

Министерство образования Московской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «СЕМЬЯ И ДОМ»

142603, МО, г. Орехово-Зуево, ул. Стаханова, д. 32 а, тел./факс: 8(496)422-58-44
e-mail: ozdd@yandex.ru

«Согласовано»

Зам директора по МР

Е.Л. Сапрыкина
Е.Л. Сапрыкина
«28» августа 2020 г.



«Утверждаю»
Директор ГКОУ МО «Семья и дом»
О.Ю. Бунак
«28» августа 2020 г.

Приказ № 111/5 от 31.08.2020 г.

Программа
профилактики ненормативной активности детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей
«Шанс» ГКОУ МО «Семья и дом»
на 2020 – 2023 учебные годы

2020 г.

Пояснительная записка

I Актуальность: Большой интерес специалистов образовательных учреждений на сегодняшний день занимает арт-терапия – технология, связанная с раскрытием творческого потенциала личности, высвобождением ее скрытых энергетических резервов и нахождением индивидом оптимальных способов решения своих проблем. «Арт-

терапия» - междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и включила в себя передовые достижения медицины, педагогики, культурологи, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная с решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья личности. Они предполагают использование различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния.

Основная техника арт-терапевтического воздействия — это техника активного воображения, открывающая человеку неограниченные возможности для самовыражения и само-реализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я».

Программа позволяет рассмотреть такие вопросы, как:

- специфика арт-терапевтического воздействия;
- изучение разнообразных направлений арт-терапевтических техник;
- возможность применения разнообразных направлений арт-терапевтических техник в работе с детьми группы риска и педагогами.

Практическая значимость. Применение арт-методов не имеет возрастных ограничений. Программа рассчитана на старших школьников и подростков. Арт-терапия ресурсна, дает ребенку возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах, помогает подросткам формировать позитивную Я-концепцию. Спектр показаний для арт-терапевтической работы в системе образования: развитие творческих способностей и креативности, негативная «Концепция», трудности эмоционального развития, импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность, переживания эмоционального отвержения, стрессы, депрессия, неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты, враждебность к окружающим.

II Цель: Формирование позитивного восприятия и положительного образа Я посредством применения арт-терапевтических технологий.

III Задачи:

1. Психологическое сопровождение внедрения арт-терапевтических технологий в воспитательный процесс, проведение тренингов, мастер-классов в процессе воспитательной и профилактической деятельности.
2. Предоставить возможность воспитанникам свободно выражать чувства, а так же развивать и усиливать внимание воспитанников к своим чувствам, формировать личностные ресурсы.

3. Развитие позитивного самоотношения, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

4. Снятие психоэмоционального напряжения, отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества.

5. Развитие навыков общения и эффективного взаимодействия.

6. Развитие навыков рефлексии.

7. Проведение мониторинга в динамике психо - эмоционального состояния воспитанников.

IV Материально-техническая база

Сенсорная комната, гуашь, кисти для рисования, альбомы для рисования, картон, журналы с картинками (для создания коллажа).

Таблица 1

Имеются оборудованные помещения (сенсорная комната) для проведения обучающих занятий с элементами тренинга и мастер - классов, теоретических семинаров и практикумов.

Комплект оборудования для сенсорной комнаты

№ п/п	Наименование оборудования	Описание оборудования	Кол-во
1.	Тактильные мягкие модули	Сенсорная тропа: напольные деревянные квадраты в рамках, с разными наполнителями (ткань, металл, керамическая плитка, пластик).	1 шт.
2.	Световой стол для рисования песком	Деревянный ящик на ножках, крышка из стекла на котором насыпан песок желтого цвета.	1 шт.
3.	Шар «Молния»	Прозрачный круглый шар, на черной пластмассовой подставке. Светится при включении в сеть.	1 шт.
4.	Комплект потолка «Звездное небо»	Прямоугольник из черных квадратов, при включении в сеть светятся.	1 шт.
5.	Массажное кресло	Кресло овальной формы из бежевого кож. заменителя с наполнителем.	1 шт.
6.	Прибор динамической заливки света «Нирвана»	Металлический прожектор, корпус в виде прямоугольной призмы.	1 шт.
7.	Музыкальный центр «Самсунг-С330»	Корпус- из 2х черных колонок из пластмассы, прямоугольной формы.	1 шт.
8.	Мягкие пуфы	Для участников тренинга, в положении сидя.	1 шт.
9.	Стол, стулья	Для выполнения практических заданий	по кол-ву участников

10.	Световая песочница	Песочная анимация	1 шт.
11.	Песочница с игрушками	По темам: транспорт, животные. город, природа, море	1 шт

Основное содержание работы.

Методологической основой программы послужили концепции З.Фрейда, К. Юнга, К. Роджерса, практические наработки и исследования А.И. Копытина, Н.А. Сакович, Л.Д. Лебедевой.

При реализации программы используются арт-терапевтические техники: коллаж, изотерапия, монотерапия, пескотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, музыкотерапия, куклотерапия, пластилинография .

Форма работы групповая. 30 занятий продолжительностью 1 час один раз в неделю. Оптимальное количество участников — 4–6 человек. Группы подбираются по возрасту: 12–16 лет.

Специфика проведения: Сенсорная комната, оборудованная всем необходимым методическим материалом, которая позволяет подключиться новому участнику к группе с любого занятия, поскольку тема каждой встречи отличается от предыдущих и последующих.

Структура занятий:

1. ритуал приветствия,
2. разминочные упражнения,
3. мастер –класс(реализация арт-техники и обсуждение продукта),
4. рефлексия занятия,
5. ритуал прощания.

Предполагаемые результаты

- развитие активной позиции воспитанника,
- адекватная самооценка,
- снижение уровня тревожности,
- имеются положительные изменения в эмоциональном состоянии,
- повышение уровня сформированности навыков общения,
- умение рефлексировать, выражать свои чувства,
- мониторинг в динамике психологического здоровья.

Тематический план программы:

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Исполнители	Краткое содержание
Диагностико-аналитическая деятельность				
1.	Диагностическая работа, беседа детьми по результатам диагностики	Сентябрь, май	Педагог-психолог	Уточнение, разъяснение полученных данных
2.	Составление рекомендаций педагогам	Сентябрь, май	Педагог-психолог	Ознакомление педагогов, работающих с данными воспитанниками с результатами диагностика, анализ причин отклоняющегося поведения, рекомендации по осуществлению индивидуального подхода
Эмоциональный блок				
1.	Вводное занятие	Сентябрь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	1. Диагностика выявления воспитанников Г.Р.(анкетирование) 2. Мастер-класс по расписыванию камней 3. Мастер – класс «Календарик волшебных слов»
2	Представление о самом себе. Познание своего Я.	Октябрь-ноябрь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Изотерапия (выдувание красками) тема: «Имя». Занятия в светлой сенсорной комнате
3.	Я в своих глазах, я в глазах других людей.	Октябрь-ноябрь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Создание коллажа на тему: Это Я Рефлексия. (журналы, ножницы, клей, альбомные листы)
4.	Формирование адекватной самооценки. Самопринятие.	Октябрь-ноябрь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Изготовление «Масок», определение социальных ролей. Рефлексия (краски, кисти, альбомная бумага).
5.	Моя индивидуальность	Октябрь-ноябрь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Пластилинография
6.	Моя индивидуальность	Ноябрь(1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Пластилинография
7.	Моя индивидуальность	Ноябрь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Пластилинография, Выставка полученных работ
8.	Как справиться с гневом.	Ноябрь (1 р в неделю)	Педагог-психолог	Техника - Рисование крупами
9.	Как справиться с гневом.	Ноябрь(1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника - Рисование пеной для бритья.
10.	Как справиться с	Декабрь(1 раз	Педагог-	Пескотерапия, сказкотерапия

	гневом.	в неделю)	психолог	
11.	Работа с обидами	Декабрь(1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Мандала. Природа
12.	Работа с обидами	Декабрь(1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Мандала. Животные
13.	Работа с обидами	Декабрь(1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Музыка-терапия
14.	Чувство собственного достоинства.	Январь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника Кукло-терапия.
15.	Эмоции и чувства.	Январь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника. Ростовый автопортрет
16.	Эмоции и чувства. Работа с обидами	Январь (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Техника .Ростовой автопортрет

