style-type: none"> - при попытке удержать яростно сопротивляется 	<p>0 1 2 3 4</p>
реактивность (чувствительность к агрессии других)	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет агрессивные реакции первым - первым отнимает игровой предмет, игрушку у другого ребенка - проявляет агрессивные реакции на 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>

	<p>действия других</p> <ul style="list-style-type: none"> - толкается, когда обижают - бьет других, если ребенка случайно толкнули 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
чувствительность к присутствию других	<ul style="list-style-type: none"> - щипается на глазах у всех - толкает сверстника на глазах у всех - ситуация совместной деятельности провоцирует агрессивное поведение ребенка 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
физическая агрессия направленная на предмет	<ul style="list-style-type: none"> - может сломать постройку на глазах у всех - ребенок стремится разорвать игровую предметную карточку, книжку.... - ребенок может бросить предмет об стенку - ребенок стремится бросить мяч в другого человека сильнее, чем это требуется по правилам игры - отрывает руки, ноги кукле 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
агрессия направленная на сверстников	<ul style="list-style-type: none"> - толкает других детей в состоянии раздражения - проходя мимо, ударяет встречных - бьет других детей в состоянии раздражения - ударяет детей, и внезапно успокаивается - стремится ткнуть в глаз (пальцем, предметом) - кусает других детей в состоянии раздражения 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>
агрессия не выраженной направленности	<ul style="list-style-type: none"> - агрессия (физическая, словесная, скрытая, в виде угроз), направленная на все окружающее (предметы, близких людей и пр.) 	<p>0 1 2 3 4</p>
агрессия направленная на взрослого (в раннем и дошкольном детстве)	<ul style="list-style-type: none"> - бьет родителей по руке за то, что они не дают кидать игрушки - бьет чужого взрослого по руке за то, что он не дает разбрасывать игрушки и т.п. - тянет взрослого за волосы только при нарастании утомления или пресыщения 	<p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p> <p>0 1 2 3 4</p>

	- в состоянии пониженного настроения бьет чужого взрослого кулачком	0 1 2 3 4
	- в состоянии пониженного настроения бьет родителя кулачком	0 1 2 3 4
	- царапает взрослого	0 1 2 3 4
	- беспричинное недоброжелательное отношение к члену семьи	0 1 2 3 4
	- бьет больно ногой бабушку	0 1 2 3 4
вербальная агрессия	- говорит обидные слова детям	0 1 2 3 4
	- говорит обидные слова взрослым	0 1 2 3 4
	- говорит нецензурные слова детям	0 1 2 3 4
	- говорит нецензурные слова взрослым	0 1 2 3 4
агрессивность в виде угрозы	- замахивается, но не ударяет другого	0 1 2 3 4
	- пугает другого	0 1 2 3 4
агрессия направленная на себя	- просит себя стукнуть еще раз	0 1 2 3 4
	- берет на себя вину за других	0 1 2 3 4
	- рвет на себе волосы	0 1 2 3 4
	- щипает себя в состоянии раздражения	0 1 2 3 4
	- кусает себя в состоянии раздражения	0 1 2 3 4
агрессия направленная на животных	- щипает кошку	0 1 2 3 4
	- выкручивает хвост кошке	0 1 2 3 4
	- специально наступает на лапы собаке	0 1 2 3 4
неупорядоченные проявления и дополнения	- плюется в состоянии раздражения	0 1 2 3 4

Материалы для работы с родителями

Кинетический рисунок семьи

Тест КРС состоит из 2 частей: рисование своей семьи и беседы после рисования. Для выполнения теста ребенку дается стандартный лист бумаги для рисования, карандаш и ластик.

Инструкция: «Пожалуйста, нарисуй свою семью так, чтобы каждый занимался каким-нибудь делом».

На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний, например: «Можешь рисовать, как хочешь».

Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка, отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать после-

довательность рисования. После того, как рисунок закончен, с ребенком проводится беседа по следующей схеме:

- 1) кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи,
- 2) где работают или учатся члены семьи;
- 3) как в семье распределяются домашние обязанности,
- 4) каковы взаимоотношения ребенка с остальными членами семьи.

В системе количественной оценки КРС учитываются формальные и содержательные аспекты рисунка. Формальными особенностями рисунка считается качество линии рисующего, положение объектов рисунка на бумаге, стирание рисунка или его отдельных частей, затушевывание отдельных частей рисунка. Содержательными характеристиками рисунка являются изображаемая деятельность членов семьи, представленных на рисунке, их взаимодействие и расположение, а также отношение вещей и людей на рисунке.

При интерпретации КРС основное внимание обращается на следующие аспекты:

1) анализ структуры рисунка семьи (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие членов семьи на рисунке);

2) анализ особенностей рисунка отдельных членов семьи (различия в стиле рисования, количество деталей, схема тел отдельных членов семьи); анализ процесса рисования (последовательность рисунка, комментариев, паузы, эмоциональные реакции во время рисования).

Для теста КРС разработана система количественной оценки. Было выделено пять симптомокомплексов:

- 1) благоприятная семейная ситуация;
- 2) тревожность;
- 3) конфликтность в семье;
- 4) чувство неполноценности;
- 5) враждебность в семейной ситуации.

Таблица

Симптомокомплексы кинетического рисунка семьи

Симптомо-комплекс	Симптом	Балл
1. Благоприятная семейная ситуация	1. Общая деятельность всех членов семьи	0,2
	2. Преобладание людей на рисунке	0,1
	3. Изображение всех членов семьи	0,2
	4. Отсутствие изолированных членов семьи	0,2

	<ul style="list-style-type: none"> 5. Отсутствие штриховки 6. Хорошее качество линии 7. Отсутствие показателей враждебности 8. Адекватное распределение людей на листе 9. Подчеркивание отдельных деталей 	<ul style="list-style-type: none"> 0,1 0,1 0,2 0,1 0,1
2. Тревожность	<ul style="list-style-type: none"> 1. Штриховка 2. Линия основания – пол 3. Линия над рисунком 4. Линия с сильным нажимом 5. Стирание 6. Преувеличенное внимание к деталям 7. Преобладание вещей 8. Двойные или прерывистые линии 9. Подчеркивание отдельных деталей 10. Другие возможные признаки 	<ul style="list-style-type: none"> 0, 1, 2, 3 0,1 0,1 0,1 0,1; 2 0,1 0,1 0,1 0,1 0,1
3. Конфликтность в семье	<ul style="list-style-type: none"> 1. Барьеры между фигурами 2. Стирание отдельных фигур 3. Отсутствие основных частей тела у некоторых фигур 4. Выделение отдельных фигур 5. Изоляция отдельных фигур 6. Неадекватная величина отдельных фигур 7. Несоответствие вербального описания и рисунка 8. Преобладание вещей 9. Отсутствие на рисунке некоторых членов семьи 10. Член семьи, стоящий за спиной 11. Другие возможные признаки 	<ul style="list-style-type: none"> 0,2 0,1; 2 0,2 0,2 0,2 0,2 0,1 0,1 0,2 0,1 0,1
4. Чувство неполноценности в семейной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> 1. Автор рисунка непропорционально маленький 2. Расположение фигур на нижней части листа 3. Линия слабая, прерывистая 4. Изоляция автора от других 5. Маленькие фигуры 6. Неподвижная по сравнению с другими фигурами автора 7. Отсутствие автора 	<ul style="list-style-type: none"> 0,2 0,2 0,1 0,2 0,1 0,1 0,2

	8. Автор стоит спиной 9. Другие возможные признаки	0,1
5. Враждебность в семейной ситуации	1. Одна фигура на другом листе или на другой стороне листа	0,2
	2. Агрессивная позиция фигуры	0,1
	3. Зачеркнутая фигура	0,2
	4. Деформированная фигура	0,2
	5. Обратный профиль	0,1
	6. Руки раскинуты в стороны	0,1
	7. Пальцы длинные, подчеркнутые	0,1
	8. Другие возможные признаки	

Бланк регистрации результатов оценки КРС

Фамилия, имя ребенка _____
 Дата рождения _____ Дата эксперимента _____
 Сумма баллов по симптомокомплексам _____

Благоприятная семейная ситуация	Тревожность	Конфликтность в семье	Чувство неполноценности в семейной ситуации	Враждебность в семейной ситуации

Анализ результатов:

Тест-опросник родительского отношения

(А.Я. Варга, В.В. Столин)

Тест-опросник родительского отношения (ОРО), авторы А.Я. Варга, В.В. Столин, представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Результаты опросника выражаются в пяти шкалах: принятие-отвержение, социальная желательность поведения ребенка, симбиоз (отсутствие дистанции между родителем и ребенком), авторитарный контроль, отношение к неудачам ребенка.

В тесте-опроснике 61 вопроса, на которые следует отвечать согласием или несогласием. Методика предназначена для родителей детей 3-10 лет.

Инструкция: Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

Вопросы теста.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как «губка».
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.

29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.

31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.

33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.

39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.

40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.

41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения своего ребенка.

44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.

45. Я понимаю огорчения своего ребенка.

46. Мой ребенок часто раздражает меня.

47. Воспитание ребенка – сплошная нервотрепка.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребенку.

50. За строгое воспитание дети благодарят потом.

51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.

52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.

53. Я разделяю интересы своего ребенка.

54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.

55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Обработка: За каждый ответ «да» тестируемый получает 1 балл, а за каждый ответ «нет» – 0 баллов.

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных типов отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты.

• **Ключ.** Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

• Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

• Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

• Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

• «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Интерпретация

• Высокие баллы по шкале принятие–отвержение – **от 24 до 33** – говорят о том, что у испытуемого выражено положительное отношение к ребенку. Взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой шкале – **от 0 до 8** – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие склонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

• Высокие баллы по шкале кооперация – **7–8 баллов** – признак того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком. Низкие баллы по данной шкале – **1–2 балла** – говорят о том, что взрослый занимает

по отношению к ребенку противоположную позицию и не может претендовать на роль хорошего педагога;

- Высокие баллы по шкале симбиоз – **6–7 баллов** – позволяют сделать вывод о том, что взрослый не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности по этой шкале – **1–2 балла** – признак того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

- Высокие баллы по шкале контроль – **6–7 баллов** – показывают, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая строгие дисциплинарные рамки. Почти во всем он навязывает ребенку свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть хорошим воспитателем. Низкие баллы по этой шкале – **1–2 балла**, – напротив, свидетельствуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки: от 3 до 5 баллов.

- Высокие баллы по шкале отношение к неудачам ребенка – **7–8 баллов** – признак того, что взрослый считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся такому взрослому несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по этой же шкале – **1–2 балла**, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

Опросник «Анализ семейной тревоги»

Авторами методики являются Э. Г.Эйдемиллер и В. Юстицкис.

Цель методики – изучение общего фона переживаний индивида, связанного с его позицией в семье, с тем, как он воспринимает себя в семье.

Под «семейной тревогой» понимаются состояния тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемые и трудно локализуемые.

Описание методики:

Членам семьи предлагается самостоятельно заполнить опросник.

Инструкция: «Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о Вашем самочувствии дома, в семье. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в бланке, прилагающемся к методике.

Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если Вы в целом не согласны – зачеркните этот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше трех. Помните, Вы характеризуете свое самочувствие в семье.

В опроснике нет «правильных» и «неправильных» утверждений. Отвечайте так, как чувствуете».

Текст опросника

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, что, как бы я ни поступил(а), все равно будет не так.
3. Я многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (беспомощной).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (бестолковой).
9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще случилось в мое отсутствие.
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо еще очень много сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней) дома.
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (исчезла), то никто бы этого не заметил.
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумая о своих семейных делах, начинаю волноваться.

19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.

20. Часто бывает так: хочу сделать хорошо, но оказывается, вышло плохо.

21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

Обработка и интерпретация результатов

За каждое согласие с утверждением начисляется 1 балл. Сумма баллов подсчитывается отдельно по каждой из трех шкал:

1. Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи) – неадекватное ощущение индивидом ответственности за все отрицательное, что происходит в семье. К шкале относятся следующие утверждения: 1,4,7,10, 13,16, 19. Наличие семейной вины диагностируется при пяти согласиях.

2. Субшкала Т – тревожность (семейная тревожность члена семьи) – ощущение, что ситуация в семье не зависит от собственных усилий обследуемого. К шкале относятся утверждения: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Семейная тревожность диагностируется при пяти согласиях.

3. Субшкала Н – напряженность (семейная напряженность) – ощущение, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу для индивида. К шкале относятся утверждения: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наличие семейной напряженности диагностируется при пяти согласиях.

Методы исследования суицидальной и противосуицидальной мотивации у лиц с суицидальными тенденциями.

С целью выявления и анализа мотивационных аспектов суицидального поведения рекомендуется использовать ряд тестов, которые позволяют оценить выраженность как суицидальных тенденций, так и сформированность противосуицидальной защиты.

1. Тест: «Суицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин, 1998)

Тест позволяет выявить и количественно оценить семь основных мотивационных аспектов суицидального поведения:

1. Альтруистическая мотивация (смерть ради других)
2. Аномическая мотивация (потеря смысла жизни)
3. Анестетическая мотивация (невыносимость страдания)
4. Инструментальная мотивация (манипуляция другими)
5. Аутопунитическая мотивация (самонаказание)
6. Гетеропунитическая мотивация (наказание других)

7. Поствита́льная мотивация (надежда на что-то лучшее после смерти).

Тест состоит из 35 наиболее типичных утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными тенденциями в период 1996 -1998 года.

Каждому из вышеприведенных мотивационных комплексов соответствует 5 высказываний.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- 1) альтруистическая – 1, 8, 15, 22,29
- 2) анемическая – 2,9, 16,23,30
- 3) анестетическая – 3, 10, 17, 24, 31
- 4) инструментальная – 4, 11, 18, 25, 32
- 5) аутопунитическая – 5, 12, 19,26, 33
- 6) гетеропунитическая – 6, 13, 20, 27, 34
- 7) поствита́льная – 7, 14, 21, 28, 35

С целью исследования суицидальных мотивационных комплексов подростку предлагается заполнить опросник или ответить устно на предложенные ниже высказывания, используя для этого 4 варианта ответа:

1) **«да»** – в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему.

2) **«частично»** – если высказывание не полностью соответствует переживаниям подростка.

3) **«сомневаюсь»** – если подросток не уверен, подходит ли ему высказывание или нет.

4) **«нет»** – в том случае, если подросток уверен, что данное высказывание не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов ответа оценивается количественно в баллах:

«да» – 3 балла

«частично» -2 балла

«сомневаюсь» -1 балл

«нет» – 0 баллов

Общая сумма баллов по всем 5 высказываниям, относящимся к одному из мотивационных комплексов, определяет выраженность данного комплекса.