Поведенческий блок (проблемно-ориентированный тренинг)

1.	Тренинг «Агрессивное (конфликтное) поведение» . Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Февраль (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Упражнения: 1.«Я – это ты» 2.Проволочный человечек 3.«Лукошко» 4.«Примерим костюм»
2.	Тренинг «Навыки саморегуляции» Отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции. Всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника.	Февраль (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я": 1. Не смеяться 2.Замороженные 3.Приветствие без слов 4.Противоположные движения 5.Кто без места 6.Сядьте так, как...
3.	Тренинг позитивного самовоспитания и уверенного поведения	Февраль (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Упражнения: 1. Три имени 2. Хвостовство 3.Всеобщее внимание 4. Прорвись вокруг 5. Зажим 6.Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы" 7.Преувеличение или полное изменение поведения

4.	Тренинг «Управляем действиями и поступками».	Февраль (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Упражнения: -Приветствие -Наши эмоции-наши поступки. -Автобус -Самые добрые руки
6.	Тренинг «Развитие навыков конструктивного общения»	Март (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	1.Мы разные 2. Каждому своё 3. Давайте дружить.
7.	Тренинг «Эффективное общение и рациональное поведение в конфликте»	Март (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Упражнения: 1. Самооценка рационального поведения в конфликте 2.Самооценка «мудрого поведения» в конфликте 3. Развитие эмпатии. 4.Деструктивное (разрушительное) поведение
8.	Взаимодействие с окружающими людьми. Будьте собой, но в лучшем виде. Формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие. Овладение навыками практического самопознания	Март (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Развитие личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок. Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
9.	Жизнь без вредных привычек. Помочь подростку осознать проблему наркозависимости и выработать у него навыки защитного поведения.	Апрель (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Проективная деятельность «Я выбираю - Здоровье»
10.	Самопрезентация личных и профессиональных качеств. Обучение знаниям, умениям и навыкам самопрезентации.	Апрель-февраль (1 раз в неделю)	Педагог-психолог	Конкурс самопрезентаций
Когнитивный блок				
1.	1.Тренинг «Каким видят меня окружающие»	Апрель 1 раз в неделю	Педагог-психолог	Методики 1.«Визитка» (вариант: «Интервью»), 2.«Волшебное психологическое зеркало» (вариант: «Моё лучшее Я», «Как я себя представляю»),

				3.«Доволен ли я собой?», «Круг добродетели», 4. «Словесный портрет», 5.«Карусель дел», 6. «Хвастовство», 7.«Недописанное предложение». 8. Ведение дневника.
2.	Тренинг «Мои социальные роли»	Апрель 1 раз в неделю	Педагог- психолог	1. Приветствие 2. Социальные роли 3. Волшебное зеркало 4. Мои цели 5. Мои достижения 6. Мои ресурсы.
3.	Диагностическая работа. Поведение итогов.	Май	Педагог- психолог	Составление мониторинга в динамике психологического здоровья воспитанников

Список литературы:

1. Абрамян, Д.Н. Общепсихологические основы художественного творчества.- М., 2005.
2. Алехин, А.Д. Изобразительное искусство. Художник. Педагог. Школа: Книга для учителя.- М., 2004.
3. Андреев, А.Л. Место искусства в познании мира.- М., 2000.
4. Андрущенко, Т.Ю. Графические приемы фиксации субъективных трудностей общения в предподростковом возрасте. Вестник МГУ. Серия 14. 2001. № 1.
5. Арнхейм, Р. Искусство и визуальное восприятие Пер. Самохина В.Н.- М. 2004.
6. Арнхейм, Р. Новые очерки по психологии искусства.- М., 2004.
7. Арттерапия. Под ред. Копытина, А.И.- СПб., 2001.
8. Асмолов, А. Психология, искусство, образование.// Искусство в школе. 2003. № 6.
9. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога.- М., 2008.
10. Бетенский, М. Что ты видишь? Новые методы арттерапии.- М., 2002.
11. Бечак, Б.А. Воспитание искусством.- М., 2001.
12. Болл, Б. Интеграция научных исследований, практики и теории по арттерапии.// Исцеляющее искусство: журнал по арттерапии. 2001. № 4.
13. Брусиловский, Л.С. Музыкотерапия: Руководство по психотерапии. Под ред. Рожнова Е.В.-Ташкент, 2009.
14. Бурковский, Г.В. Использование изобразительного творчества в психотерапии // Исследование механизмов и эффективности терапии. СПб.,- 2002.
15. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением.- М., 2009.
16. ВальдесОдриосола, М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: методическое пособие.- М.: Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005.
17. ВальдесОдриосола, М.С. Формирование эмоционально – волевой сферы у школьников с проблемами в развитии. Методическое пособие для педагогов.- М., 2004.
18. Визель, Т.Г. Аномалии речевого развития ребенка.- М., 2005.
19. Выготский, Л.С. Психология искусства.- М., 2008.
20. Губачев, Ю.Н. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека.- Л., 2006.
21. Добрович, А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения.- М., 2007.
22. Забрамная, С.Д. Ваш ребенок учится во вспомогательной школе.- М., 2003.

23. Исаев, Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте.- СПб., 2004.
24. Исурина, Г.Л. Методы и техники групповой психотерапии // групповая психотерапия.- М., 2000.
25. Каган, М.С. Философия культуры.- СПб., 2006.
26. Капранова, С.В. Путешествие с волшебной кисточкой: программа развивающе-коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.- Ростов н/ Д, 2007.
27. Комарова, Т.С. Дети в мире творчества.- М., 2008.
28. Комарова, Т.С. Как научить ребенка рисовать.- М., 2008.
29. Комарова, Т.С. Обучение детей технике рисования.- М., 2006.
30. Комарова, Т.С. Формирование графических навыков у детей.- М., 2000.
31. Комарова, Т.С., Зарянова, О.Ю. Преемственность в формировании художественного творчества в детском саду и начальной школе.- М., 2002.
32. Копытин, А.И. Основы арттерапии.- СПб., 1999.
33. Копытин, А.И. Системная арттерапия.- СПб., 2001.
34. Копытин, А.И. Теория и практика арттерапии.- СПб., 2002.
35. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми.- СПб., 2005.
36. Кузин, В.С. Изобразительное искусство и методика его преподавания в начальных классах.- М., 2004.
37. Лалаева, Р.И., Серебрякова Н.В. Коррекция общего недоразвития речи. СПб., 2001.
38. Лебедева. Л.Д. Практика арт - терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2003.
39. Лебединский, В.В., Никольская, О.С., Баенская, Е.Р., Либлинг, М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М.,2000.
40. Левченко, И.Ю. Патопсихология: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. Пед. уч. Заведений. М., 2000.
41. Лубовский, В.И. Общие и специфические закономерности развития психики аномальных детей.- М., 2008.
42. Мархалин, В.С., Цехенский, В.М. Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии // творческий процесс и художественное восприятие. Л., 2008.
43. Медведева, Е.А., Левченко, И.Ю., Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. Пед. учеб. заведений. М.,2001.
44. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М., 2001.
45. Мухина, В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М., 2004.
46. Неменский, Б.М. Искусство- школа формирования личности.-М., 2003.
47. Овчарова, О.Н., Колягина, В.Г. Формируем личность и речь дошкольников средствами арт - терапии. М., 2004.
48. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М., 2001.
49. Петрушин, В.И. Моделирование эмоций средствами музыки // Вопросы психологии. 2008. № 5.
50. Практикум по арт - терапии. Под ред. Копытина, А.И..СПб., 2001.
51. Психологический словарь. Ред. Петровский, А.В. - М., 2007.
52. Рау, Е.Ф. Система работы по устранению недостатков речи. М., 2005.
53. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии.- СПб., 2001.
54. Рожнов, В.Е., Драпкин, Б.З. Особенности психотерапии детей и подростков: Руководство по психотерапии. М., 2004.
55. Степанов, С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста.- М., 2004.
56. Тейлор, К. Психологические тесты и упражнения для детей.- М., 2002.
57. Уэлсби, К. Часть целого: арттерапия в педагогике. М., 2008
58. Ферс, Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство.- СПб., 2000.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Занятие **Монотипия- расписывание камней**

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Если бы я был»: Участникам предлагается проассоциировать себя с каким-либо предметом, явлением и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Монотипия»: Детям предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание детей на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее психолог предлагает детям дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

Второй вариант техники: детям предлагается взять нитку, обмакнуть ее в гуашь (одного или нескольких цветов) и разложить на одной части листа бумаги, прикрыть другой частью листа, прижать и выдернуть нитку.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить? Дайте название работе.

Далее психолог предлагает создать на ватмане групповую монотипию и затем совместно дорисовать ее до какого-либо образа.

Обсуждение: Получилось ли создать единую картину? Почему? Придумайте название изображению. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает картина?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

2. Занятие

Техника: Изотерапия (выдувание красками).

Цель: знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

Задачи: сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканчики, растительное масло, мука, клей ПВА, крупная соль, листы бумаги (плотные), клеенка, газеты, салфетки для вытирания рук, ватман, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Упражнение «Имя-движение»: Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

Ритуал приветствия: Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Беседа с психологом

1. Рассказ психолога о студии.
2. Рассказ участников о себе: Что я люблю делать в свободное время?

Зачем я пришел в студию?

Арт-терапевтическое упражнение «Волшебные краски»:

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана. Дети рассаживаются вокруг этих материалов.

Первый этап: ребята в стаканчики насыпают необходимое количество муки, куда постепенно добавляют соль, масло, воду, клей. Очень важно, чтобы все компоненты смешивались руками.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения детей. В процессе смешивания компонентов нужно попросить ребят прокомментировать свои ощущения, чувства. Когда основа под краску готова, детям предлагается выбрать любимый цвет краски и добавить ее в основу. Если нужен яркий тон краски, то гуаши добавляется много, если бледный — немного. Таким же образом можно будет отрегулировать желание нескольких детей создавать один цвет. Он будет разной интенсивности. Конечно, хорошо, если цвета не будут повторяться.

Готовая краска выставляется в центр. Детям раздаются листы бумаги и под приятную музыку предлагается пальчиками, используя свою полученную краску, нарисовать что-нибудь. Это может быть и заданная тема.

После обсуждения полученных работ и ощущений от рисования, детям предлагается нарисовать совместный рисунок на ватмане.

Психолог в это время, отслеживает способы взаимодействия детей, их состояния и поведенческие реакции при изготовлении краски и рисовании.

Когда работы будут готовы, следует сделать выставку с последующими комментариями.

Обсуждение: Какие ощущения у вас были, когда вы рисовали волшебными красками? Понравилось или не понравилось рисовать? Что вы хотели изобразить? Что получилось? Что хотелось бы изменить? Дайте название своей работе.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания. Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До-сви-да-ни-я»).

3.Занятие

Коллаж «Это - Я»

Цель: развитие самосознания, творческое самовыражение, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие ассоциативности, гибкости, оригинальности мышления, повышение самооценки, развитие самоинтереса.

Необходимые материалы: листы бумаги А3, старые журналы, ножницы, клей-карандаш, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Я – глазами других»: ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями.

Упражнение подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе.

Возможный перечень вопросов:

1. Твой любимый цвет?
2. Твое любимое мужское имя?
3. Твое любимое женское имя?
4. С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Самая неприятная для тебя человеческая черта?
6. Самое ценное для тебя человеческое качество?
7. Твое любимое времяпрепровождение?
8. Книги какого жанра ты предпочитаешь?
9. Твой любимый цвет?
10. Что ты любишь кушать?

Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему? А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался?

Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».

Ребятам дается инструкция: Вам необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них составить композицию на заданную тему. Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. Темы могут быть различными: «Грани моего Я» (младшая группа), «Реальное Я — Идеальное Я» (старшая группа) и т. д.

Обсуждение: По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Что нового и интересного вы узнали о себе, друг о друге? Что было неожиданным?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

4. Занятие **Маски**

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: развитие эмоциональной грамотности, развитие представления о социальных ролях, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки, формирование личностной зрелости, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, краски, кисти.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ассоциации»: участникам предлагается подобрать ассоциации друг другу: цвет, погода, дерево, сказочный герой, время суток.

Арт-терапевтическое упражнение «Маски».

Ребятам предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Каким я хочу, чтобы меня видели», «Каким меня видят». Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем, используя краски, маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. Подросток сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап — маску необходимо вырезать, одеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала маска, будучи одетой на партнере. «Хозяин» маски должен рассказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску на другом человеке и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

Обсуждение: Какая маска понравилась? Почему?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

5. Занятие Сказкотерапия

Цель: самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я».

Необходимые материалы: набор кукол для кукольного театра, ширма.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Я – сказочный герой»: Участникам предлагается представить себя в виде сказочного героя и изобразить его молча. Остальные должны отгадать, какого героя

изобразил участник. Далее участник объясняет, чем ему нравится этот герой?

Чтобы добраться до сказочной страны нам необходимо пройти воображаемый путь.

Упражнение «Воображаемый путь»

Дети выполняют движение по тексту вместе с психологом.

Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывают и трава и песок и шишки и даже стекло. А в волшебном лесу всё постоянно меняется. Вот сейчас мы идём по зелёной мягкой траве, она приятно ласкает нам ноги! А теперь вдруг у нас под ногами песок. Он становится всё горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Посмотрите, вдруг выпал снег, и мы идём теперь по мягкому, пушистому, но очень холодному снегу. И снова всё изменилось в лесу. Теперь мы идём по осеннему лесу, а под ногами у нас шуршат сухие листочки. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идём по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, силой вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и снова побежали по лесной дорожке. У нас под ногами иголки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги.

Ой, что это? Капельки? В сказочной стране пошёл дождь. Это сказочный дождь. Он даёт силу и смывает усталость. Давайте подставим ему наши руки и лицо. Вдох-выдох, вдох-выдох! Немножко постоим под волшебным дождиком и отдохнём. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох.

Вот мы и добрались до нашей волшебной сказочной страны.

Арт-терапевтическое упражнение «Кукольный театр».

Психолог предлагает детям из набора кукол выбрать понравившуюся им. Надев куклу на руку, каждый должен представить своего героя остальным, рассказать небольшую историю его жизни.

После того, как все представили своих героев, ребята делятся на 2 группы и расходятся по командам. Каждая команда в течение некоторого времени придумывает историю со своими героями.

Затем одна группа становится зрителями, а другая актерами, и начинается театр импровизации. Актеры уходят за ширму и показывают свой кукольный спектакль.

После каждого спектакля происходит обсуждение. Вопросы зрителям: Какой по характеру был каждый герой? Вопросы актерам: Понравилось ли играть свою роль? Что бы ты изменил? Похож ли твой герой на тебя, его действия на твои действия в реальной жизни? Затем актеры становятся зрителями, а зрители, наоборот, актерами.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

6.Занятие .Рисунок в круге «Мандала»-Природа

Цель: спонтанное самовыражение, расслабление, развитие вариативности мышления, креативности.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости, ассоциативности мышления, воображения.

Необходимые материалы: гуашь, акварель, пастель, цветные карандаши, пластмассовые стаканчики, кисточки, клеенка, бумага А3, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Путаница»: Участники, стоя в круге, запутываются, держась за руки друг с другом. Водящий должен их распутать так, чтобы получился круг.

Упражнение «Пальцы»: На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает ребят подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

Арт-терапевтическое упражнение «Мандала». Беседа о круге. Круг – символическая фигура, гармоничная, целостная.

- Что в жизни, в природе вам встречалось круглое?

- Какие ассоциации у вас вызывает «круг»?

Детям предлагается нарисовать что-либо в круге (какой-то узор либо конкретный образ), начиная с центра. Дать название своей работе, рассказать о ней.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы хотели, чтобы у вас получилось? Что получилось в итоге? На что похоже изображение? Дайте ему название. Что вы вкладываете в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что хотите исправить?

Коллективная работа. Большой круг, размером с ватман, делится на секторы. Каждый ребенок рисует в своем секторе на тему «Радость».

Обсуждение: Придумайте название изображению. Расскажите о своем секторе. Каково ваше участие в создании картины? Какие чувства вызывает общая картина?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

7.Занятие **Мандала-Животные**

Цель: самовыражение, расслабление, создание установки на достижения и позитивные изменения, развитие креативности и ассоциативного мышления.