Максимальная выраженность может равняться соответственно: $5 \times 3 = 15$ баллов. Минимальная – 0 баллов.

На основании количественных показателей по каждой из 7 шкал строится график, позволяющий наглядно отобразить спектр суицидальной мотивации у данного конкретного подростка, и на этом основании судить о выраженности суицидальных тенденций

Высказывания для исследования профиля суицидальной мотивации:

1. Думал, что если умру, то всем будет только лучше.
2. В жизни потерялся какой-то главный смысл.
3. Мне казалось, что только смерть может избавить меня от страдания.
4. Думал доказать что-то хотя бы своей смертью.
- 5 Я думал, что не имею права больше жить.
6. Думал умереть и пусть попробуют пожить без меня.
7. Я надеялся, что после смерти меня ждет что-то лучшее.
8. Я хотел умереть, потому что из-за меня слишком много проблем.
9. Казалось, что все хорошее осталось позади, а впереди ничего нет.
10. Думал, что лучше умереть, чем так мучиться.
11. Когда тебя не понимают, то ничего больше не остается.
12. Я думал, что своей смертью смогу искупить свою вину.
13. Было так больно и обидно, что хотелось отомстить.
14. Я думал умереть здесь, чтобы иметь возможность возродиться к новой жизни.
15. Думал, что моя смерть что-то изменит к лучшему вокруг.
16. Потому что жизнь утратила какой-либо интерес.
17. Я уже не мог больше терпеть все это.
18. По другому я не смог бы ничего доказать.
19. Мне казалось, что я сам во всем виноват и должен понести наказание.
20. Я хорошо понимал, что своей смертью причину боль и даже хотел этого.
21. Мне хотелось уйти туда к тем (или к тому), кого я люблю.
22. Я не хотел быть обузой для окружающих.
23. Во мне кончилась какая-то сила для жизни.
24. Если бы мне не было так больно – я бы даже не думал о смерти.
25. Мне кажется, что меня просто никто не замечает.
26. Только я сам могу судить себя за все.
27. Своей смертью я хотел наказать.
28. Думал, что может быть там я буду более счастливым, чем здесь.
29. Хотелось умереть, чтобы никому не мешать.
30. Меня не устраиваю та жизнь, которая ждала меня впереди.
31. Мне казалось, что если жизнь приносит только боль – лучше умереть.
32. Думал, что может быть после моей смерти что-то поймут.
33. Мне хотелось быть самому себе и судьей и палачом.

34. Было легкое удовлетворение от мысли, что своей смертью я создам проблему.

35. Я думал о смерти, как о пути к новой жизни.

2. Тест: «Противосуицидальная мотивация»

(Ю.Р. Вагин, 1998)

Тест позволяет выявить и количественно оценить девять основных противосуицидальных мотивационных комплексов:

1. Провитальная мотивация (страх смерти)
2. Религиозная мотивация
3. Этическая мотивация (чувство долга перед близкими людьми)
4. Моральная мотивация (личное негативное отношение к суицидальной модели поведения)
5. Эстетическая мотивация
6. Нарциссическая мотивация (любовь к себе)
7. Мотивация когнитивной надежды (надежда как-то разрешить ситуацию, найти выход).
8. Мотивация временной инфляции (ожидание, что со временем что-то может измениться к лучшему)
9. Мотивация финальной неопределенности (неуверенность, что удастся умереть)

Тест состоит из 45 наиболее типичных утверждений, отобранных во время клинико-психологического исследования лиц с суицидальными и без суицидальных тенденций в период 1996 -1998 года.

По аналогии с тестом «Суицидальная мотивация» каждому из вышеприведенных мотивационных комплексов соответствует 5 высказываний.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1) провитальная | - 1, 10, 19,28,37 |
| 2) религиозная | - 2, 11, 20, 29, 38 |
| 3) этическая | - 3, 12, 21, 30, 39 |
| 4) моральная | - 4, 13, 22, 31,40 |
| 5) эстетическая | - 5, 14, 23, 32, 41 |
| 6) нарциссическая | - 6, 15, 24, 33,42 |
| 7) когнитивной надежды | - 7, 16, 25, 34,43 |
| 8) временной инфляции | - 8,17,26,35,44 |
| 9) финальной неопределенности | - 9,18,27, 36, 45 |

С целью исследования данных мотивационных комплексов подростку предлагается заполнить опросник или ответить на предложенные ниже высказывания, используя для этого 4 варианта ответа:

1) «да» – в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему

2) «частично» – если высказывание не полностью соответствует переживаниям подростка.

3) «сомневаюсь» – если подросток не уверен, подходит ли ему высказывание или нет.

4) «нет» – в том случае, если подросток уверен, что данное высказывание не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов ответа оценивается по аналогии с исследованием профиля суицидальной мотивации.

Высказывания для исследования профиля противосуицидальной мотивации:

1. Сдерживает страх перед смертью.
2. Я считаю, что самоубийство – это грех.
3. Я не могу покончить с собой из-за своих близких.
4. Я считаю, что самоубийство – это слабость и трусость.
5. Мне неприятно представлять свое тело после самоубийства.
6. Мне еще столько нужно сделать в жизни.
7. Я не думаю, что самоубийство – это единственный выход из ситуации.
8. Я считаю, что время – самое лучшее лекарство от всех проблем.
9. Я не знаю способа, чтобы наверняка уйти из жизни.
10. Как только подумаю, что мне придется умереть, меня охватывает ужас.
11. Меня сдерживают мои религиозные убеждения.
12. Не хочу делать больно родным мне людям.
13. Я считаю, что только безвольный человек может покончить с собой.
14. Те способы, которые я могу использовать для ухода из жизни так некрасивы.
15. Если честно, то мне жалко убивать себя.
16. Я надеюсь найти другое решение моих проблем.
17. Я надеюсь, что со временем мне станет легче.
18. Боюсь, что просто не смогу до конца убить себя.
19. Смерть так страшна и ужасна.
20. Жизнь дана мне Богом и я должен терпеть все страдания.

21. Своим поступком я причину страдания окружающим.
22. Я думаю, что все окружающие осудили бы меня за такой поступок.
23. Я бы не хотел, чтобы мое тело кто-либо видел после того, как я покончу с собой.
24. Я считаю, что мне еще рано умирать.
25. Неуверен, что все, что можно было попытаться сделать, я уже сделал.
26. Нельзя решаться сразу на такой шаг, нужно выждать хотя бы какое-то время.
27. Может получиться так, что вместо того, чтобы умереть – на всю жизнь останешься инвалидом.
28. Примысли о смерти у меня замирает все внутри.
29. Если я совершу самоубийство, то погублю свою бессмертную душу.
30. Я должен жить ради тех, кто рядом со мной.
31. Я не хочу, чтобы после моей смерти обо мне плохо думали.
32. Мне бы хотелось умереть легко и красиво, но я не знаю такого способа.
33. Я думаю, что еще много мог бы пережить хорошего в своей жизни.
34. Всегда можно найти выход из любой ситуации.
35. На смену черной полосе всегда рано или поздно приходит белая.
36. Не могу придумать надежного способа покончить с собой.
37. Если честно признаться, то я боюсь смерти.
38. Совершив самоубийство, я обреку себя на вечные мучения.
39. Я не могу умереть добровольно, потому что есть люди, которые зависят от меня.
40. Я думаю, что покончить с собой – это просто позорное бегство.
41. В самом самоубийстве есть что-то некрасивое.
42. Обидно умирать, не закончив все дела.
43. Может быть, я просто не знаю, как решить ситуацию, но это знает кто-то другой.
44. Даже если проблему нельзя решить, ее можно пережить.
45. Нет уверенности, что удастся умереть.

3. Тест Бэка «Шкала суицидальной интенции».

Бэк (Beck A.T.) является одним из самых известных и признанных авторитетов в области суицидологии в мире. Составленный им тест позволяет в баллах оценить степень суицидальной интенции, то есть, выра-

женность, напряженность, и в определенном смысле истинность суицидальных тенденций у лиц, совершивших суицидальную попытку. Чем выше общий балл суицидальной интенции при суммации по всем 15 параметрам, учитываемым в тесте Бэка, тем более достоверна реальность намерений человека покончить жизнь самоубийством.

Подростки, совершившие суицидальную попытку, и имеющие высокий индекс суицидальной интенции по шкале Бэка, в первую очередь должны попадать в поле зрения психолога, психотерапевта или психиатра.

Важно помнить, что при высоком индексе суицидальной интенции существенно повышается риск повторной суицидальной попытки.

Тест состоит из двух разделов:

В первом разделе учитываются объективные обстоятельства, имеющие отношение к суицидальной попытке:

1) Изоляция

0 – кто-то присутствует рядом

1 – кто-то поблизости или в пределах визуального или вокального контакта

2 – никого нет поблизости или в пределах визуального или вокального контакта

2) Выбор времени

0 – вмешательство возможно

1 – вмешательство маловероятно

2 – вмешательство очень маловероятно

3). Предосторожности против раскрытия/вмешательства

0 – нет

1 – пассивные предосторожности, например избегание посторонних, но отсутствие предосторожностей против их вмешательства

2 – активные предосторожности, например закрытая дверь

4) Действия, ориентированные на получение помощи во время/после попытки

0 – извещение потенциального помощника о попытке

1 – контакт без специального извещения потенциального помощника о попытке

2 – контакт или извещение потенциального помощника отсутствует

5) Финальные действия в ожидании смерти (например, завещание, подарки, страховка)

0 – нет

1 – мысли об этом или какие-то приготовления

2 – делал определенные планы или законченные приготовления

б) Активные приготовления к попытке

0-нет

1 – минимальные или умеренные

2 – развернутые

7) *Предсмертные записки*

0-нет

1 – записка написана, но изорвана, или мысли об этом

2 – наличие записки

8) *Открытое извещение о намерении перед попыткой*

0 -нет

1 – двусмысленные извещения

2 – недвусмысленные извещения

Второй раздел включает в себя данные полученные при самоотчете исследуемого:

9) *Приписываемая цель попытки*

0 – манипуляция окружением, привлечение внимания, месть

1 -компоненты «0» и «2»

2 – бегство, решение проблем

10) *Ожидаемая фатальность*

0 – мысли о нежелательности смерти

1 – мысли, что смерть возможна, но не обязательна

2 – мысли, что смерть возможна и обязательна

11) *Понимание летальности метода*

0 – сделал меньше, чем предполагал будет летальным

1 – был неуверен, что действия будут летальными

2 – выполнил или превысил то, что ожидал будет летальным

12) *Серьезность попытки:*

0 – не делал серьезной попытки покончить с жизнью

1 – неопределенность о серьезности окончить жизнь

2 – серьезно пытался покончить с жизнью

13) *Отношение к жизни/смерти*

0 – не хотел умирать

1 -компоненты «0» и «2»

2 – хотел умереть

14) *Представления о возможностях медицинской помощи*

0 – мысли, что смерть будет маловероятной при медицинском вмешательстве

1 – был неуверен, может ли смерть быть предупреждена при медицинском вмешательстве

2 – был уверен в смерти даже при медицинском вмешательстве

15) *Степень преднамеренности*

0 – нет, импульсивное

1 – обдумывание менее 3 часов перед попыткой

2 – обдумывание более 3 часов перед попыткой

Карта риска суицида

С помощью предлагаемой ниже карты определяется степень выраженности у подростка перечисленных факторов и выявляется риск суицидального поведения. Для этого определяется алгебраическая сумма присутствующих у него факторов и полученный результат соотносится со следующей шкалой:

- менее 9 баллов – риск суицида незначителен;
- 9–15,5 баллов – риск суицида присутствует;
- Более 15,5 балла – риск суицида значителен.

Ф.И.О. учащегося _____

Дата рождения _____ класс/группа _____

№ п/п	Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
1. Биографические данные				
1	Ранее имела место попытка суицида	-0,5	+2	+3
2	Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3	Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4	Недостаток «тепла» в семье	-0,5	+1	+2
5	Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
2. Актуальная конфликтная ситуация				
<i>Вид конфликта</i>				
1	Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+1
2	Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1
3	Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4	Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя	-0,5	+0,5	+1

	напряженность			
<i>Поведение в конфликтной ситуации</i>				
5	Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
<i>Характер конфликтной ситуации</i>				
6	Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	+0,5	+1
7	Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+1
8	Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
<i>Эмоциональная окраска конфликтной ситуации</i>				
9	Чувство обиды, жалость к себе	-0,5	+1	+2
10	Чувство усталости, бессилие, апатия	-0,5	+1	+2
11	Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+1,5	+2
3. Характеристика личности				
<i>Волевая сфера личности</i>				
1	Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2	Решительность	-0,5	+0,5	+1
3	Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4	Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
<i>Эмоциональная сфера личности</i>				
5	Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+1,5	+2
6	Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7	Эмоциональная вязкость (зацикленность на своих переживаниях, неумение отвлекаться)	-0,5	+1	+2
8	Эмоциональная неустойчи-	-0,5	+2	+3

	вость			
9	Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10	Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	-0,5	+0,5	+2
11	Низкая способность к созданию защитных механизмов	-0,5	+0,5	+1,5
12	Бескомпромиссность	-0,5	+0,5	+1,5

Диагностика суицидального поведения подростков

*(Модификация опросника Г. Айзенка
«Самооценка психических состояний личности»
для подросткового возраста)*

Цель: определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющих на формирование суицидальных наклонностей.

Опросник Г. Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Каждому испытуемому предлагается ознакомиться с содержанием 40 предложений.

Инструкция. «Напротив каждого утверждения стоят 3 цифры: 2, 1, 0. Если утверждение Вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит – цифру 1; если не подходит – 0

Вопросы

- | | |
|---|-------|
| 1. Я часто не уверен в своих силах | 2 1 0 |
| 2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход | 2 1 0 |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово | 2 1 0 |
| 4. Мне трудно менять свои привычки | 2 1 0 |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею | 2 1 0 |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом | 2 1 0 |
| 7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника | 2 1 0 |
| 8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое | 2 1 0 |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью | 2 1 0 |
| 10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя | 2 1 0 |
| 11. Меня легко рассердить | 2 1 0 |

12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни	2 1 0
13. Я легко впадаю в уныние	2 1 0
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2 1 0
15. Мне приходится часто делать замечания другим	2 1 0
16. В споре меня трудно переубедить	2 1 0
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности	2 1 0
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной	2 1 0
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих	2 1 0
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться	2 1 0
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни	2 1 0
22. Нередко я чувствую себя беззащитным	2 1 0
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха	2 1 0
24. Я легко сближаюсь с людьми	2 1 0
25. Я часто копаюсь в своих недостатках	2 1 0
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния	2 1 0
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь	2 1 0
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется	2 1 0
29. Меня легко убедить	2 1 0
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности	2 1 0
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться	2 1 0
32. Нередко я проявляю упрямство	2 1 0
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья	2 1 0
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски	2 1 0
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2 1 0
36. Я неохотно иду на риск	2 1 0
37. Я с трудом переношу время ожидания	2 1 0
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки	2 1 0
39. Я мстителен	2 1 0
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов	2 1 0

Ключ

1. Шкала *тревожности* 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала *фрустрации* 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала *агрессии* 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

4. Шкала *ригидности* 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» – 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – 10.