Задачи: развитие саморегуляции, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности, гибкости мышления, актуализация возможностей для самоизменения, активизация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: нитки для вязания разноцветные, палочки для шашлычков (по 4 штуки на человека), ножницы, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Клубочек»: Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Психологу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

Арт-терапевтическое упражнение «Плетение индейской мандалы».

Предварительно проводится беседа о плетении мандалы.

«Сегодня каждый сплетет оберег для себя (амулет), который имеет общее название «Индийская мандала». Мандалы - это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. В древности индейцы закладывали в эти плетеные узоры целые рассказы и образы, и один индеец, взяв в руки работу другого своего соплеменника, мог буквально "прочитать" мандалу по цветам и орнаменту, воспроизвести заложенный в нее образ почти слово в слово.

Считается, что плетеные индейские мандалы родом из Центральной и Южной Америки. Такие мандалы плели индейцы племени Уичоль, проживающие на части территории современной Мексики. Индейцам Уичоль пришлось трудно, когда испанцы начали теснить их с родных земель, когда европейцы стали осваивать Америку. Наступили нелегкие времена гонений и переселений индейских племен, в течении которых многие из ценнейших навыков в искусстве были подзабыты или утеряны, и сейчас о плетении мандал, а главное, о сокровенной его части, почти не помнят. Поэтому в свой амулет сегодня каждый вложит то, что пожелает.

Мандала - это санскритское слово. Сами индейцы называли свои изделия OjodeDio - "Божий Глаз", а на языке уичоль использовалось слово Sikuli - "Власть видеть

сокрытое" или, другим словом- ясновидение. Самые простые мандалы умели плести и дети: их изделия часто вешали в видном месте, считая, что сделанная детскими руками мандала несет в дом благословение и что Бог следит за миром и оберегает семью через эти работы. Плетение же больших сложных мандал было настоящим искусством.

Если научиться делать качественные Ojos руками можно было достаточно быстро, то вот наука работы мыслями в этом процессе постигалась годами. В некоторые мандалы индейцы могли заложить целое повествование, выражая слова и предложения цветами и узорами, их сочетаниями и переплетениями. Говорят даже, что один индеец, взяв в руки мандалу своего собрата, мог, читая мандалу от центра, практически дословно воспроизвести заложенный в нее образ. То есть считать с узоров то, о чем думал мастер в момент плетения. К таким умениям - верно закладывать и верно считывать - или годами».

Детям предлагается написать, какие изменения они хотели бы совершить в себе, что они хотят заложить в свою мандалу – оберег. Далее ребята выбирают необходимые цвета и записывают, какое понимание они вносят в тот или иной цвет.

Вместе с психологом, под его руководством, дети создают свой волшебный оберег.

По завершению плетения необходимо дать название своей работе. По желанию можно рассказать о смысле своей мандалы.

По результатам проводится обсуждение: Какие чувства вы испытывали в процессе работы? Что вы вкладывали в тот или иной цвет? Нравится ли вам результат? Что вы сделаете со своим оберегом дальше?

Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

8.Занятие

Техника «Музыкатерапия»

Цель: творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

Необходимые материалы: краски, кисти, альбом для рисования, музыка, передающая разные настроения.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Подарок по кругу»: дети по кругу невербально дарят подарок друг другу. Адресат должен угадать, что ему подарил сосед.

Упражнение «Звуки»: Какие звуки вызывают у вас приятные ощущения? Какие вызывают страх? Какие неприятны? Какие звуки вызывают любопытство? Можно назвать или изобразить.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем музыку».

Проводится беседа о музыке: Какая музыка нравится вам? Какую музыку слушаете, когда вам грустно? Когда радостно? Почему?

Детям включается музыка, передающая разные настроения. После прослушивания, или во время, каждый должен нарисовать то, что ему навеяла эта музыка (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Обсуждение после каждой мелодии: Что ты изобразил? Почему именно это? Какие чувства у тебя вызвала мелодия? Чья еще картина похожа на твое настроение после мелодии?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

9.Занятие **Ростовой автопортрет**

Я в натуральную величину.

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие креативности, снижение уровня тревожности.

Задачи: осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения, фантазии.

Необходимые материалы: простой карандаш, стирка, краски, кисти, ватман или обои.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Собираем чемодан»: участники друг для друга собирают чемодан качеств и характеристик, которые, по их мнению,годились бы ему в жизни.

Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину»

Ребятам предлагается постелить куски обоев на пол и затем лечь на них так, чтобы другой ребенок мог обвести силуэт карандашом. Далее участникам предлагается изобразить себя таким, каким бы каждый хотел быть (свое идеальное Я).

После завершения работы проводится знакомство участников с каждой фигурой. Автор рассказывает о своем изображении: нравится ли получившаяся работа, какой он по характеру, его образ жизни. Можно придумать и рассказать о нем какую-либо историю. Дети могут задавать автору уточняющие вопросы.

После этого ребятам предлагается нарисовать каждой фигуре подарок или написать письмо с пожеланием.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

10. Занятие

Куклатерапия

Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы: нитки для вязания разного цвета, картон, ножницы, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Море волнуется раз...»: участникам предлагается на счет «три» замереть в образе какого-либо сказочного героя. Ведущий должен попытаться отгадать, какого героя изобразили ребята.

Арт-терапевтическое упражнение «Кукла».

Каждому участнику предлагается сделать из фольги и салфеток куколку – себя. Фольга – очень гибкий и податливый материал. В качестве одежды можно использовать салфетки. После этого проводится обсуждение: Нравится ли вам получившаяся кукла? Какие ассоциации она у вас вызывает? Чем она похожа на вас?

Далее участникам предлагается сочинить сказку про куклу. После этого сказки зачитываются.

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

11. Занятие с элементами арт-терапии

Портреты имен

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Задачи: снятие тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, оригинальности, ассоциативности мышления, познание своего «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Ведущий рассказывает ребятам сказку. *В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.*

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле.

Вот такая история.

Сегодня я предлагаю вам попробовать разгадать тайну ваших имён. Мы отправимся в сказочную страну Имени, и если нам повезёт, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их.

Упражнение «Зеркало»: Участникам предлагается в течение 2-3-х минут походить по кабинету, выбрать наиболее комфортное для себя место.

Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий — ведомый. Тема:

воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет все движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения.

Упражнение «Мое имя»: каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

1. Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

2. Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает ?

3. Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.

4. Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок имени».

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Нравится ли тебе своё имя? Почему? Что ты изобразил на рисунке? Почему именно так? А что для других значит это имя?

Далее необходимо изобразить, что имя означает в словаре имен.

Обсуждение: Что ты изобразил? Нравится ли тебе значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Можно попросить детей рассказать о процессе собственного имянаречения (почему назвали именно так). Какова история твоего имени?

Далее ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно поблагодарить родителей за то, что они дали им имя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

12.Занятие, с элементами тренинга
Агрессивное (конфликтное поведение)

Цель: развитие навыков общения, воображения.

Задачи: развитие саморегуляции, умения работать по правилам, навыков конструктивного взаимодействия, умения понимать собеседника, совместно работать и договариваться для достижения единого результата, снятие психоэмоционального напряжения, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «У нас с тобой общее...»: участникам предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что их объединяет.

Упражнение «Я хотел бы с тобой вместе...»: каждому участнику предлагается кинуть мяч любому человеку из круга и назвать то, что он с ним вместе хотел бы сделать.

Арт-терапевтическое упражнение «Парное рисование». Группа делится по парам. Каждой паре раздается про листу бумаги, коробке красок или карандашей, фломастеров. Дается инструкция:

1 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Каникулы»).

Разрешается разговаривать, обсуждать совместный рисунок.

После завершения работ проводится обсуждение: Что помогало вам в работе? Что мешало? Как происходил процесс рисования? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым?

2 этап. Двое рисуют на листе на заданную тему (например, «Творчество»).

Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Как происходил процесс рисования на этот раз? Как вы договаривались? Кто был ведущим, кто ведомым? Как назовет картину каждый из ее создателей?

3 этап. Двое рисуют на листе на свободную тему. Разговаривать в процессе рисования нельзя.

После завершения работ проводится обсуждение: Какова была тактика рисования? Как вы понимали друг друга? Кто ведущий, кто ведомый? Дайте название картине. Довольны ли вы результатом?