Опросник суицидального риска (ОСР) Шмелева А.Г. (модификация Разуваевой Т.Н.)

Данная методика применяется в том случае, когда психолог на основе предшествующего исследования выявил высокую вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой психолог должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Баллы подсчитываются отдельно по каждому фактору. Ответу «да» соответствует 1 балл. Количество утверждений по каждому из факторов принимается за 100. Количество баллов переводится в проценты. По процентному соотношению определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики

1. **Демонстративность (Д).** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оценка с внешних позиций, порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко. К этой субшкале относятся пункты № 12, 14, 20, 22, 27 опросника.

2. **Аффективность (А).** Доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно, эмоционально. Крайний вариант – блокада интеллекта. Пункты № 1, 10, 20, 23, 28, 29.

3. **Уникальность (У).** Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явление исключительное, не похожее на другие и, следовательно, подразумевающее исключительные варианты выхода, в частности суицид. Данная шкала тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт. Пункты № 1, 12, 14, 22, 27.

4. **Несостоятельность (Н).** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенное» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и

прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога – «Я плох». Пункты № 2, 3, 6, 7, 17.

5. **Социальный пессимизм (СП).** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. Экстрапунитивность определяется по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня». Пункты № 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25.

6. **Слом культурных барьеров (СКБ).** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. Крайний вариант – инверсия ценности жизни и смерти. При отсутствии выраженных пиков по другим шкалам это может свидетельствовать только об «эстетизации смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования». Пункты № 8, 9, 18.

7. **Максимализм (М).** Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей значимости малейшей потери с одновременной минимализацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта из какой-то одной сферы. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах. Пункты № 4, 16.

8. **Временная перспектива (ВП).** Невозможность конструктивно планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы, глобального страха неудач и поражений в будущем. Пункты № 2, 3, 12, 24, 25, 27.

9. **Антисуицидальный фактор (АФ).** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Пункты № 19, 21.

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Работать Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью более, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете мысли об этом выкинуть из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Выявление суицидального риска у детей

(А.А. Кучер, В.П. Костокевич)

Инструкция: Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

Текст методики

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не родится, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить – с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.

26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить – что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет – не живет, а проживать – проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек – место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.
45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу – все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье – тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп – за то и бьют.
63. Не в бороде честь – борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.

66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда – не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.

Бланк ответов

	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	

Отношения с окружающими	
-------------------------	--

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица №1 (мальчики 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №2 (девочки 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11

Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №3 (мальчики 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №4 (девочки 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №5 (мальчики 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица №6 (девочки 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

* Правая граница числового интервала дается исключительно

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Опросник Г. Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности. *Инструкция.* Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит – цифру 1; если не подходит – 0.

Опросник Г. Айзенка

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безвыходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сблизжаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая, грубоватая жестикация.
36. Я неохотно иду на риск.

37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

Ключ

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» – 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – 10. Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги;

фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;

агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям;

ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

На втором этапе работы предлагается использовать метод «Незаконченные предложения», который является проективной методикой, позволяющей направленно выяснить отношение испытуемого к окружающему и некоторые личностные установки. Испытуемый должен продолжить следующие предложения:

Завтра я...

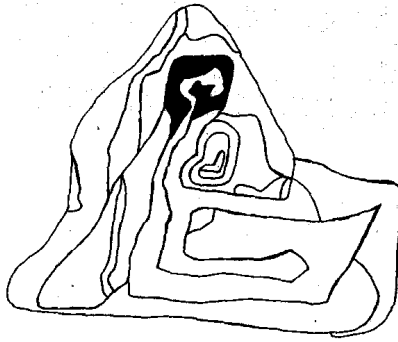
Когда я закончу школу...

Наступит день, когда...

Я хочу жить, потому что...

При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего и на наличие или отсутствие у них осознанного стремления к сохранению жизни.

ВАШИ СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАКЛОННОСТИ



Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Задание такое: закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам понравилась.

Ключ к тесту

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце туннеля.

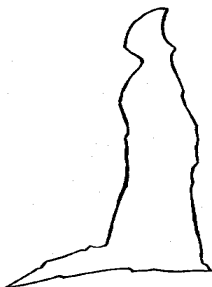
Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, – это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

ВАШИ МЫСЛИ О СМЕРТИ

Перед вами фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуйте недостающие Фрагменты, завершите картину смерти.



Ключ к тесту

- Если вы **НЕ СТАЛИ ПРОРИСОВЫВАТЬ ДЕТАЛИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

- Если вы **ТЩАТЕЛЬНО ПРОРИСОВАЛИ ВСЕ ДЕТАЛИ ДАННОЙ ФИГУРЫ**, превратив ее в **СТАРУХУ С КОСОЙ**, или **ЖЕНЩИНУ В БЕЛОМ САВАНЕ**, или в другого подходящего персонажа, то это гово-

рит о том, что вы не боитесь смерти, вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа когда-нибудь умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.

- Если вы **ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ СИЛУЭТ И ПРИРИСОВАЛИ К НЕМУ КАКИЕ-ТО ДЕТАЛИ (КОСУ ЗА СПИНОЙ ИЛИ ПРОФИЛЬ)**, то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите ее.

- Если вы **ПРИЧУДЛИВО РАСКРАСИЛИ СИЛУЭТ (УЗОРЫ, ПОЛОСКИ)**, то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы все время задаетесь вопросом: существует ли загробная жизнь? Ваш ищущий ум не остановился пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. Пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности. Только не переходите к практическим опытам.

- Чем подробнее и четче нарисованный вами **ФОН**, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. Если вы **ФОН НАРИСОВАЛИ ЯРЧЕ, ЧЕМ ОСНОВНУЮ ФИГУРУ**, то это значит, что вы настроены пессимистично, возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливости жизни.

- Если вы **РАЗДЕЛИЛИ ЗАДАННУЮ ФИГУРУ НА НЕСКОЛЬКО ФИГУР ПОМЕНЬШЕ**, передав их во **ВЗАИМОДЕЙСТВИИ (ЛУНА НАД ГОЛОВОЙ ЧЕЛОВЕКА, СТОЯЩЕГО НА СВЕЖЕВЫРЫТОЙ МОГИЛЕ, и т. д.)**, то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций, вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. Вы еще не составили окончательного мнения на этот счет. Вы не боитесь смерти, но уважаете ее.

ТЕСТЫ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Тест на детскую интернет-зависимость

(С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым

занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале: никогда или крайне редко – 1 балл, иногда – 2 балла, регулярно – 3 балла, часто – 4 балла, всегда – 5 баллов. Подсчёт результатов: 20–49 баллов – обычный пользователь Интернета, 50–79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, 80–100 баллов – Интернет-зависимость.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.	Никогда	Иногда	Регулярно	Часто	Всегда
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-					

либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки					

ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

ЧАСТЬ 3. Психолого-педагогический практикум

Комплекс игровых тренингов по формированию уверенности учащихся и повышению их самооценки

Цель: содействие повышению самооценки подростков

Тренинг «Имя»

В индивидуальной беседе предложить ребенку придумать себе новое имя, которое он хотел бы иметь (или оставить свое, но выделить форму имени при обращении). Если ребенок выбирает другое имя. Следует попросить его объяснить, почему он предпочитает, чтобы его звали по-другому. Тренинг позволяет получить дополнительную информацию о самооценке учащегося, так как часто отказ от своего имени означает, что ребенок недоволен собой или обстоятельствами своей жизни или же хочет быть лучше, чем он есть сейчас.

Тренинг «Жизненные ситуации»

Учащемуся предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни. Другие роли в ситуациях исполняют другие учащиеся или педагог. После первоначального проигрывания, предложить учащемуся подумать, что бы он хотел изменить в ситуации и как это сделать. При затруднении учащегося можно предложить ему поменяться ролями с другими учениками. Примеры ситуаций:

- ты участвовал в соревновании и занял второе место, однако это уже не первое соревнование, где ты не можешь стать лучше всех;
- педагог предлагает тебе новое задание, которое интересно по своему содержанию, но сложно по способу выполнения и займет много времени. Необходимо дать педагогу ответ.

Тренинг «Я-реальное и Я-идеальное»

Участникам раздаются по два листа бумаги и карандаши. Ведущий просит ребят нарисовать себя в двух образах: Я-реальное и Я-идеальное. На выполнение задания отводится 10–15 минут.

Вопросы для обсуждения:

- когда вы чувствовали большее напряжение, когда рисовали Я-реальное или Я-идеальное (испытывая большее напряжение при рисо-

нии Я-реальное учащийся проявляет трудности адекватной самооценки и/или осознание неудовлетворенности имеющимися характеристиками;

- как вы полагаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два образа стали едины. Продумайте программу своих действий в этом направлении.

Тренинг «Комплемент»

Вариант 1. Ведущий вызывает первого желающего, который должен выйти из комнаты. Затем он записывает все комплементы, которые высказывают игроки в адрес вышедшего участника, пометая, кто сказал тот или иной комплемент. Ведущий предупреждает группу о том, что все комплементы должны быть правдивыми и искренними, т.е. отражать те свойства характера и качества личности, которые ей присущи. Участник возвращается в комнату, и ведущий зачитывает весь список. Задача игрока – угадать, кто из группы сказал конкретный комплемент. Если он угадывает, то получает балл за проницательность.

Вариант 2. Используется клубок ниток. Ведущий предлагает каждому участнику группы сказать что-нибудь приятное или слово поддержки любому участнику группы, передавая ему при этом клубок ниток. Следующий участник поступает точно также. Таким образом, под конец тренинга вся группа оказывается связана нитями, которые символизируют коммуникативные связи между людьми в обществе.

Тренинг «Зеркало»

Для проведения тренинга используется небольшое зеркало. Каждый игрок должен посмотреться в него, попытаться воспринять себя отстраненно, как незнакомца, и попытаться ответить на предложенные вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- что привлекательного вы видите в этом человеке? (обратить внимание на взгляд, выражение лица);

- что в этом человеке вызывает у вас уважение или восхищение?

Когда зеркало обойдет весь круг, ведущий обсуждает с участниками нижеприведенные утверждения:

- если человек научился видеть в себе хорошее, полюбил себя, то ему значительно проще увидеть нечто особенное в другом человеке;

- если человек принимает себя таким, какой он есть, то другие будут относиться к нему также.

Тренинг «Я – подарок для людей»

Основная идея тренинга: «Каждый человек – это уникальное существо. Верить в свою уникальность необходимо каждому из нас».

Участники тренинга должны подумать и рассказать, в чем состоит их исключительность, уникальность, отличие от окружающих позитивного плана. Затем каждый из участников предлагает мини-выступление на тему: «Я – подарок для людей», стараясь аргументировать свое утверждение.

Игра «Вирус»

Цель игры: Эмоциональная разрядка, снятие напряжения.

Вспомогательные материалы: Листы А4 двух цветов и лен-та, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Процедура проведения: Листы А4 нужно скомкать и сделать из них снежки двух разных цветов. Снежки одного цвета обозначают, например, вирусы, спам, зараженные файлы, снежки другого цвета – безопасная информация, безопасные файлы. Участники делятся на две команды так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 3 м. В руках каждой команды снежки двух цветов, которые они, по команде ведущего, бросают другой команде. Задача: как можно быстрее закидать противоположную команду снежками, при этом успевая откидывать все «опасные» снежки и сохранять у себя все «безопасные». Ведущий засекает 10 секунд и, услышав команду «Стоп!», участники должны прекратить игру. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше «опасных» и больше «безопасных» снежков. Перебегать разделительную линию запрещено.

Ведущий:

Ребята, давайте попробуем почувствовать на себе вирусную атаку и постараться защититься от нее! Правила будут такие. Вам нужно разбиться на 2 команды. Но сначала из листочков бумаги черного и белого цвета сделаем снежки! Каждый должен сделать по 2 снежка белого и черного цвета. Черные снежки – «опасные», а белые – «безопасные». По моей команде начинаем бросать друг в друга снежки! Задача одной команды – как можно быстрее закидать противоположную команду снежками.

Также задача каждой команды – успеть откидывать все черные снежки

Игра «Три лица»

Цель игры: Эмоциональная разрядка, снятие напряжения.

Ведущий:

Я покажу вам три выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю.

(Далее ведущий показывает по очереди три различных эмоции: ярость, печаль, радость.)

Какое выражение лица я пытался(-ась) вам показать? Верно, свирепое лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки – покажем свирепое лицо. Такое лицо бывает у нас, когда нас обижают.

А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль? Такое лицо бывает у нас, когда нас обманывают.

Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу. Такое лицо бывает у нас, когда мы общаемся со своими близкими людьми и любимыми друзьями.

Давайте попробуем еще раз: свирепое, печальное, счастливое.

Теперь разделитесь на пары и встаньте со своими товарищами спина к спине. Выберите одно из трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер.

Готовы? Раз, два, три...

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Игра: «Снежный ком»

Группа встает в круг, и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант – начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

Упражнение «Давайте поздравляемся»

Вначале упражнения педагог и подростки говорят о разных формах приветствия реально существующих и шуточных. Затем подросткам предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими.

Упражнение «Тайландский бокс»

Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок – он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим участникам, и ввести двух посредников – они направляют своих игроков короткими командами.

Упражнение «Запомни»

Подростки приветствуют друг друга в кругу. Все делятся по двое и встают спиной друг к другу. После этого по очереди описывают прическу, одежду, лицо партнера. Описание сравнивается с оригиналом и определяется, кто, насколько был точен.

Упражнение «Баллы на пальцах»

Люди стоят в парах и по счету «три» оба на пальцах выкидывают степень доверия или уровень отношений: от абсолютного недоверия (один палец) до абсолютного доверия (пять пальцев). Затем пары меняются.

Упражнение «Прощание»

Вначале упражнения педагог и подростки говорят о разных формах прощания реально существующих и шуточных. Затем подросткам предлагается выдумать свои необычные способы прощания и попрощаться ими.

Упражнение «Фотоаппарат»

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову «делает снимки» (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте «сделаны снимки». Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только, о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

Упражнение «Лабиринт»

Команда выходит из кабинета. Ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит. Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Капитан, с завязанными глазами, должен будет пройти между стульями. За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.