Рефлексия. Обсуждение по итогам рисования: какой вид рисования был наиболее интересным? Что было важно в работе? Где может пригодиться умение чувствовать и понимать другого человека?

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

13. Занятие, с элементами тренинга

Навыки саморегуляции

Цель: развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии.

Задачи: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, развитие воображения, креативности, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Необходимые материалы: краски, бумага, ватман, клей-карандаш, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Заполнение арт-дневников.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Подарок по кругу»: участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

Упражнение «Подарок по кругу 2». Участники по кругу дарят соседям подарок, пытаясь передать его смысл без слов. Адресат старается угадать, что это за подарок.

Ведущий просит детей закрыть глаза и постараться увидеть лес, в котором каждый выступает в образе дерева. Можно показать движениями, как это дерево себя чувствует.

Дереву радостно, когда оно не одиноко. Ребятам предлагается подойти друг к другу как можно ближе, как они сами этого захотят.

Далее ребятам предлагается всем вместе создать образ сильного и могучего дерева, взявшись за руки, образовав огромный надежный ствол. Ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. Дерево ничего не боится.

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать образ своего дерева, а потом придумать рисунку название и историю, которую дерево хотело бы рассказать от первого лица.

Обсуждение: Где бы твоему дереву хотелось бы расти? Есть ли у дерева друзья,

враги? Боится ли оно чего-нибудь? Какое у него настроение? Что нужно этому дереву для радости?

После этого участникам предлагается отделить образ от фона (оторвать без использования ножниц) и создать лес из изображенных деревьев, расположив рисунки на большом листе бумаги (ватмане). Каждый вправе сам решить, где ему поместить свой рисунок: в лесу, в рощице, в одиночестве. Далее каждому участнику предлагается дорисовать подарки рядом с деревьями других участников, чтобы им жилось лучше, украсить рисунок птицами, животными, другими деталями.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

14. Занятие, с элементами тренинга

Уверенное поведение

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Изделия из теста»: ребята по кругу называют изделия, которые изготовлены из теста, не повторяясь.

Упражнение «Пластелин и скульптор». Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

Арт-терапевтическое упражнение «Страх из соленого теста».

Ребятам предлагается приготовить тесто по следующему рецепту: смешать стакан муки, стакан соли и воду (количество по необходимости).

Следующим этапом выступает «знакомство» с тестом, изучение его свойств, игра с ним.

Затем детям предлагается слепить предмет, сказочного героя или животное, с

которым они себя ассоциируют.

Обсуждение: Что или кого ты слепил? Нравится ли тебе твоя работа?

Дай характеристики своему герою.

Далее детей просят слепить свой страх таким, каким они себе его представляют.

Обсуждение: Что ты слепил? Задай вопросы страху письменно и ответь на них от имени страха. Что хочется сделать со своим страхом?

Психолог просит трансформировать вылепленный страх таким образом, чтобы он стал не страшным, а смешным или добрым.

Обсуждение: Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

Рефлексия. Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Занятие, с элементами тренинга

15..«Управляем действиями и поступками»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов.

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: фигуры из теста, вылепленные на прошлом занятии, гуашь, кисти, баночка с водой.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Покажи цвет»: ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

Упражнение «Какого цвета настроение»: ребята по кругу называют цвет своего настроения.

Арт-терапевтическое упражнение «Сказочные фигуры»

Ребятам предлагается раскрасить фигурки (2) , которые они слепили на прошлом занятии.

Проводится обсуждение: изменилось ли твое отношение к фигурам с прошлого занятия? Как именно?

Далее детям необходимо сочинить сказку, в которой присутствовали бы эти две фигуры (страх и фигура, отражающая ассоциацию с собой).

Сказки зачитываются.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

16. Занятие, с элементами тренинга

Эффективное общение

Каким меня видят окружающие.

Цель: развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности.

Задачи: снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Необходимые материалы: листы бумаги, фломастеры, краски, цветные карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Пожелание по кругу»: ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

Упражнение «Ассоциации»: ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет глазами группы».

Ведущий обращается к участникам группы с предложением каждому получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге их облика. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять "горячий стул", ведущий продолжает:

Все остальные участники группы становятся художниками. У каждого лист бумаги и принадлежности для рисования.

Не стоит пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Необходимо отказаться от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен

создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: "Я вижу так!". Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветных пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из "художников" и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его "внутренний резонатор".

«А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!»

После завершения рисования проводится обсуждение: почему именно так «художники» увидели «натурщика». «Художник» – автор поясняет что именно он хотел передать в рисунке. Выслушивается мнение «натурщика». После рефлексии каждый «художник» дарит рисунок лицу, на нем изображенному.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

17. Занятие **Мои социальные роли.**

Цель: развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, формирование доверия друг к другу, способности к эмпатии, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

Необходимые материалы: релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки (желательно, белое прозрачное стекло), гуашь, кисти, баночки с водой, салфетки для вытирания рук.

Ход занятия:

Заполнения дневничков.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Наполняем сосуд»: ребятам предлагается представить себя в виде какого-либо сосуда (емкости) и охарактеризовать его. Кто-то будет прозрачной вазочкой, кто-то - глиняным кувшином, самоваром и т.д.

Далее психолог говорит ребятам, что сосуды мы наполняем какой-либо жидкостью: водой, молоком, напитком... а, мы, как воображаемые сосуды, сейчас будем, словно жидкостью, наполняться качествами и характеристиками, которыми пожелаем сами. Каждый по очереди встанет в круг и назовет качества или умения, которыми он хотел бы наполнить свой сосуд, а потом закроет глаза и представит, как эти качества вливаются в его тело. Группа поможет это почувствовать через аккуратные поглаживания, касания, добавляя те качества, которые они еще хотели бы пожелать центральному участнику.

Упражнение выполняется с каждым желающим участником. После прекращения поглаживаний центральному участнику предлагается с закрытыми глазами немного побыть в этом состоянии и открыть глаза, когда захочется. Необходимо дать каждому возможность высказать свои впечатления от упражнения. Что чувствовал участник в момент касаний? Удалось ли представить себя в образе сосуда, а необходимые характеристики в виде жидкости? Были ли ощущения приятными или нет?

Арт –терапевтическое упражнение «Разукрась свой сосуд».

Психолог предлагает разукрасить стеклянную бутылочку или баночку, отражая метафорическим образом те качества, которыми каждый наполнял свой сосуд в предыдущем упражнении, через цвет, форму, фигуры, образы.

После проводится обсуждение: почему именно так «художники» решили расписать свой сосуд, что они хотели изобразить?

Рефлексия занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

18.Занятие

Рисунок по мокрому листу

Цель: творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

Задачи: снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

Необходимые материалы: листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Объединитесь в группы»: ведущий называет признак, по которому ребята должны объединиться в группы (например, по цвету волос, по цвету глаз, по полу и т.д.). В конце психолог должен назвать такой признак, чтобы объединить всех в одну группу (например, кто занимается в Арт-студии).

Упражнение «Зеркало»: дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по мокрому листу».

Психолог подводит ребят к занятию таким образом: как мы только что двигались, хаотично, не зная, кто куда попадет, так и краски наши будут сегодня хаотично расплываться по мокрому листу, отражаясь на листе, как мы отражались в зеркале.

Психолог предлагает ребятам намочить половинку листа водой, а затем добавить разноцветных пятен (можно нарисовать что-то конкретное). Затем рисунок накрывается сухой половиной листа и изображение отпечатывается.

Далее автор каждой картины дает ей название и делится впечатлениями о полученном рисунке.

Можно попросить детей говорить от лица картины, идентифицируясь с ней.

Обсуждение: Нравится ли тебе, как ты выглядишь? Как ты называешься? Какие мысли у тебя возникают? Хотела бы ты, чтобы тебя как-то подправили? Как?

Далее ребенку разрешается изменить свою картину.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Мои социальные роли.

Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

Задачи: познание своего «Я», снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Ход занятия:

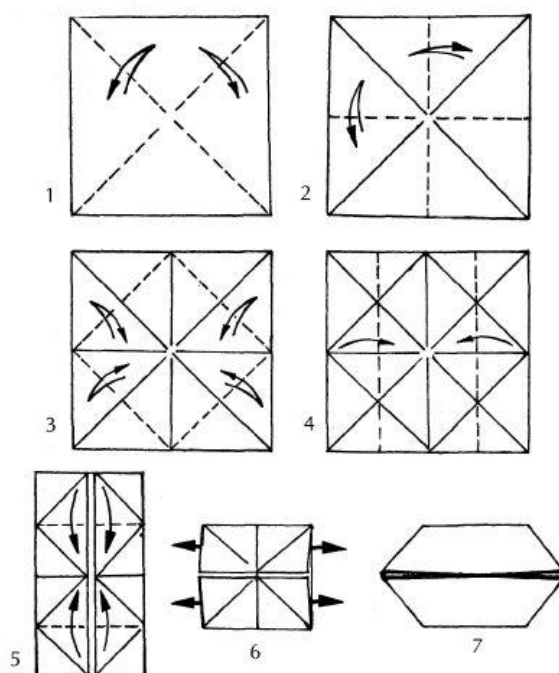
Заполнение дневничков.

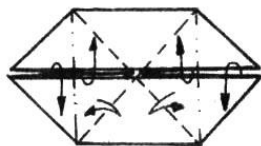
Ритуал приветствия.

Упражнение «Передай эмоцию по кругу». Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

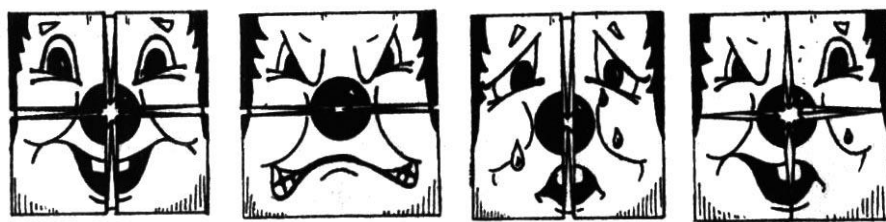
Арт-терапевтическое упражнение «Превратности жизни».

Психолог задает вопрос детям: от чего зависит эмоциональное состояние человека? Ваше эмоциональное состояние? Далее ребята делают совместно с психологом фигуру – оригами: «Превратности жизни» (см. схему – базовая форма «Катамаран»).





Далее необходимо нарисовать фломастерами и цветными карандашами на разворотах заготовки различные рожицы, отражающие различные эмоциональные состояния (например, радость, злость, грусть).



После завершения работы проводится обсуждение: в каких ситуациях вы испытываете радость, грусть, злость? Какое эмоциональное состояние чаще свойственно вам? Почему? Что можно сделать, чтобы улучшить настроение? (Можно нарисовать способы поднятия настроения на отдельных листах).

Рефлексия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

20. Занятие, с элементами тренинга

Карта моего внутреннего мира

Цель: формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей, фломастеров, мелков, простые карандаши, ластик.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Ассоциации»: Участникам кидается мяч с названием какого-либо географического объекта (ландшафта): море, горы, тропа, озеро, льдины и т.д. Каждому

адресату необходимо быстро отреагировать, придумав ассоциацию к предложенному ему слову таким образом: горы любви, озеро слез, тропа познания и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Психолог показывает детям различные географические карты.

«Перед вами лежат различные географические карты. Как вы видите, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах. На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало что знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный.

Так давайте с вами создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы, по ним устраиваются «экскурсии».

Обсуждение: Что преобладает на ваших картах: какие чувства, состояния, цветовая гамма? Какой был выбран «маршрут» продвижения по карте, с какого места началось путешествие и на каком закончилась? Какие области были оставлены для дальнейших открытий; какие хотелось бы открытия сделать? Что было сложнее всего изобразить? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

21. Занятие

Линии конфликта

Цель: исследование субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и собственного поведения в конфликте; отреагирование и «проработка» психотравмирующих переживаний, поиск внутреннего ресурса, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, развитие воображения, креативности, ассоциативности мышления.

Необходимые материалы: Листы бумаги А-4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, фольга, цветной пластилин.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Единство». Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Упражнение «Ассоциации»: Передавая мяч по кругу, участники, не повторяясь, называют ассоциации со словом конфликт. С каким образом можно было бы сравнить конфликт.

Арт-терапевтическое упражнение «Разговор двух линий».

Предлагается воспроизвести значимую для каждого участника конфликтную ситуацию как «разговор двух линий». Для этого сначала надо зять лист бумаги формата А-4, поставить на нем цифру 1, прикрепить к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выбрать два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку необходимо взять фломастер того цвета, которым будет нарисована линия собственного поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер, обозначающий поведение условного оппонента. Изобразить динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы перевернуть лист и отложить его.

На втором листе изобразить ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии собственного поведения (прежним цветом). Словом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаге.

Предлагается поразмышлять о том, что каждый видит на рисунках. О чем говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?

Затем, используя различные материалы (фольгу, пластилин — по выбору), изобразить исход ситуации: создать метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния».

Обсуждение: Участники садятся в круг и по желанию показывают свои рисунки, смоделированные образы, рассказывают не столько о причинах и содержании конфликта,

сколько об эмоциональной стороне, переживаниях и инсайтах в процессе воссоздания и проработки конфликтной ситуации.

Остальные могут задавать вопросы, например: Что вы чувствовали в процессе рисования и моделирования образов участников конфликта? Что чувствуете сейчас? Какие значимые открытия вы сделали в процессе этой работы? Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации? Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в конфликте? Какой опыт удалось приобрести?

Далее психолог предлагает участникам внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

22.Занятие

Отдарок на подарок

Цель: отработка чувства благодарности родителям и другим людям, развитие творческого мышления.

Задачи: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.

Необходимые материалы: Прямоугольник ткани 30X15 см, красные нитки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Желанный подарок»: Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это.

Затем психолог усложняет задание: «А какой же подарок можно пожелать, который нельзя потрогать, пощупать, но он тоже бывает очень нужен?» Здесь дети могут показать «любовь», «счастье», «здоровье» и т.д.

Арт-терапевтическое упражнение «Отдарок на подарок».

Психолог проводит беседу с ребятами о родителях и близких, обсуждая вопросы: Каково предназначение родителей и близких по отношению к детям? Каково предназначение детей по отношению к родителям и близким? Как родители и близкие показывают, что они любят ребенка? Как ребенок показывает, что он любит родителей,

благодарен близким? За что ребенок может быть благодарен своим родителям?

Далее психолог предлагает ребятам закрыть глаза и представить своих самых близких людей (родителей, других родственников), затем, своих бабушек и дедушек, кто-то может представить и прабабушек и прадедушек. Затем дети представляют самих себя, свою благодарность роду и передают ее своим близким, прощая все обиды и ссоры.

Психолог рассказывает участникам о русской народной кукле «Отдарок-на-подарок». *Предположительно кукла Отдарок-на-подарок была одной из первых куколок, с которой соприкасались малыши на Руси. По силам ее сделать ребенку самостоятельно. Для куклы нужно - лоскуток-прямоугольник и немного ниток. Такая куколка могла пригодиться для благодарности маме за первую одежду (порты и рубаха для мальчика, рубаха и сарафан для девочки). Эти куколки делались без иголки. Когда ребенок овладевал изготовлением данной куклы, его впервые сажали его за общий обеденный стол со всей семьей и, вручая, изготовленную куколку родителям ребенок, при этом, говорил: «Спасибо маменьке и папеньке за то, что меня на ноги поставили!». Эти слова дети тщательно заучивали заранее.*

Данную куколку дарили и другим людям (друзьям, близким), благодаря за подаренную вещь.

Такая Кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное... когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» - может даже навредить...

Подарок связывал незримой нитью дарившего и дарителя, порой сплетая их судьбы воедино. Неслучайно в сказках многих народов рассказывается о том, что на подаренном ноже появляется кровь, когда его даритель попадает далеко, далеко отсюда, в тридцатом царстве, в беду, а когда-то подаренное кольцо или браслет позволяют родным узнать друг друга после многолетней разлуки...

Изготовление куклы.

Для куколки нужно приготовить небольшой прямоугольный кусочек ткани, да еще кусочек-узенький и длиной в полтора пальца, чтобы из него скатать голову. Просто скатать из этого узкого кусочка ткани плотную скаточку, сложить больший кусочек ткани пополам, вложить внутрь эту скаточку.