Упражнение «Ящик с «обидками»

Подросток комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать все новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если его обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Игра «Датский бокс»

Цели: С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность – с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре

спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. И так, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Упражнение «Корабль»

Дети делают корабль, встав так, чтобы один из участников уместился в середине. Ведущий объясняет, что корабль сначала плывет в солнечную хорошую погоду, но вот он попадает в шторм, а тот, кто в середине капитан корабля и он не боится шторма. На зло бури и молниям он должен крикнуть «Я сильный и смелый капитан, я не боюсь бури!».

Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии (вытянутой руки). Ведущий говорит: «Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Проявите добрые отношения. Опустите руки.

Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаетесь друзьями. После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры.

Упражнение «Пара ласковых»

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока «высказываний» человеку развязывают глаза. Он видит свою «жертву» и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. «Сорвалось». Интересный эффект, когда показывают человеку на его самого.

Упражнение «Волшебные заросли»

Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Упражнение «Рисуем»

Ведущий предлагает нарисовать доброе животное, которое могло бы защитить всех людей от всего плохого, и написать (рассказать в кругу), какими добрыми качествами оно наделено.

Упражнение «Кто позвал, узнай!»

Водящий отходит в дальний угол комнаты, отворачивается и закрывает глаза. Дается инструкция: по очереди называют водящего по имени разными интонациями, а он должен отгадать, кто к нему обратился и как (нежно, грубо, зло и т.д.) После упражнения обсуждаются чувства, возникшие при том или ином оклике.

Упражнение «Волшебный ящик»

В центр круга ставится ящик (или то, что его напоминает), подростки должны по очереди подойти к нему и что-то из него вынуть, показав какое-нибудь упражнение или игру с вытасненным предметом. А окружающие должны догадаться, что он делает или что это за игра.

Упражнение «Походка»

Предлагается пройтись так, как в их представлении ходит:

- маленькая девочка в хорошем настроении;
- старик;
- уставший мужчина и т.д.

Так же, подростки могут сами выбрать себе персонаж, а другие будут отгадывать, кого он изображает.

Упражнение «Рисунок»

Участник должен нарисовать портрет человека, к которому испытывает агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

4 упражнение «То, что я люблю делать».

Все стоят в кругу, водящий средствами пантомимы показывает то, что он любит больше всего делать. Остальные отгадывают, и так по кругу. Какие животные нравятся водящему, какие он любит подарки, его любимое время года и т.д.

Упражнение «Обзывалки»

Придумывается конфликт, и в ходе конфликта надо вместо обзывательства говорить имя, растение, город, и т.д.

Упражнение «Калаж»

Берется некоторое количество журналов и газет. Предлагается вырезать разных людей и приклеить на лист ватмана, но так, что бы в одной группе были люди исключительно добрые, веселые и улыбчивые, а в другой грустные, ссорящиеся, злые люди. Необходимо придумать историю про этих людей. Почему одни злые, а другие добрые.

Упражнение «Игрушка»

Упражнение выполняется в парах. Одному из пары дается любая вещь, а другой очень хочет ее получить. Важно что бы обладатель вещи смог представить ту вещь, которую он держит самой, самой любимой. В задачу другого входит упрямить напарника дать вещь попользоваться. Как только хозяин вещи отдает ее просящему, игра прерывается, и у хозяина спрашивают, почему он отдал вещь.

Упражнение «Новая визитка»

Ведущий предлагает сделать новую визитную карточку. Подведение итогов занятий. Заключительное слово ведущего.

Упражнение «Рисование собственного гнева»

Попросить ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.

-Попросить ребенка отметить, в каких частях тела он чувствует свой гнев и обсудить это.

-Спросить ребенка, на что похож его гнев? Сможет ли он изобразить его в виде рисунка или слепить гнев из пластилина?

-Обсудить его рисунок и отметить: что изображено на рисунке, что он чувствовал, когда рисовал его, изменилось ли его состояние после этого?

- Спросить ребенка, что ему хочется делать с этим рисунком.

Упражнение «Скажи себе «СТОП!»

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка и положить его в кармашек.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП» или просто представить его.

Упражнение «Работа с фотографиями (карточками)»

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей находящихся в разных эмоциональных состояниях.

Ребенку предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек. Затем предлагается придумать историю, которая произошла с этим человеком, из-за которой он находится в этом состоянии. Лучше, если этих причин будет несколько. Далее можно обсудить с ребенком, испытывал ли он подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Занятие можно закончить рисунком на обсуждаемую тему.

Упражнение «Копилка хороших результатов»

Цель: научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

2-пусть ребенок возьмет лист бумаги и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.

3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть он запишет свое высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

Игра: «Кто любит?»

Дети сидят на стульях. Одному из участников не хватает места. Проходя между стульями, он спрашивает, допустим: «Кто любит шоколадное мороженое?». Тогда то, кто отвечает утвердительно, освобождает стул. Оставшийся без места продолжает задавать вопросы.

Упражнение «Рецепт – как сделать ребенка агрессивным»

В ходе игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они так же могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.

1 часть упражнения:

- попросите детей представить агрессивного человека и мысленно проследить за его поведением.

- пусть дети напишут на бумаге небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка.

- затем дети должны зачитать и изобразить написанное.

- необходимо обсудить с детьми, что им нравится и не нравится в агрессивном ребенке, что бы они хотели в нем изменить.

2 часть упражнения:

- далее попросите детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

- пусть дети возьмут еще лист бумаги и разделят его напополам вертикальной линией. Слева надо записать, как окружающие проявляли агрессию по отношению к ним, а в правой части, как ребенок проявлял агрессию по отношению к другим.

- далее происходит обсуждение с детьми.

Упражнение «Трио»

В ходе игры дети учатся синхронизировать свои движения с движениями других детей.

Для начала понадобятся три добровольца. Они должны будут встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит обе ноги в пустые коробки из-под обуви. Стоящий справа от центрального, ставит левую ногу в коробку с правой ногой центрального, а стоящий слева, ставит правую ногу в коробку с левой ногой центрального. Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Когда первая тройка справится с заданием, следует подключать оставшихся детей по одному. В конце игры необходимо обсудить с детьми понравилась ли им игра, что было труднее всего и что помогло им справиться с заданием.

Упражнение «Символическое изображение эмоций (игры с карточками)»

Упражнение выполняется в парах или тройках. Для работы потребуются заранее приготовленные карточки с названиями чувств: страх,

обида, грусть удовольствие, любовь, благодарность, жалость, удивление и т.д.

Ход игры:

- детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними при этом, не показывая окружающим. Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, показанное на карточке. Задача остальных детей – отгадать, какое чувство они видят.

- после завершения первой части дети рассаживаются в круг и ведущий просит объяснить, что означают чувства указанные на карточках, в каких ситуациях они могут возникать и просит рассказать случай из жизни.

Упражнение «Изображение различных предметов и явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений»

Для работы понадобятся заранее приготовленные карточки с названиями предметов и явлений природы. Например: солнце, река, гроза, чайник, паром, велосипед и т.д.

Детям раздаются карточки с названием предметов и явлений природы. Задача ребенка – пластически изобразить данный предмет или явление и придумать небольшой рассказ от лица этого предмета (явления). Другие же должны отгадать, что показывал ребенок. После того как карточка отгадана, ребенок должен рассказать небольшую придуманную историю от лица этого предмета (явления).

Игра « Мне в тебе нравится»

Для работы понадобится клубок мягкой шерсти или небольшая мягкая игрушка.

Ход игры:

-дети садятся в круг и начинают передавать клубок соседу со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Каждый участник, передавая клубок, ниточку оставляет у себя, таким образом, нить образует замкнутый круг, символически объединяя группу в единое целое. Ведущий обращает внимание детей на то, что «ниточка» их всех объединила.

- через короткое время клубок возвращается в обратную сторону по тем же правилам, но уже каждый ребенок наматывает свою часть нитки в клубок.

- не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда получали клубок и слышали комплименты в свой адрес, когда сами передавали клубок, что для них было труднее.

Лучше если ребенок при высказывании будет держать клубок в руках.

Игра «Хвасталки»

Ход игры:

- дети садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем дети делят лист на три части, и в каждой представляют эти качества (поступки) в виде небольших рисунков.

-после того, как рисунки готовы, дети выходят с ними в центр круга и рассказывают о них. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

Упражнение «Липучка»

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Оборудование: просторное помещение, магнитофон, записи классической ритмичной музыки

Инструкция группе: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я – липучка – приставучка, я хочу тебя поймать».

Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения

Упражнение «Зеркало»

Цель: Отработка навыков взаимодействия взрослого и ребенка, знакомство ребенка с его телом, обучение ребенка ориентации в пространстве.

Оборудование: просторное помещение,

Инструкция ведущему:

1. Все дети встают в круг и становятся «маленькими зеркалами». Ведущий показывает движение, а они повторяют его.

Ведущий сопровождает движение словами:

«Мой дружок, в меня смотри и за мной все повтори».

2. А теперь встаньте напротив друг друга и изобразите эмоции партнера.

Упражнение «Снежки из бумаги»

Цель: снятие агрессивности, выброс отрицательных эмоций в косвенной форме, снятие эмоциональных и мышечных зажимов.

Оборудование: просторное помещение, листы бумаги

Инструкция ведущему: дети делают комки из бумаги и кидают ими друг в друга. Игра считается законченной, когда дети убрали за собой в мусорное ведро все бумаги.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнение «Серебряное копытце»

Цель: Игра способствует как снятию излишнего мышечного напряжения, так и возникновению доверия к окружающим, сплочению детей.

Оборудование: просторное помещение

Инструкция группе: Представь себе, что ты – красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя ли не видят этих монет, они чувствуют добро, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Примечание Данная игра может стать групповым ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

Упражнение «Котик»

Цель: Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Оборудование: просторное помещение, ковровое покрытие

Инструкция ведущему: Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который нежится на солнышке, лежит на коврик, потягивается, умывается, царапает лапками с коготками коврик и т.д.

Упражнение «Драка»

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Оборудование: просторное помещение

Инструкция группе: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь.

Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Это упражнение нужно повторить несколько раз.

Упражнение «Пузырь»

Цель: Способствовать сплочению детей, развивать чувство ритма.

Оборудование: просторное помещение

Инструкция группе: Дети вместе с ведущим берутся за руки и образуют небольшой круг, сужают его, затем говорят: *«Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся!»*

Постепенно дети расширяют круг все больше и больше, пока ведущий не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда дети приседают на корточки и хором говорят: «Хлоп!»

Инструкция ведущему: Произносить текст надо четко, медленно – дети должны повторять его за ведущим. Если игра проходит на большом ковре, дети обычно после слова «хлоп» падают (специально) на пол, валяются и хохочут.

Упражнение «Рисование»

Цель: Снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Ход игры: Дети под спокойную музыку рисуют «красивый рисунок».

Упражнение «Скульптура»

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижение мышечного напряжения.

Оборудование: просторное помещение, ковровое покрытие

Инструкция ведущему: Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию взрослого скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится,
- ребенка, который всем доволен,
- ребенка, который выполнил сложное задание

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

Упражнение «Дождик»

Цель: Развитие мышечного контроля, ориентации в пространстве, повышение эмоционального тонуса, умения взаимодействовать со сверстниками

Оборудование: большой зонт, пластиковая бутылка с мелкими отверстиями в пробке,

Инструкция ведущему: Один ребенок – водящий. Остальные дети все вместе прячутся под большой (желательно прозрачный) зонт. При этом оговаривается, что дети прячутся так, чтобы все поместились под зонтом, заботясь друг о друге. Водящий из брызгалки (пластиковая бутылка с мелкими отверстиями в пробке) поливает зонтик, имитируя дождь. Дети наблюдают, как скатываются капельки дождя с зонта, как стекают с него струйки воды, подставляют ручки, чтобы поймать капельку.

Затем выбирается другой водящий, и игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый желающий.

Упражнение «Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Оборудование: просторное помещение, стулья, стоящие по кругу

Инструкция группе: Надо рисовать или писать на спине друг у друга разные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Надо предупредить детей, что писать нужно легко прикасаясь к спине, ни в коем случае не надо толкать человека и делать ему больно или неприятно. После окончания игры дети нежными движениями руки «стирают» все, что они рисовали, при этом слегка массируя спину.

Упражнение «Волшебные шарики»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: пластмассовый шар диаметром 4-6 см

Инструкция ведущему: Дети сидят в кругу. Ведущий просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каж-

дому ребенку в ладошки пластмассовый шарик диаметром 4-6 см – и дает инструкцию:

Инструкция группе: Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения.

Упражнение «Постарайся отгадать»

Цель: Развитие эмпатии, умения соразмерять свои движения, развитие речи, развитие навыков общения, сплочение группы.

Оборудование: просторное помещение, стулья, стоящие по кругу

Инструкция ведущему: Все дети сидят на ковре. Один ребенок – водящий – поворачивается к ним спиной. Дети по очереди дотрагиваются до его плеча, спинки, гладят его и говорят:

Раз, два, три, четыре, пять,

Постарайся отгадать.

Я с тобою рядом тут.

Скажи, как меня зовут.

Водящий ребенок пытается отгадать, кто же его погладил. Если водящий никак не может правильно угадать, он поворачивается лицом к играющим, и ему показывают, кто его погладил.

Упражнение «Пушинка»

Цель: Развитие двигательной активности, координации движений, умение контролировать свои действия.

Оборудование: просторное помещение, комочки ваты

Инструкция ведущему: Ведущий раздает каждому ребенку по маленькому комочку ваты, который надо разрыхлить так, чтобы он стал легким, как пушинка. По сигналу ведущего дети дуют на свои «пушинки», не давая им упасть, все время поддерживая в воздухе, но без помощи рук. Побеждает тот ребенок, чья пушинка дольше всех продержалась в воздухе.

Упражнение «Клубочек»

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Оборудование: клубок ниток

Инструкция ведущему: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

Упражнение «Мой хороший попугай»

Цель: Развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и расширение поведенческого репертуара детей.

Оборудование: плюшевый попугай

Инструкция ведущему: Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь плечиками друг к другу. Воспитатель бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) ее другому ребенку.

Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как дети с трудом находят ласковое имя для попугая, не умеют передавать игрушку кому-либо из играющих. Но затем, по мере освоения этих операций, темп игры, как правило, ускоряется.

Мой хороший попугай

Мне его скорее дай.

Он красивый, он хороший

И еще

ребенок добавляет свое ласковое слово, например: *он добрый очень.*

Упражнение «Настроение»

Цель: научение эмпатии, сопереживанию, пониманию чувств другого человека.