Держа свернутый кусочек ткани в двух руках, нужно отгладить указательными пальчиками скатку так, чтобы получилась головка. После этого одним движением окрутить шейку нитью «по солнышку», подхватить спереди одну руку, после через спину

подхватить другую и перевести нитку на плечо на одно и перекинуть на другое, пропустить через шейку и закрепить на пояске. Получается готовая куколка «отдарок-на-подарок».

Куклу, которую ребята изготовили на занятии, необходимо подарить близкому родственнику (маме, папе, тете, бабушке и т.д.).

А затем ребятам предлагается сделать еще одну такую же куколку и подарить ее любому из участников с добрыми словами. Но при условии, что одному человеку двух подарков вручать нельзя.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

23. Занятие с элементами тренинга. Итоговое .

Цветной мир

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выработка навыков эффективного взаимодействия, развитие креативности.

Задачи: снижение уровня тревожности, развитие коммуникативных навыков, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления.

Необходимые материалы: ватманы, листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников), цветная бумага, журналы, ластик, клей, ножницы, скотч, простые карандаши, релаксационная музыка.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Комплимент»: У ведущего в руках мяч. Он бросает его одному из участников, предварительно назвав его по имени, и говорит ему комплимент. Поймавший мячик благодарит за комплимент словом «спасибо». Затем, бросает его другому, предварительно назвав его по имени, и говорит свой комплимент. Желательно, чтобы мяч побывал у каждого.

Обсуждение: Какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению людей. Что вам было приятнее: слушать комплимент или говорить его?

Упражнение «Строим фигуру»: Участники, закрыв глаза и взявшись за руки, по сигналу ведущего должны построить обозначенную фигуру (круг, треугольник, квадрат).

Арт-терапевтическое упражнение «Цветной мир».

Используя заранее подготовленные материалы и средства для рисования, ребятам предлагается сотворить эмблему студии «Цветной мир» так, как они это видят. Важно соблюдать одно условие: в работе должны принимать участие все.

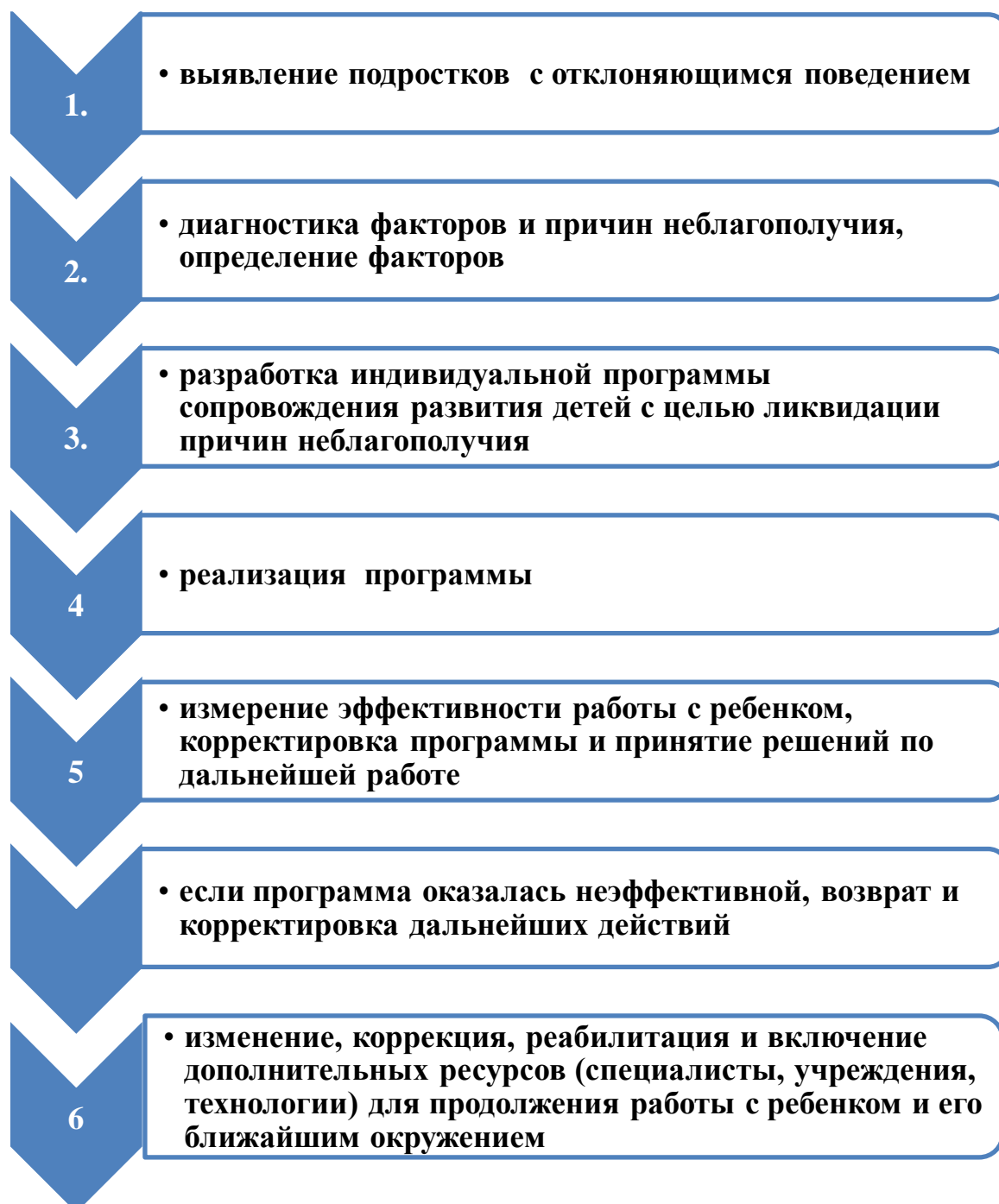
Обсуждение: Что вам удалось изобразить? Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Какое участие каждый принимал в создании работы?

Рефлексия. Обсуждение занятия.

Заполнение дневничков.

Ритуал прощания.

Алгоритм работы с ребенком «группы риска»



Тест-опросник С. Шмишека (АХ)

(модификация методики «Определение личностно-характерологических акцентуаций»
К.Леонгарда)

Опросник Шмишека предназначен для диагностики типа акцентуации личности.

Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К.Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, "ядро" личности.

В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно, личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом "акцентуированными". Термин "акцентуированные личности" занял место между психопатией и нормой. Акцентуированные личности не следует рассматривать как патологические, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

Инструкция. "Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак "+" (да), если согласны, или "-" (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь".

Текст опросника (детский вариант)

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердисься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считаю ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?

31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дома, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердиться на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Приходилось ли тебе лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в плохом?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль?
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дома, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердиться, обижаешься?

79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
 80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
 81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
 82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
 83. Возникало ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
 84. Становится ли тебе веселее, если все вокруг веселятся?
 85. Есть ли у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
 86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
 87. Обычно ты немногословен, молчалив?
 88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Интерпретация результатов теста-опросника Шмишека Ключ

Типы акцентуаций	«+»	«-»	Умножить значение шкалы
Г-1 Гипертимный	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	нет	х 3
Г-2 Застревающий/ригидный	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	х 2
Г-3 Эмотивный	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	х 3
Г-4 Педантичный	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36	х 2
Г-5 Тревожный	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	х 3
Г-6 Циклотимный	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	нет	х 3
Г-7 Демонстративный	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	х 2
Г-8 Неуровновешенный/возбудимый	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	нет	х 3
Г-9 Дистимический	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65	х 3
Г-10 Экзальтированный	10, 32, 54, 76	нет	х 6

Краткий вариант описания акцентуаций характера

1. Гипертимность. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагоприятных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения – «патологический счастливец». В патологии – невроз навязчивых состояний.

2. Застревание – склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны.

Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии – паранояльный психопат.

3. Эмотивность. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. Педантичность. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли – крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии – эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. Тревожность. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные (см. п. 1).

7. Демонстративность. В патологии – психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость – чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду – могут быть определены чисто внешне.