Оборудование: просторное помещение, стулья, стоящие по 2 спинка к спинке.

Инструкция ведущему: Все участники садятся по кругу.

«Сейчас мы поработаем в парах. (Тренер называет состав пар, подобранных с учетом субъективных предпочтений участников и их психологических особенностей.) Сядьте так, чтобы каждой паре было удобно работать. Решите сами, кто из вас начнет выполнять упражнение. (Тренер убеждается, что в каждой паре определен участник, который

будет начинать упражнение.) Начинаящий примет вид грустного, чем-то расстроенного, вялого человека. Попробуйте найти средства для того, чтобы войти в это состояние. Напарник должен, используя различные средства, изменить состояние грустного участника в позитивную сторону, вызвать у него улыбку, смех, активизировать его, не прибегая к физическому контакту. Когда вы справитесь с задачей, поменяйтесь ролями «.

При обсуждении упражнения удастся получить конкретный перечень средств, которые использовались участниками для изменения состояния своего партнера, а также описание усилий «грустных» участников, которые им приходилось применять, чтобы сохранить свое состояние.

Беседа по мотивам сказки «Винни-Пух и все, все, все.....»

Цель: коррекция агрессивного поведения.

Оборудование: просторное помещение, стулья, стоящие по кругу

Инструкция группе: У Винни-Пуха есть еще один друг – поросенок Пятачок. Он очень любит цветы, поэтому посадил в своем палисаднике много разных цветов. Вот он вышел из дома и любит себя своим цветником. Покажите, как он любит себя, какое у него довольное и счастливое выражение лица.

Вдруг откуда-то появился Тигра, начал прыгать по клумбам, топтать и выдергивать цветы. Покажите, как Тигра это делает.

Пятачок очень удивлен: качает головой, грозит пальцем. Он очень расстроился и заплакал. Так горько ему стало от того, что больше нет красивых цветов, за которыми он ухаживал все лето.

Дети, жалко вам Пятачка? А у вас бывает так, что вы кого-то обижаете, что-то разрушаете? Злитесь? Почему вы это делаете?

Хотите, я вас научу, как можно выпускать злость, никого не обижая? Когда к вам подступает злость и вы хотите кого-то обидеть, что-то кинуть, обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека. Давайте попробуем.

Ну а если совсем не могу, то можно злость прогнать.

Упражнение «Уходи, злость, уходи!»

Цель: научение умению контролировать свое поведение, расширение поведенческого репертуара детей, обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Оборудование: просторное помещение, ковровое покрытие

Инструкция группе: Ложитесь по кругу на ковер (между детьми–подушки). Закройте глаза и со всей силы бейте ногами по полу, а руками по подушкам и кричите: «Уходи, злость, уходи!» (2–3 мин.)

Вся злость ушла? А теперь надо отдохнуть.

Следующий этап работы проходит под спокойную музыку.

Раздвиньте широко руки и ноги, как будто вы звезда. Спокойно полежите и послушайте музыку (2–3 мин). Вся злость ушла. Все вы стали добрыми, заботливыми, внимательными. Вам хорошо вместе со своими друзьями. Весело вместе играть, придумывать интересные истории, делиться тайнами, игрушками. Вы научились выпускать и сдерживать злость (*увеличение громкости*).

Вы хорошо отдохнули, расслабились, а теперь пора вставать, нас ждет еще много добрых дел. Потянитесь, встряхнитесь. Я рада была с вами пообщаться.

Упражнение «Разговор с телом»

Цель: Учить ребенка владеть своим телом.

Оборудование: просторное помещение, рулон обоев

Инструкция ведущему: Ребенок ложится на пол, на большой лист бумаги или кусок обоев. Взрослый карандашом обводит контуры фигуры ребенка. Затем вместе с ребенком рассматривает силуэт и задает вопросы: «Это твой силуэт. Хочешь, мы можем разрисовать его? Каким бы цветом ты хотел разукрасить свои руки, ноги, туловище? Как ты думаешь, помогает ли тебе твое тело в определенных ситуациях, например, когда ты спасаешься от опасности и др.? Какие части тела тебе особенно помогают? А бывают такие ситуации, когда твое тело подводит тебя, не слушается? Что ты делаешь в этом случае? Как ты можешь научить свое тело быть более послушным? Давай договоримся, что ты и твое тело будут стараться лучше понимать друг друга».

Упражнение «Рычи, Лев, рычи»

Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов.

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы – львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, Лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

Упражнение «Это я. Узнай меня»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Оборудование: просторное помещение, ковровое покрытие

Инструкция ведущему: Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладонью и говорят: «Это я. Узнай меня». Ведущий ребенок (которого поглаживают) – должен отгадать, кто до него дотронулся. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал роли ведущего.

Упражнение «Счет»

Цель: быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других, принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Оборудование: просторное помещение, ковровое покрытие, стулья, стоящие по кругу

Инструкция группе: Все участники садятся по кругу.

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре» то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Инструкция ведущему: Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5 – 7, в середине 1 – 2.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?».

Упражнение «Археология»

Цель: обучение приему саморегуляции, развитие мышечного контроля.

Оборудование: просторное помещение, крупа или песок, таз

Инструкция ведущему:

Взрослый опускает кисть руки в таз с песком или крупой и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

Упражнение «Бездомный заяц»

Цель: Игра способствует развитию быстроты реакции, отработке навыков невербального взаимодействия с детьми.

Оборудование: просторное помещение, обручи по количеству игроков

Инструкция ведущему: Каждый игрок – заяц – кладет на пол обруч, становится по середине обруча. Расстояние между обручами – один – два метра. Один из зайцев – бездомный. Он водит. Зайцы должны незаметно от него (взглядами и жестами) договориться о «жилищном обмене» и перебежать из домика в домик. Задача водящего – во время этого обмена занять домик, оставшийся на минутку без хозяина.

Тот, кто остался бездомным, становится водящим.

Упражнение «Злые – добрые кошки»

Цель: отреагирование отрицательных эмоций и агрессии.

Оборудование: просторное помещение, обруч

Инструкция группе: А еще в Злосландии живут злые кошки.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения».

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (*хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка*) превращается в злющую-презлую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Инструкция ведущему: Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок, изображающий кошку, делает все более «злые» движения.

По повторному сигналу ведущего «превращение» заканчивается, после чего в обруч входит другой ребенок, и игра повторяется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу ведущего. (*Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам педагог.*) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу: «Не хотим быть злыми, как Карабас Барабас и кошки! Будем добрыми и дружными, как иголочка и ниточка»

Упражнение «Иголочка и ниточка»

Цель: побудить членов группы к проявлению творческой активности, развивать воображение, создание положительного эмоционального климата в группе.

Оборудование: столы и стулья, листы бумаги А4, изобразительные средства, магнитофон, диски с веселой музыкой

Инструкция группе: Ребята, нельзя быть злыми. Если вы злитесь, вы не только доставляете неприятности окружающим, но и вредите себе. Нужно быть добрыми. Если вы будете добрыми, то и люди, окружающие вас, будут доброжелательно относиться к вам.

Ребята, в сказке «Золотой ключик» много положительных героев. Добрый волшебник страны, в которой мы гостим, дал нам волшебную бумагу и волшебные карандаши и попросил нас нарисовать добрых героев этой сказки.

Мы подарим наши красивые рисунки волшебнику.

Это упражнение проходит под быструю и веселую музыку.

Упражнение «Постройтесь по росту»

Цель: создание веселой, непринужденной атмосферы в группе.

Участникам необходимо построиться по росту; по цвету глаз; по цвету волос; по длине мизинца; по размеру обуви и т.д.

Упражнение «Путаница»

Цель: создание ситуации взаимодействия между участниками группы.

Группа встает в круг. По сигналу ведущего дети закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый берет одного участника правой рукой, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы – распутаться и встать в круг.

Упражнение «Нетрадиционный способ приветствия»

Цель: создание благоприятной обстановки в группе.

Участники группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь, друг с другом, здороваются предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом.

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Цель: помочь ребенку найти в себе больше положительных качеств.

Ты замечал, что с разными людьми мы ведете себя по-разному? Хорошо ли ты знаешь себя? Всё ли в себе тебе нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

Продолжи письменно три предложения:

- Я думаю, что я
- Другие считают, что я
- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на листочке.

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

Обсудить полученные результаты с Баженовым Никитой, после завершения занятия, наметить пути для достижения тех качеств которые указаны в предложении «Мне хочется быть...».

Упражнение «Встаньте с мест!»

Цель: тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Обсуждение: Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте? Кто проявлял инициативу, а кто боялся (возможно, так ни разу и не поднявшись)?

Упражнение «У тебя все получится!»

Цель: создание условий для сближения группы.

Ведущий предлагает каждому участнику поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Каждый по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!».

Игра «Разыгрывание ситуаций»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Игра «Разыгрывание ситуаций» может использоваться для коррекции практически всех нарушений в сфере общения у детей. Сюжеты для разыгрывания могут быть придуманы самими детьми или можно использовать реальные ситуации, которые вызвали затруднения у вашего ребенка. Можно проиграть следующие сценки:

1. два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;
2. два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покататься;
3. ребенок гулял во дворе – видит другого, незнакомого, который громко плачет.

Разыгрывание ситуаций помогает ребенку отработать определенные навыки поведения. Это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности, возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.

Упражнение «Чего я боюсь?»

Цель: способствование принятию участниками себя.

Задача участников обнаружить в себе такие вещи, которые боятся они, хотя многие люди этого не боятся. Нужно попробовать выстроить применительно к себе самим фразы: «Я боюсь что-то, хотя этого не боятся другие». Нужно постараться найти в себе минимум три страха.

Упражнение «Сила речи»

Цель: способствование принятию участниками себя.

Работа в паре. Нужно сесть лицом к лицу. Сперва один обращается к другому с тремя заявлениями, начинающимися со слов «Я должен». Затем другой произносит свои заявления. Дальше нужно сказать эти же заявления, но начинаться они должны со слов «Я решил». Необходимо отследить свои чувства.

Тоже самое делается с другими парами фраз: «Я не могу» – «Я не хочу»; «Мне нужно» – «Я хочу»; «Я боюсь» – «Мне хотелось бы».

Выражения «Я обязан», «Я не могу», «Мне нужно» и «Я боюсь» лишают вас сил, способности действовать и ответственности. Если много возможностей для того, чтобы жить полной жизнью, а мешает этому только ваша уверенность в вашей неспособности жить как надо. Изменив свою манеру говорить, вы сделаете важный шаг к повышению своей ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Упражнение «Похвала»

Цель: способствование принятию участниками себя.

Участникам необходимо по очереди похвалить себя за те добрые дела, которые они сделали в течение дня.

Упражнение «Нет порокам!»

Цель: способствование принятию участниками себя.

Каждый участник на листке пишет те черты, от которых он хотел бы избавиться, затем листок нужно свернуть надписью внутрь. Ведущий говорит: «Ощутите, как свернутый в ваших руках листок начинает оживать. Каждый недостаток, описанный на листке, оживает в мысленных картинках жизни. После некоторой паузы ведущий предлагает участникам подойти к свече и сжечь свою записку.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование положительного отношения к самому себе.

Один желающий выходит за дверь. Оставшиеся должны загадать одного участника из тех, кто находится в кругу. Человек, который заходит должен спросить, на что этот человек похож (например, животное, цветок и т.д.) и участники по очереди отвечают. Его задача угадать о ком идет речь.

Упражнение «Золотой или черный стул»

Цель: формирование положительного отношения к самому себе.

Участники сидят в кругу. В центре стоит свободный стул. Любой участник может сесть на него. Назвав его черным – группа говорит плохие качества, которые присущи этому человеку, а если золотым – тогда только положительные качества.

Примечание: данное упражнение необходимо проводить только в том случае, если группа готова к нему.

Упражнение «Открытка»

Цель: формирование положительного отношения к себе.

На открытке каждый пишет свое имя и начало фразы: «Мне нравится в тебе...». Открытки отправляются по кругу, а когда они возвращаются отправителю, он ее читает.

Упражнение «Покажи»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Участникам нужно показать пальцем на того, кто обладает тем или иным качеством. Например, веселый, худой, ответственный, сильный и т.д.

Упражнение «Линейка»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Один доброволец выбирает, молча какое-либо качество, и расставляет всех остальных участников от большого к меньшему. Например, общительность: 1. – самый общительный..., 2. – менее общительный.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: создание атмосферы доброжелательности.

Участники встают в 2 круга. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга – «Мы с тобой не похожи тем, что...». Далее внешний круг смещается по часовой стрелке на одного человека.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Цель: создание атмосферы доброжелательности.

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств.

После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные. Не важен также и «масштаб» этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок). Такой приз вызывает даже у самого себялюбивого ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него как можно больше достоинств.

Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Цель: создание атмосферы доброжелательности.

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал засоряющие язык слова, например, «ну», «вот», «если» и т. п. Упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Упражнение «Прогноз погоды»

Цели: Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя «не в форме». Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса.

С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

Пожалуйста, поощряйте использование «прогнозов погоды» детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный «прогноз погоды», что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы – на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть

камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

Упражнение «Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Безмолвный крик»

Цели: научиться контролировать свои эмоции.

Ход игры: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

- Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого ты представил в образе твоего злого духа?
- Что ты кричал?
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Упражнение «Квадрат»

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам

для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

Упражнение «Коллаж»

Группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей.

Вопросы для обсуждения:

Почему вы выбрали ту или иную картинку?

Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?

Чувствуете ли вы себя так в группе?

Были ли сложности при выполнении упражнения?

Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»

Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть. Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!

Упражнение «Прекрасный сад»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яр-

кий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки. Далее участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желателно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение. Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее – у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Упражнение «Построимся»

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется – нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения.

Упражнение «Рисунок на спине»

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает. Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

Упражнение «Кочки»

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются в одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди – болото, листья – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступить можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступить можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

Упражнение «Шарики»

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Упражнение «Общий ритм»

Подросткам предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек. Хлопки постепенно усложняются с добавлением хлопков по коленям, добавлением звуков.

Упражнение «Комплимент»

Подросткам предлагается придумать комплименты друг другу (человеческие качества, внешность, достижения, интересы) По кругу передается мяч и каждый говорит комплимент своему соседу. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

»В традициях тибетских монахов часто встречается волшебный круг – мандала, который гармонизирует внутреннее состояние человека.» Рассказ иллюстрируется фотографиями или презентацией различных мандал. Акцент делается на то, как важно человеку быть спокой-

ным, доброжелательным и толерантным для внутренней гармонии и счастья.