8. Возбудимость. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии – эпилептоидная психопатия.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Диагностическая беседа Т. Ю. Андрущенко «Мой круг общения»

Диагностическая беседа «Мой круг общения» разработана под руководством Т. Ю. Андрущенко [Андрущенко Т.Ю., 1999]. Беседа дает возможность выявить характер

переживаний ребенком взаимоотношений с окружающими его взрослыми и детьми. Соотнеся картину внутренних переживаний ребенка с задачами развития в тот или иной период его жизни, психолог может определить меру благополучия складывающихся условий возрастного и личностного становления. Важной особенностью методики является то, что обследуемый круг общения ребенка выходит далеко за пределы семьи: семья предстает в неразрывной связи с другими сферами жизни ребенка — школой и двором.

Тестовый материал

Стандартный лист с изображением концентрических большого и двух меньших кругов, пересеченных двумя — горизонтальной и вертикальной — линиями, два цветных карандаша (темный и светлый).

Процедура проведения беседы

Психолог, используя графические приемы (цвет, интенсивность штриховки и др.), выявляет в беседе круг общения ребенка и характер его взаимодействия с окружающими (сверстниками, родителями, учителями). Беседа строится так, как показано в табл. 3.

Этап беседы	Высказывания-побуждения психолога	Действия психолога
Выявление круга симпатий/антипатий	«Давай обозначим в твоём круге людей, с которыми у тебя сложились добрые отношения, и тех, общение с которыми тебя огорчает. Давай будем использовать два карандаша: темный — «недоброжелательный», «неприятный» и светлый — «радостный», «приветливый»»	В ходе штриховки прямоугольников красным или синим карандашом психолог выясняет подробности, обстоятельства, характер сложившейся ситуации. С помощью частоты штриховки выявляется выраженность модальности переживаний. Высказывания ребенка фиксируются в протоколе
Выявление меры взаимоприятия участников общения	«Давай в большом круге нарисуем еще два круга: один — в середине и еще один, маленький, — в центре, здесь поместим тебя, напишем твое имя. С помощью двух карандашей давай покажем, кто как к кому относится, кто больше друг другу доставляет радость, кто и насколько друг другу неприятен»	С помощью линии соответствующего цвета показывается модальность взаимоотношений (симпатия/антипатия) между участниками круга общения. С помощью стрелки обозначаются направление и мера выраженности отношений (до внутренней или внешней окружности и др.)
Установление контакта	«Я знаю, что любой человек не очень любит отвечать на вопросы незнакомого. Давай лучше мы вместе попытаемся изобразить твою жизнь, а потом обсудим некоторые интересные и важные ее	Организация сотрудничества с ребенком, снятие настороженности, присущее началу общения

	МОМЕНТЫ»	
Построение круга («дома») общения	«Давай представим, с кем и где тебе приходится общаться в течение всего дня, каждому найдем место («дом») в этом круге твоего общения»	Рисует (или предлагает готовый) круг (см. рис.). Делит (или объясняет принцип разделения) круг на секторы (сферы общения). Вертикальная черта разделяет секторы «школа» и «вне школы». Горизонтальная черта выделяет секторы «сверстники», «взрослые»
«Заселение» круга общения	«Теперь надо «заселить» каждый «дом» людьми, с которыми тебе приходится сталкиваться более близко, это могут быть и симпатичные тебе люди (друзья, приятели), а могут среди них оказаться и неприятные, ты бы с ними и не хотел общаться, но приходится по самым разным причинам»	«Вводит» в круг общения всех названных ребенком детей и взрослых с помощью условного обозначения (прямоугольник на окружности). Выясняет возраст детей, обстоятельства взаимодействия. Высказывания ребенка фиксируются в протоколе

Анализ содержания беседы

Качественный анализ хода и результатов беседы (особенности поведения подростка при совместном с психологом заполнении круга общения, характер его высказываний, результат работы) предполагает:

сравнение полноты взаимодействия ребенка с окружающими в разных сферах общения;

сравнение характера переживаний ребенком своего взаимодействия с окружающими в разных сферах, выявление лично значимых отношений, их анализ с точки зрения задач возрастного развития;

выявление отношения ребенка к себе как к субъекту общения (принятие себя, позиция в общении и др.);

выделение зоны неблагополучия в социальной ситуации развития (отсутствие или дефицит взаимодействия, трудности, конфликтность общения и др.).

ОПРОСНИК «СОП»

(Склонность к отклоняющемуся поведению)

(приводится по учебнику: Клейберг Ю.А. «Социальная психология девиантного поведения» М. «Сфера» - 2004)

Автор А.Н. Орел

Вариант М

Инструкция

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в

квадратике под обозначением «НЕТ». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Не обдумывайте ответы очень долго, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сыночком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили. ^
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам,
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билет в транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать **работу** после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям — это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

ОПРОСНИК «СОП

Вариант Ж

Инструкция

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

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, **то я** обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если *чего-нибудь* сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом

спорта.

26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания» даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо

приговоренного к высшей мере наказания.

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

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

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

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

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

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

72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.

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

74. Счастливы те, кто умирают молодыми.

75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.

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

77. Я часто не могу сдержать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывала на уроки.

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

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

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

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

83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

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

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

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

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

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

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

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

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

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

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

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

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

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

98. Мне иногда не хочется жить.

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

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

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

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

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

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

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

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

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

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия И.О. _____ Пол _____ Возраст _____

Да Нет	Да Нет	Да Нет	Да Нет	Да Нет	Да Нет
1	19	37	55	73	91
2	20	38	56	74	92
3	21	39	57	75	93
4	22	40	58	76	94
5	23	41	59	77	95
6	24	42	60	78	96
7	25	43	61	79	97
8	26	44	62	80	98
9	27	45	63	81	99
10	28	46	64	82	100
11	29	47	65	83	101
12	30	48	66	84	102
13	31	49	67	85	103
14	32	50	68	86	104
15	33	51	69	87	105
16	34	52	70	88	106
17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	108

Результаты

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

«КЛЮЧИ» ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 97 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

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

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

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

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), ;73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), ;40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), ; 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), ,44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), ,64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да)

Женский вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

8. Шкала принятия женской социальной роли

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 <да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

**ТАБЛИЦА ОКРУГЛЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ КОЭФФИЦИЕНТОВ
КОРРЕКЦИИ**

Мужской вариант							Женский вариант				
«Сыры е» баллы	Коэффициенты						«Сыры е» баллы	Коэффициенты			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	0	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

ОПРОСНИК СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ БАСА-ДАРКИ

Бланк опросника

Фамилия

Год рождения

ИНСТРУКЦИЯ: в колонке «ответы» поставьте « + », если Вы согласны с соответствующим утверждением хотя бы наполовину или « - », если не согласны (то есть это, в общем-то, к Вам не относится).

УТВЕРЖДЕНИЯ ответы

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, то я не выполню просьбу
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
19. Я гораздо более раздражен, чем кажется
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права
32. Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят, чтобы их щелкнули по носу
34. От злости я иногда бываю мрачен
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. . Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам»
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым легко ладить
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие
56. Я не могу вспомнить случая, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка результатов

Ответы оцениваются по 8 шкалам следующим образом: подсчитывается количество набранных баллов в соответствии с ключом по каждой шкале и умножается на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, что позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

- («1» + «2» + «3») = ИА – индекс агрессивности (как прямой, так мотивационной);
 («6» + «7») = ИВ – индекс враждебности.

Формы агрессии и соответствующие шкалы:

1. Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.
2. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

3. Косвенная агрессия - агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо, – злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена, – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т. п. Эти взрывы характеризуются неправильностью, ненаправленностью и неупорядоченностью.
4. Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства; такое поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Склонность к раздражению (коротко – раздражение) —готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости и грубости.
6. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.
7. Обида – чувство, вызванное завистью и ненавистью к окружающим, обусловленное горечью, гневом на весь мир за действительные или мнимые страдания.
8. Чувство вины или аутоагрессия - выражает возможное убеждение обследуемого в том, что тот является плохим человеком, поступает злобно. Также индекс выражает наличие у него угрызений совести.

Ключ:

«Да» - +

«Нет» - -

1. Физическая агрессия (к=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальная агрессия (к=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. Косвенная агрессия (к=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Негативизм (к=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Раздражение (к=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. Подозрительность (к=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. Обида (к=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Чувство вины (к=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.