Подросткам предлагается поработать над своим дыханием для восстановления сил и снятие тревожности или раздражения.

Упражнение «Снежинка»

Представьте, что к вам на ладонку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

Упражнение «Вкусная мандала»

Затем подросткам предлагается, используя различные продукты, создать свою мандалу. Она отличается от тибетской тем, что в последствии ее можно съесть, поэтому необходимо создать вкусную мандалу. Дети используют то, что любят и что может гармонизировать их состояние, «подпитать» светлую сторону личности, то, чем можно поделиться с другими. Создание мандалы сопровождается спокойной музыкой.

Каждая группа подростков должна придумать название своей мандале и презентовать ее.

Фотографирование мандал.

Поедание мандал совместно с другими группами – угощение тех, кого хочется «подпитать».

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали при создании своей мандалы?
- Что понравилось в работе ваших соседей?
- Что создает гармонию вашего внутреннего мира?
- Когда вы бываете миролюбивы и доброжелательны с другими?
- что помогало и что мешало работать группам в процессе игры?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и участников группы на сегодняшнем занятии?
- какие эмоции вы получили сегодня от общей работы? Почему?

Упражнение «Лукошко»

Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ...».

Упражнение «Примерим костюм»

»Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм»

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Упражнение «Я – это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи) Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Проволочный человечек»

Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Затем проводится обсуждение:

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

Упражнение «Аист»

Ведущий предлагает детям изобразить аиста, который стоит на одной ноге: встав на одну ногу, простоять, проговаривая одновременно стихотворение:

- Аист-птица, аист-птица,

Что тебе ночами снится?
– Мне болотные лягушки!
– А еще?
– Еще? Лягушки!
Их ловить – не изловить...

Вот и всё!
Пора ходить!

Дети ходят на месте. Затем дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения (машут «крыльями»):

Аист, аист, длинноногий
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает (дети стоят на месте):
– Топай правой ногой,
Топай левой ногой.
Снова правой ногой,
Снова левой ногой,
После правой ногой,
После левой ногой,
Вот тогда придешь домой.

Упражнение «Оловянный солдатик»

Ведущий объясняет детям: «Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы – стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!»

Упражнения на релаксацию.

Упражнение «Дерево»

Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи.

Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

Упражнение «Цветное настроение»

Цель: научиться управлять своими эмоциями

Предполагаемый результат: умение контролировать свое настроение.

- Каждый день мы просыпаемся с разным настроением, и ложимся спать с абсолютно другим. Сейчас я попрошу каждого по очереди назвать состояние своей души, используя один цвет.

«Зачем?» – спросите вы. Все очень просто. Таким образом вы включаете свое воображение и начинается концентрироваться на упражнении. Это мне и надо.

Суть этого занятия в том, что теперь я буду говорить вам цвет, а вы будите изображать настроение, ассоциирующееся у вас с ним.

Важно: В ходе этого упражнения, мимика лица участников должна меняться очень активно, их образы должны быть понятными и без слов.

Итог: Все участники хорошо разогрели мышцы лица. Развивали свое воображение за счет построения ассоциативного мышления.

Результат: Умение контролировать свои эмоции, и наглядно изображать их, следуя поставленной задаче.

Обязательно: Каждый участник должен поделиться своими впечатлениями после выполнения задания. Таким образом, можно проконтролировать его мнение об эффективности этого занятия.

Упражнение «Шум прибора»

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.

Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги – нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох – выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди – становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Упражнение «Цап!»

Водящий слегка поднимает руку и вытягивает ее вперед. Играющие приставляют указательные пальцы к ладони снизу, а сами движутся по кругу под слова водящего:

Кто под крышей?

Кошки, мышки,

Зайцы и зайчишки.

Папа, мама, жаба: цап!

Услышав слово «цап», нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий схватит палец зазевавшегося.

Упражнение «Буратино»

Вместе с ведущим дети выполняют движения одновременно с проговариванием стихотворения:

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Упражнение «Рисуем гнев»

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры (пластилин, глина).

1. Попросите ребенка подумать от той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.

2. Попросите ребенка отметить, в каких частях (части) тела он максимально ощущает свой гнев. Обсудите это с ребенком.

3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты его изобразить в виде рисунка или слепить свой гнев из пластилина?».

Как правило дети охотнее откликаются на рисунок. Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызывал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда и само содержание в позитивную сторону).

В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант и также обсудить его с ребенком (например, огонь превращается в цветок):

- что он чувствует, когда рисует новый вариант;
- попросить поговорить от лица нового рисунка;
- каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования (лепки) своего гнева (ярости, агрессии) начинают высказывать все, что они думают по поводу всей ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом.

Упражнение «Найди отличие»

Цель: развить умение концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

Упражнение «Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

Упражнение «Хороший друг»

Цель: Развитие навыка налаживания дружеских отношений и повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Инструкция: Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

Вопросы для обсуждения:

1. Как человек находит друга?
2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Упражнение «Каков я? Кто я?»

Цель: повышение адекватности понимания значимых людей; повышение аутосимпатии, и интереса к познанию другого человека.

Инструкция: Подросток выбирает на роль своего друга учителя. Проводит разговор с другом, в котором он может прояснить все интересующие его вопросы, высказать все претензии, выяснить отношения. Дальнейшее обсуждение, что каждый из нас уникальный человек, кем является и кем бы хотел себя видеть сам подросток и как хотелось ему, чтобы его видели другие.

Упражнение «Значимый человек»

Цель: Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.

Инструкция:

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о тебе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится;

возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Упражнение «Разговор со взрослыми»

Цель: Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

Инструкция: Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда

Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

Вопросы для обсуждения:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?
- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удастся понять взрослых?
- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

Упражнение «Ситуация»

Цель: формирование некоторых навыков установления добрых взаимоотношений с родителями и с другими взрослыми.

Инструкция: Задается определенная ситуация, участники игры должны придумать причины ее возникновения, развить ее дальше, показать последствия. Например: «Игорь прогулял урок, перед этим он не

выучил домашнее задание по математике. Когда он шел в школу утром, то был растерян – теперь ему будет еще труднее догнать программу и...».

Упражнение «Карусель эмоций»

Цель: обучение навыкам управления психическим напряжением.

Инструкция:

Подростку предлагается в течение 1 минуты изобразить эмоциональное состояние. Сначала ведущий показывает без слов эмоции, а второй угадывает ситуацию и эмоцию, затем, меняются ролями и подросток сам изображает эмоции которые называет ведущий. Темы для демонстрации: «Я получил два», «Я поругался с родителями», «У меня плохое настроение» и т.д.

Упражнение «Что, когда и кому я должен»

Цель: овладение навыками позитивного поведения.

Инструкция: Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и несомненно хотим это делать. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у меня в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Вспомни и опиши два-три случая, когда кто-нибудь ждал от тебя того, чего тебе делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, ты все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как бы при этом себя чувствовал?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда ты не сделал того, чего хотели от тебя другие (друзья, родители или кто-то еще) Как ты себя чувствовал в такой ситуации?

Вопросы для обсуждения:

- Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?
- Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?
- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?
- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!»

Цель: отработка уверенного и эффективного поведения.

Инструкция:

Ведущий предлагает ситуации, в которых подростку предлагают употребить алкоголь.

Подросток под различными предлогами должен отказаться.

Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»

Цель: отработка уверенного и эффективного поведения.

Инструкция: Ведущий предлагает ситуацию, в которой присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем. После ознакомления с ситуацией, подросток берет карточку «Стоп!», на ней раскрываются чувства, переживание, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Подросток обсуждает, сходятся ли эти переживания с его личными.

Затем берется вторая карточка «Подумай!». На ней записаны три возможные реакции. Подросток должен определить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «Действуй!». На листке бумаги подросток должен изложить свое решение проблемы.

Упражнение «Банк переживаний»

Цель: Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Источник многих проблем – чрезмерные опасения и заботы. Осложнить себе жизнь достаточно просто: надо меньше думать и переживать о том, что может случиться с нами или нашими близкими. «А вдруг...», «А что, если...». Тот, кто много размышляет об этом, тратит свои силы на переживание и преодоление того, чего нет и, может быть, никогда не будет. У такого человека не остается сил на решение отдельных вполне посильных проблем.

Инструкция: Подумай, вспомни, о чем ты обычно переживаешь? Есть ли сейчас какая-нибудь важная проблема, стоящая перед тобой. Запиши проблему и связанные с ней переживания на небольшом листочке бумаги и положи в коробку. Храни его у себя дома. Раз в неделю в спокойной обстановке садись за стол, записывай свои заботы и переживания и добавляйте их в коробку. Через две недели переберите свои заботы и посмотрите, что с ними стало за это время. Процедуру можно повторить через месяц и более.

Вопросы для обсуждения (минимум через две недели):

- Не исчезли ли многие заботы и переживания сами собой?

- Можно ли отличить преодолимые и непреодолимые трудности?

Если да, то как?

Упражнение «Словарь чувств»

Цель: Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция. Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1 минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

Вопросы для обсуждения:

- С кем ты говоришь о своих чувствах?
- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- О каком чувстве тебе говорить труднее?
- Какое чувство нравится тебе больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

Упражнение «Мое качество»

Цель: Профилактика негативных отклонений личностного развития.

Инструкция: Возьми ручку, напиши в тетрадях, в столбик, те качества вашей личности, которые помогают вам в жизни. На второй половине листа напишите те качества, которые вам мешают. Теперь посмотрите на плохие качества и ответьте на вопрос от чего вас защищают «плохие» качества вашей личности, правда это так плохо?

Упражнение «Не нравится»

Цель: Профилактика негативных отклонений личностного развития; обучение методам снятия напряжения.

Инструкция: Предложите подростку найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

- Я сержусь, если...
- Я просто вне себя, когда...
- Мне совсем не нравится...
- Я бываю очень злым, когда...
- Я не могу стерпеть...
- Меня просто бесит...

Предложите, сыграть в перевертыш – представить, что это замечания в их адрес (например: «Меня бесит, когда меня не принимают все»

рьез»). В какой форме они хотели бы услышать такие замечания, если слушать все равно придется?

Упражнение «Без рук!»

Цель: Развитие конструктивных навыков общения.

Инструкция: Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

Вопросы для обсуждения:

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- В чем различие между спором и дракой?

Упражнение «Жизненные ситуации. Как ты поступишь?»

Цель: Развитие конструктивных навыков общения; выявление отношения к нравственным нормам.

Инструкция: Ребенку предлагается представить себе заданную ситуацию и сообщить, как бы он повел себя в ней.

Первая ситуация: во время перемены один из твоих одноклассников разбил окно. Ты это видел. Он не сознался. Что ты скажешь? Почему?

Вторая ситуация: одноклассники сговорились сорвать урок. Как ты поступишь? Почему?

Третья ситуация: Когда ложь становится единственным средством сохранения хорошего отношения ко мне, я ... Почему?

Четвертая ситуация: если твой лучший друг решил попробовать покурить. Твои действия? согласишься? Почему?

Упражнение «На ошибках учатся»

Цель: Формирование толерантной коммуникативной культуры.

Инструкция: Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от

времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

Вопросы для обсуждения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?
- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Упражнение «Была бы проблема»

Цель: Отработка навыков преодоления трудностей.

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это успешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!»

Инструкция:

Удавалось ли тебе когда-нибудь сделать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной проблемой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и опиши их.

Вопросы для обсуждения:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты расскажешь об этом?
- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?
- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказал?
- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?
- В каких случаях ты бываешь готов сделать и все бросить?

Упражнение «Неоконченное предложение»

Цель: Самостоятельный анализ результативности деятельности, самооценка ресурсов и достижений, присвоение и переживание полученного в ходе занятий опыта.

Инструкция: Допиши предложения:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Самым важным для меня было...

Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11»

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Дыхание только через левую ноздрю. Дыхание через правую ноздрю.

Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках»

Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день. Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на Предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодичы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза (если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точ-

ках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Упражнение «Чем мы похожи»

Подросткам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Портрет из зазеркалья»

Подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало и описать того, кто находится в зазеркалье. Кто это? Что он любит? Чем он отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?

На листе бумаги нарисовать схематически составленный портрет себя из зазеркалья и рассказать о нем группе подростков.

Обсуждение со всей группой:

- В чем различие между реальным и зазеркальным портретом?
- Чем мир зазеркалья отличается от твоего мира реального?
- Кто из известных героев книг или фильмов мог попадать в мир зазеркалья, и что там происходило с ним?
- Что дает человеку путешествие в свое зазеркалье?
- О чем вы хотели бы спросить зеркало, если оно было бы волшебным?
- какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?
- что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)
- какое упражнение вам было интересным и почему?

Упражнение «Молекулы»

Подросткам предлагается по команде ведущего двигаться по комнате как молекулы в хаотичном порядке, а затем по его команде объединиться, вначале по две молекулы, по четыре молекулы, по шесть молекул (количество можно менять произвольно).

Упражнение «Я-зеркало»

Подросткам предлагается ответить на вопрос: Зачем нужны человеку зеркала? (ответы детей).

Зеркала могут отражать реальность, наши достоинства и наши недостатки, наши позитивные и негативные чувства. Иногда мы не видим себя со стороны, а зеркала рядом нет...

Давайте сейчас каждый из вас побудет то зеркалом, то реальным человеком (группа делится на пары, и партнеры договариваются, кто из них первым будет зеркалом, а кто реальным человеком)

Задача зеркала не только отражать реальность, но и выражать чувства партнера, меняться в зависимости от ситуации. Задача того, кто играет реальность, – перед зеркалом демонстрировать различные аспекты жизни: человека, его эмоций, чувства, мечты. Парам дается время на проигрывание каждой роли по 5 минут.

Затем идет групповое обсуждение:

- Кем вам было труднее быть – реальным человеком или зеркалом, почему?

- Что отразило ваше зеркало? Какого человека вы увидели в зеркале, он вам понравился?

- Что из того, что вы отражали, хотелось бы изменить, уменьшить или увеличить?

- Является ли человек зеркалом мира, который окружает его, почему?

- Если да, может ли он изменять реальность? Каким образом?

Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»

До сегодняшнего дня считается, что разбить зеркало – это плохая примета. Как вы думаете почему?

Бывало ли в вашей жизни такое: то что, было ровным и целым, стабильным вдруг разбилось и безвозвратно ушло?

Что вы делали в этой ситуации?

Что необходимо сделать, чтобы начать новую жизнь?

Подросткам предлагается, используя основу (тарелочку, картон, рамочку) создать композицию «Новая жизнь разбитого зеркала». Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Затем каждый из участников презентует свою работу, используя короткую придуманную сказку или историю.

В конце делается акцент на то, что ситуация «разбитого зеркала» возникает практически у каждого человека и лучше, если разбивается зеркало, действовать с позитивной точки зрения. Разбилось – ЭТО НА СЧАСТЬЕ!

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

- что вы, чувствовали, работая в группе сверстников?

- какое упражнение вам было интересным и почему?

- проявлял ли по отношению к вам кто-нибудь агрессию, раздражение? А вы?

Список литературы

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В. Колесова. – М.: Педагогика, 1987. – 152 с.
2. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.- 160 с.
3. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Сеницина Т.Ю. Методические рекомендации (памятка) психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2013. – 40 с.
4. Волков Б.С. Акцентуации характера школьников и учителей. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 96 с.
5. Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю. Справочник классного руководителя: 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2011. – 416 с.
6. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1987. – 190 с.
7. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2004. – 368 с.
8. Коломенский Я.Л., Плещачева Н.М., Заяц И.И., Митрахович О.А. Психология педагогического взаимодействия. Учеб. пособие/ Под ред. Я.Л. Коломинского. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
9. Косарецкая С.В., Косарецкий С.Г., Синягина Н.Ю. Неформальные объединения молодежи: Профилактика асоциального поведения. – СПб.: КАРО, 2006.- 400 с.
10. Краткий справочник по педагогической технологии/ Под ред. Н.Е. Щурковой. – М.: Новая школа, 1997. – 64 с.
11. Леванова Е., Волошина А., Плешаков В., Соболева А. и др. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия.- СПб.: Питер, 2013.- 208 с.
12. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 544с.
13. Натанзон Э.Ш. Приемы педагогического воздействия. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1972. – 215 с.
14. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого-педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы/ Авт.-сост. Т.А. Шишковаец. – М.: 5 за знаниями, 2006. – 192 с.
15. Польская О.Я. Психологический практикум в школе. Учеб.-метод. пособие для студентов – заочников пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1979. – 110 с

16. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. – 376 с.
17. Психология детства: учебник/ под ред. Члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 350 с.
18. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации/ авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 151 с.
19. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика/А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
20. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы, исследования, практикум/А. Реан. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. – 255 с.
21. Реан А.А. Психология подростка: учебник/ под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реан. – СПб. – Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. – 480 с.
22. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом поле. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – Издательство: Генезис, 2012. – 288 с.
23. Сергеева Е.П. Классный руководитель в современной школе. – М.: Граф-пресс, 2001. - 192 с.
24. Сергеева В.П. Технология деятельности классного руководителя в воспитательной системе школы: Учебно-методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2008. – 120 с.
25. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.– 576 с.
26. Слепенкова
27. Словарь психолога-практика./ С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 800с.
28. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей/ Т.П. Смирнова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 154 с.
29. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие/ В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 448 с.
30. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми./ В.Б. Шапарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 432 с.

**План-конспект урока на тему: «БезОпасный Интернет»
(9–11 класс)**

Цель: обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних обучающихся и воспитанников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Задачи:

- изучение информированность пользователей о безопасной работе в сети Интернет;
- знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет;
- ориентироваться в информационном пространстве; способствовать ответственному использованию online-технологий;
- формирование информационной культуры обучающихся, умения самостоятельно находить нужную информацию, пользуясь web-ресурсами;
- воспитание дисциплинированности при работе в сети.31

Обучающиеся должны знать:

- перечень информационных услуг сети Интернет;
- правилами безопасной работы в сети Интернет;
- опасности глобальной компьютерной сети.

Обучающиеся должны уметь:

- ответственно относиться к использованию on-line-технологий;
- работать с Web-браузером;
- пользоваться информационными ресурсами;
- искать информацию в сети Интернет.

Тип урока: урок изучения нового материала.

Методы и формы обучения: словесный (дискуссия, рассказ), видео-метод, наглядный (демонстрация), практический; частично-поисковый, проблемный, метод мотивации интереса; интерактивная форма обучения (обмен мнениями, информацией).

Ссылки на web-ресурсы:

- 1) <http://www.kaspersky.ru> – антивирус «Лаборатория Касперского»;
- 2) <http://www.onlandia.org.ua/rus/> – безопасная web-зона;
- 3) <http://www.interneshka.net> – международный онлайн-конкурс по безопасному использованию Интернета;

- 4) <http://www.saferinternet.ru> – портал Российского Оргкомитета по безопасному использованию Интернета;
- 5) <http://content-filtering.ru> – Интернет СМИ «Ваш личный Интернет»;
- 6) <http://www.rgdb.ru> – Российская государственная детская библиотека.

Этапы урока:

1. Организация начала урока. Постановка цели урока.
Просмотр видеоролика http://video.mail.ru/mail/illari.sochi/_myvideo/1.html.
Постановка темы и главного вопроса урока.
2. Изучение нового материала. Дискуссия в группе. Теоретическое освещение вопроса (сообщения обучающихся).
3. Практическая работа. Поиск информации в сети Интернет. Дискуссия по найденному материалу.
4. Закрепление изученного материала. Рекомендации по правилам безопасной работы. Тестирование.
5. Подведение итогов урока. Оценка работы группы. Домашнее задание.

Ход урока

1. Организация начала урока. Постановка цели урока.
Развитие глобальной сети изменило наш привычный образ жизни, расширило границы наших знаний и опыта. Теперь появилась возможность доступа практически к любой информации, хранящейся на миллионах компьютерах во всем мире. Но с другой стороны, миллионы компьютеров получили доступ к вашему компьютеру. И не сомневайтесь, они воспользуются этой возможностью. И ни когда-то, а прямо сейчас.
(Просмотр видеоролика «Дети и Интернет» – 1 мин. (по выбору) <http://www.youtube.com/watch?v=HbVgg63EWo&feature=autoplay&list=PLD70B32DF5C50A1D7&playnext=1>)

Как оставаться в безопасности на YouTube http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE&feature=r_elfmfu

Развлечения и безопасность в Интернете <http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=BFa&list=PLD70B32DF5C50A1D7&lf=autoplay>

Остерегайся мошенничества в Интернете <http://www.youtube.com/watch?v=xRSnLKveMpY&feature=relmfu>

Мир глазами Gmail – ЗАЩИТА ОТ СПАМА.

Как не стать жертвой сети Интернет? Тема нашего урока – «Безопасный Интернет».

Главный вопрос урока: Как сделать работу в сети безопасной?

2. *Изучение нового материала.*

Игра «За или против».

Учитель предлагает игру «За или против». На слайде – несколько высказываний. Попробуйте привести аргументы, отражающие противоположную точку зрения.

1. Интернет имеет неограниченные возможности дистанционного образования. И это хорошо!

2. Интернет – это глобальный рекламный ресурс. И это хорошо!

3. Общение в Интернете – это плохо, потому что очень часто подменяет реальное общение виртуальному.

4. Интернет является мощным антидепрессантом.

5. В Интернете можно узнать сведения о человеке (место проживания и адрес электронной почты, номер мобильного телефона). И это хорошо!

Виртуальные грабли

Учитель предлагает обучающимся ответить на вопросы «Какие опасности подстерегают нас?», «Какие виртуальные грабли лежат у нас на пути?». (Целесообразно заранее нескольким обучающимся подготовить короткие сообщения по темам: «Интернет-зависимость», «Вредоносные и нежелательные программы», «Психологическое воздействие на человека через Интернет», «Материалы нежелательного содержания», «Интернетмошенники»).

Физ. минутка «Собери рукопожатия».

Участникам предлагается в течение 10 секунд пожать руки как можно большего числа других людей.

Обсуждение.

- Кому сколько человек удалось поприветствовать? У кого-то возник психологический дискомфорт? Если – да, то чем он был вызван?

Анализ ситуации.

Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их Ники. Как много информации про человека мы можем узнать 33 от Ника или рукопожатия? Однако, очень важно знать, что есть рядом люди, готовые выслушать, оказать поддержку, помочь в трудную минуту

Учитель предлагает ответить на главный вопрос урока – «Как сделать работу в сети безопасной?»

3. *Практическая работа.*

- Что можно? Что нельзя? К чему надо относиться осторожно?

Обучающимся предлагается посмотреть ресурсы <http://content-filtering.ru/aboutus>, <http://www.microsoft.com/eesti/haridus/veebivend/>

koomiksid/rus/ryhma_ rooma.html, <http://www.youtube.com/watch?v=y37Ax5TPc3s&feature=related>.

Учитель спрашивает, что об этом можно прочитать на веб-страницах и просит обучающихся сформулировать правила безопасной работы.

Резюме (обсуждение найденной информации). Какие правила безопасной работы выбрали обучающиеся, посещая веб-сайты?

4. Закрепление изученного материала.

Интернет – это новая среда взаимодействия людей. В ней новое звучание приобретают многие правила и закономерности, известные людям с давних времен. Попробую сформулировать некоторые простые рекомендации, используя хорошо известные образы.

Современный Интернет – это не только обширная, но и настраиваемая среда обитания! В нем хорошо тому, кто может обустроить в нем собственное пространство и научиться управлять им. Записывайте свои впечатления в блог, создавайте галереи своих фотографий и видео, включайте в друзья людей, которым вы доверяете. Тогда вместо бессмысленного блуждания по сети ваше Интернет-общение будет приносить пользу.

Рефлексия. На данном этапе предлагается подвести итоги урока Интернетбезопасности: на столе лежат три смайлика, обучающимся необходимо выбрать и положить перед собой тот, который соответствует настроению школьника.

Урок понравился. Узнал что-то новое.

Урок понравился. Ничего нового не узнал.

Урок не понравился. Зря время потерял.

И помните, Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!

Оценивание обучающихся.

Информация о домашнем задании, инструкция о его выполнении: 34

1. Дать определение понятию «информационная безопасность».

2. Составить информационный лист «Моя безопасная сеть».

Методические рекомендации: Методика организации недели «Безопасность Интернет»./Авторы составители: Селиванова О. В., Иванова И. Ю., Примакова Е. А., Кривопалова И. В. – Тамбов, ИПКРО 2012.

<http://ipk.68edu.ru/docs/bezopasnostdeti/nedelya-internet.pdf>

<http://podrostok.edu.yar.ru/safety/links.html> Интернет-проект для несовершеннолетних «Подросток и закон»

Полезные ссылки

www.saferunet.ru/ruaoi/ На сайте «Центр безопасного интернета в России» пользователи разной возрастной категории (дети, подростки, взрослые) смогут найти для себя полезную информацию по теме «Как быть безопасными в Интернете». Данный сайт рекомендован Уполномоченным при Президенте РФ по правам ребенка.

saferunet.org/post/hot_line.php nedopusti.ru/hotline/illegal/ Круглосуточная «Горячая линия» Центра безопасного интернета в России содействует удалению нежелательного контента из интернета. «Горячая линия» принимает сообщения по следующим категориям противоправного контента: сексуальная эксплуатация несовершеннолетних; вовлечение детей в сексуальную деятельность (grooming); расизм, национализм, иные формы ксенофобии; киберунижение и кибертравля; сцены насилия над детьми; пропаганда и распространение наркотиков; пропаганда и публичное оправдание терроризма.

www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/default.aspx#Использование-Интернета Материалы Корпорации Microsoft «Семейная безопасность». Соблюдение правил поведения в цифровом пространстве является очень важным для сохранения личной безопасности и безопасности вашей семьи в Интернете.

detionline.com/ Дети России онлайн: сделаем Интернет безопаснее вместе. *Фонд Развития Интернет* представляет свои главные проекты, посвященные вопросам социализации детей и подростков, и проблемам их безопасности в современной информационной среде:

detionline.com/helpline/ Линия помощи «Дети онлайн» — служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи.

detionline.com/journal/ Журнал «Дети в информационном обществе» — ежеквартальный научно-публицистический журнал, посвященный актуальным вопросам влияния современных инфокоммуникационных технологий на образ жизни, воспитание и личностное становление подрастающих поколений.

detionline.com/mts/ Образовательно-выставочный проект «Дети в Интернете» – мероприятия, объединяющие в себе интерактивные выставки и серии обучающих уроков для младших школьников.

<http://i-deti.org/>

Сайт «Безопасный Интернет для детей»: законодательство в сфере информационной безопасности в сети интернет; советы, мнения экспертов на тему пребывания юных пользователей в просторах глобальной сети; международный опыт в области повышения безопасности нахождения детей в сети Интернет.

<http://i-deti.org/comic/> Комиксы «Приключение Степы в Интернете».

<http://i-deti.org/video/> Подборка обучающих и развивающих видеоматериалов, которые помогут получить представление о приемлемых моделях поведения в Интернете.

Детям до 10 лет

www.tvidi.ru/ch/main/safe.aspx Детский сайт Твиди. Онлайн игры о правилах безопасного поведения в сети Интернет.

krasatiana.blogspot.com/2009/10/blog-post.html Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет.

content-filtering.ru/children/preschool/ Подсказки и советы, которые помогут детям пользоваться Интернетом безопасно.

www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=ru Интерактивная игра «Джунгли Интернета» предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет и призвана научить не теряться при столкновении с угрожающим поведением других пользователей или с негативным содержанием сайтов.

Интерактивные онлайн-курсы по интернет-безопасности Корпорации Microsoft, созданные в рамках глобальных инициатив Microsoft «Безопасность детей в Интернете» и «Партнерство в образовании»:

www.onlandia.by/loputon_metsa.html Бесконечный лес – рассказ о десятилетнем Коле, который учится пользоваться компьютером и электронной почтой. Он также знакомит с опасностями Интернета, от которых необходимо защититься.

www.onlandia.by/annin_uudet_kaverit.html Новые друзья Ани – в рассказе описывается общественная сущность Интернета, этикет в Интернете, публикация изображений и авторское право.

Детям от 11 до 14 лет

www.detionline.ru/docs/Brochure_childrens_panda.pdf Ребенок в сети. Брошюра для школьников «Твоя безопасность в Интернете».

www.detionline.ru/docs/02PPT_for_speeches.ppt Презентация о безопасном использовании сети Интернет для школьников.

content-filtering.ru/children/secondaryschool/ Практические советы и рекомендации, которые помогут школьникам быть осторожным при использовании Интернета.

Интерактивные онлайн-курсы по интернет-безопасности Корпорации Microsoft, созданные в рамках глобальных инициатив Microsoft «Безопасность детей в Интернете» и «Партнерство в образовании»:

www.onlandia.by/gyhma_rooma.html Римская группа – в рассказе рассматриваются вопросы авторского права, защиты компьютера и значение паролей.

www.onlandia.by/solmuja_ja_sattumuksia.html Конфликты и происшествия – короткие рассказы, в которых рассматриваются вопросы достоверности информации в Интернете, ответственности, связанной с публикаций фотографий и текстов, а также вопросы знакомства с пользователями в сети Интернет.

Детям от 15 до 18 лет

laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm Интерактивный курс «Основы безопасности в Интернете для молодежи».

www.detionline.ru/docs/02PPT_for_speeches.ppt Презентация о безопасном использовании сети Интернет для школьников.

content-filtering.ru/children/highschool/ Практические советы и рекомендации, которые помогут школьникам быть осторожным при использовании Интернета.

Ресурсы сети Интернет

http://www.google.com/intl/ru_ru/goodtoknow/online-safety/ Безопасность в Интернете.

www.microsoft.com/ru-ru/security/family-safety/online-safety-tips.aspx
Советы по безопасности в Интернете

<http://сетевичок.рф> Информационный ресурс «Сетевичок». Центр поддержки подростков в киберпространстве и центр обучения основам кибербезопасности

сетевичок.рф/edinyj-urok-po-bezopasnosti ЕДИНЬЙ УРОК ПО БЕЗОПАСНОСТИ -

Обучение методам безопасности в интернете подростков, школьников. Методические рекомендации к Единому уроку **безопасности в сети** (pdf.)

Специальный портал созданный по вопросам безопасного использования сети интернет. Безопасный интернет <http://www.saferinternet.ru/>.

«Безопасность детей в интернете», брошюра от microsoft
<http://www.ifar.ru/library/book099.pdf>

Безопасность детей в Интернете <http://www.nachalka.com/bezopasnost>

Фонд развития Интернет <http://www.fid.su/projects/journal/>

Безопасный интернет от Мегафона
<http://stopfraud.megafon.ru/parents/>

Безопасный Интернет от МТС

http://www.mts.ru/help/useful_data/safety/

Безопасный Интернет от Билайн <http://safe.beeline.ru/index.wbp>

http://www.mvd.ru/userfiles/broshyura_k_01_02_2012.pdf - брошюра

МВД России «Безопасный интернет»

Сайт «Безопасность детей» ОнлайнЭнциклопедия

<http://bezopasnostdetej.ru/>

Сайт «Фонд развития Интернет» <http://www.fid.su/>

Вопросы безопасности - сайт от компании Norton by Semantec

ClubNorton о безопасности и конфиденциальности данных пользователей в сети Интернет <http://ru.norton.com/clubnorton/promo>

Рекомендации по безопасности использования сети Интернет детьми

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании Online-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Как научить детей отличать правду от лжи в интернет-пространстве?

- Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно, как можно раньше научить их отделять правду от лжи. Никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

Как это объяснить?

- Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.

- Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию на диске, например, «Энциклопедию Кирилла и Мефодия» или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

- Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.

- Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в Интернете.

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать?

- Сколько времени дети могут проводить в Интернете?

- Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета?

- Как защитить личные данные?

- Как следить за безопасностью?

- Как вести себя вежливо?

- Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений?

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений. При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;

- никогда не общайтесь в Интернете с незнакомыми людьми;
- регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;
- внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;
- не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается.

Советы по безопасности для детей разного возраста.

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются дошкольники. В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета.

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями. Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов.

Как им помочь делать это безопасно?

- В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей.
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.
- Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (<http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM>).
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

Ваши дети растут, а, следовательно, меняются их интересы. В возрасте от 7 до 8 лет, как считают психологи, для детей абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернете ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей. Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах интернет-папки: \Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files (в операционной системе Windows Vista). В результате, у вашего ребенка не будет ощущения, что вы глядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку. Помочь вам запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security версии 7.0 со встроенным родительским контролем.

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернета с помощью средств Родительского контроля.

- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (<http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM>).

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.

- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.

- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.

- Приучите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.

- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы. Подробнее о таких фильтрах <http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightsпам.mspх>.

- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

- В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

- Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

В возрасте от 9–12 лет дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

Советы по безопасности в этом возрасте.

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.

- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете.

- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.

- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.

- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

- Расскажите детям о порнографии в Интернете.

- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.

- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

В 13–17 лет родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

В 13–17 лет подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам больше по нраву

сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Советы по безопасности в этом возрасте.

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах).

- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате; часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля.

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернета.

- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

- Расскажите детям о порнографии в Интернете.

- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.
- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

Как проводить Родительский контроль над поведением детей в Интернете?

Обеспечивать родительский контроль в Интернете можно с помощью различного программного обеспечения, например, Родительский контроль в Windows Vista, средства Родительского контроля, встроенные в Kaspersky Internet Security.

Информационная продукция может считаться безопасной для здоровья и развития детей любых возрастных групп, если она не содержит информации: Профилактика детских и подростковых суицидов: Методические рекомендации. – АСОУ, 2011. – 44 с. <http://www.edu.lesnoy.ru/wp-content/uploads/2014/01/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2.pdf>

1) побуждающей детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способной вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

3) обосновывающей или оправдывающей допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающей осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающей семейные ценности и формирующей неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающей противоправное поведение;

6) содержащей нецензурную брань;

7) содержащей информацию порнографического характера, включая материалы с порнографическими изображениями несовершеннолетних («детскую порнографию»);

8) вызывающей у детей повторяющиеся патологические страхи, ужас или панику;

9) представляемой в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;

10) представляемой в виде изображения или описания половых отношений между лицами одного пола, человеком и животным;

11) представляемой в виде изображения или описания действий сексуального характера, сексуального насилия, а также изображения или описания половых отношений, эксплуатирующих интерес ребенка к сексу (то есть относящихся в соответствии к эротическим - см. статью 37 Закона Российской Федерации «О средствах массовой информации») и (или) носящих оскорбительный характер;

12) содержащей бранные слова и выражения, относящиеся к нецензурной брани;

13) содержащей рекламу алкогольной и иных видов продукции, изделий и предметов, рекламирование которых среди несовершеннолетних запрещено Федеральным законом «О рекламе»;

14) содержащей пропаганду социального, расового, национального и религиозного неравенства, насилия и жестокости, антиобщественного поведения;

14) содержащей сведения о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах их приобретения, способах и местах культивирования наркосодержащих растений, в том числе посредством производства и распространения содержащей такие сведения книжной продукции, продукции средств массовой информации, распространения указанных сведений посредством использования информационно-телекоммуникационных сетей или совершения иных действий в этих целях (статья 4 Закона РФ «О средствах массовой информации», статья 46 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах»);

15) а также иных видов информации, распространение которой среди несовершеннолетних запрещено статьей 14 Федерального закона № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» и иными федеральными законами.

Информационная продукция, содержащая информацию, представляемую в виде изображения или описания:

1) жестокости, физического и (или) психического насилия, преступления или иного антиобщественного действия;

2) ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;

3) половых отношений между мужчиной и женщиной;

4) а также содержащая бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани, может считаться безопасной для здоровья и развития детей определенных законом возрастных групп, при соблюдении установленных статьями 7-10 ФЗ № 436 условий, а именно, если в указанной информационной продукции:

1) содержится идея торжества добра над злом,

2) выражается сострадание к жертве насилия,

3) выражается осуждение насилия или отрицательное, осуждающее отношение к лицам, их совершающим;

4) не обосновывается и не оправдывается допустимость насилия, жестокости, антиобщественного и противоправного поведения;

5) изображение и описание насилия, жестокости, антиобщественных действий, заболеваний человека и их последствий, несчастного случая, аварии, катастрофы либо ненасильственной смерти, а также демонстрация их последствий носят ненатуралистический, кратковременный или эпизодический характер;

6) распространяемая среди детей информация не может побудить среднестатистического ребенка определенной возрастной группы к совершению антиобщественных, противоправных и иных деструктивных действий либо вызывать у детей патологические страхи, ужас или панику;

7) изображение или описание заболеваний человека (и (или) их последствий не унижают человеческого достоинства;

8) допускаемые федеральным законом для распространения среди детей в возрасте от 12 до 18 лет изображения (описания) половых отношений между мужчиной и женщиной исключают изображение (описание) действий сексуального характера, не эксплуатируют интереса к сексу (то есть не относятся к эротическим - см. статью 117 37 Закона Российской Федерации «О средствах массовой информации») и не носят возбуждающего и(или) оскорбительного характера, а для детей в возрасте от 12 до 16 лет кроме того – они носят эпизодический и ненатуралистический характер.

При этом ФЗ № 436 дозируется продолжительность изображения (описания) актов (сцен) насилия, жестокости, иных деструктивных или потенциально опасных для ребенка видов поведения, допускаемые для распространения в младших возрастных группах детей только в форме эпизодической (то есть отдельными редкими эпизодами) или кратковременной (непродолжительной) демонстрации.

Методологические и методические основы проведения экспертизы информационной продукции: http://rkn.gov.ru/docs/Razdel_15.pdf.

Словарь терминов

Агрессия – тенденция, проявляющаяся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других либо доминировать над ними. Относится к механизмам психологической защиты. Аутоагрессия проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении). **Агрессивное поведение** – поведение, направленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Адаптация – процесс приспособления к требованиям окружающей среды.

Адекватность поведения – согласованность поведения с конкретной ситуацией, условиями.

Аддикция – зависимость личности агентов аддикции.

Акцентуация – ярко выраженное своеобразие характера, не достигающее, однако, до степени патологии.

Аноним – автор анонимного текста.

Антисоциальное поведение противоречит социальным нормам, угрожает социальному порядку и благополучию окружающих людей.

Асоциальное поведение уклоняется от выполнения морально-нравственных норм.

Аттитюд – социальная установка – ориентация личности на групповые или социальные ценности, готовность действовать в соответствии с ними.

Аутическое поведение проявляется в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

Аутодеструктивное поведение связано с причинением себе вреда, разрушением своего организма и личности.

Внеклассная воспитательная работа – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время, обеспечивающих необходимые условия для социализации личности ребёнка.

Внеучебная деятельность – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время, обеспечивающих необходимые условия для социализации личности ребёнка.

Воспитание – процесс и результат взаимодействия воспитателя с воспитанником с целью его личностного развития и усвоения социаль-

ных норм и культурных ценностей, подготовки к самореализации в том обществе, в котором он живёт.

Воспитанность – уровень развития личности, проявляющийся в согласованности между знаниями, убеждениями, поведением и характеризующийся степенью оформленности общественно значимых качеств. Разлад, конфликт между тем, что человек знает, как он думает и как реально поступает, может приводить к кризису личности. *Воспитанность* – это сегодняшний уровень развития личности в отличие от *воспитуемости* – потенциального уровня развития личности, зоны её ближайшего развития.

Воздействие педагогическое– это тонкое, особым образом инструментованное прикосновение к личности школьника, позволяющее перевести его в необходимое психическое состояние, активизировать, стимулировать в нем индивидуальный выбор, повлиять на формирование ценностной позиции учащегося и способствовать освоению опыта и культуры.

Девиация – отклонение от нормы.

Дезадаптация– состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как лично значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.

Делинквентное поведение – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающее общественному порядку.

Деликт – действие, нарушающее правовые нормы.

Деструктивное поведение – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

Депривация – эмоциональное состояние и поведение, в основе которых лежит неудовлетворенность человека его жизнью, чувство ненужности, обездоленности.

Диагностика – (от греч. «диа» – прозрачный и «гнозис» – знание) – общий способ получения опережающей информации об изучаемом объекте или процессе.

Зависимое (аддиктивное) – поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния.

Зависимость – стремление полагаться на кого-либо или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением ин-

формацией, в том числераспространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

называются тексты, мультимедиа, графика. **Коллектив** – это группа людей, взаимно влияющих друг на друга и связанных между собой общностью социально обусловленных целей, интересов, потребностей, норм и правил поведения, совместно выполняемой деятельностью, общностью средств деятельности, единством воли, выражаемой руководством коллектива, в силу этого достигающего более высокого уровня развития, чем простая группа.

Конфликт – это открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций.

Конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Конфликтоген – слова, действия (или бездействие), направленные на решение психологических проблем или на достижение каких-то целей (психологических или прагматических) и .могущие привести к конфликту.

Личность – понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность.

Метод – (от греч. – путь исследования или познания) – совокупность относительно однородных приёмов, операций практического или теоретического освоения действительности, подчинённых решению конкретной задачи.

Мотивация – динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию, поддержку.

Наследственность – свойство организмов повторять в ряду поколений сходные типы обмена веществ и индивидуального развития в целом.

Педагогическая диагностика – определение характера и объема способностей учащихся, затруднений, испытываемых ими в учебе, отклонений в поведении. Пед. диагностика проводится на основе данных об освоении учениками школьных программ; наблюдений за их обучением, деятельностью; изучения её результатов.

Педагогическая ситуация – **1)** совокупность условий и обстоятельств, специально задаваемых учителем или возникающих спонтанно в пед. процессе. *Цель создания:* формирование и развитие учащегося как будущего активного субъекта в общественной и трудовой деятельности, формирование его как личности; **2)** кратковременное взаимодействие учителя с учеником (группой, классом) на основе противоположных норм, ценностей и интересов, сопровождающееся значительными эмо-

циональными проявлениями и направленное на перестройку сложившихся взаимоотношений.

Педагогическое воздействие – это влияние педагога на сознание, волю, эмоции воспитуемых, на организацию их жизни и деятельности в интересах формирования у них требуемых качеств и обеспечения успешного достижения заданных целей.

Педагогическое общение – профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке и вне его (в процессе обучения и воспитания), имеющее определённые педагогические функции и направленное на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимися.

Рефлексия – способность сознания человека сосредоточиться на самом себе.

Социализация – процесс и результат усвоения ребёнком социального опыта. В результате социализации ребёнок становится культурным, образованным и воспитанным человеком.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Эмоциональная ригидность – склонность подолгу застревать на каких-либо переживаниях, особенно – неприятных.

Эмпатическое слушание – безоценочная обратная связь, цель которой – оказать собеседнику поддержку, дать понять, что проблема, которая его беспокоит, и слушателем воспринимается как важная

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Теоретические аспекты организации воспитательного процесса классным руководителем с подростками	4
Диагностический инструментарий при работе с подростками, склонными к суицидальному поведению	25
Психолого-педагогический практикум	121
Литература	171
Рекомендации по безопасности использования сети Интернет детьми	181
Словарь терминов	191

Учебное издание

Югова Наталья Леонидовна,
Симакова Надежда Борисовна

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ:
рекомендации, диагностические
методики, тренинги, игры и упражнения**

Корректор *Т. В. Мезенцева*
Оригинал-макет: *Н. С. Леонтьева*

Отпечатано в ООО «Глазовская типография»
427620, г. Глазов, ул. Энгельса, 37.
E-mail: poligro@udmnet.ru
Подписано в печать 31.10.2014. Формат 60x84/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,4. Уч.-изд. л. 8,9.
Тираж 70 экз. Заказ .