

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж»  
(ГБПОУ ВО «ВГПГК»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ВО «ВГПГК»

А.О. Сафонов

«24» сентября 2019 г.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ  
И КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Срок реализации программы 2018-2021

Авторы-составители:

Педагог-психолог Н.Н.Коновалова,

Медиаторы: Зелепукина Е.Н.,

Пахомова Н.А.,

Применко А.Н.,

Хавыло М.С.

Воронеж – 2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема воспитания подростков с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и проявлениями подростковой агрессии. Агрессивность – свойство личности; целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Вхождение подростков и молодежи в общественную жизнь всегда непросто, особенно сложно эти процессы протекают в кризисные времена, когда ломаются старые, но еще не утверждены новые ценности и интересы людей. Условия сегодняшней жизни, острота социально-экономических проблем, резкая имущественная дифференциация, образовавшийся «разрыв» в системе прошлых и новых социальных ценностей и норм, духовный кризис общества, объективно стимулируют у подростков трудности в самоопределении, самореализации, рост неуверенности в будущем, социальной апатии и асоциального поведения, рост агрессивных проявлений в поведении подростков. Современные условия, сложившиеся в обществе, демонстрируют нарушение равновесия между целями и средствами их достижения – происходящие в стране изменения расширили круг потребностей и интересов молодежи, адекватно этому должны расшириться и возможности их удовлетворения, но, к сожалению, такого равновесия в реальной жизни нет. Для многих подростков некоторые их потребности, прежде всего материальные, основанные на ценностных ориентациях, сформированных в условиях изменения их иерархии, не могут удовлетвориться, фрустрируются, а длительная фрустрация – в свою очередь – приводит к агрессии. Наблюдая за поведением подростков в школе, на улице, в общественных местах и в общении друг с другом можно заметить не

только «задиристость» и «драчливость», но и озлобленность, враждебность, неоправданную жестокость и сквернословие.

Далеко не все подростки могут контролировать свои поступки. Столкновение с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У подростка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом "арсенале" другого, положительного опыта.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений подростков с агрессивным поведением. Здесь важно сделать акцент на том, что ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в детях, так как агрессия - это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

Важно научить подростка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда. Необходимо помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводящее к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача взрослых - научить подростка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

**1.2 Цель программы** – психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении подростков путем обучения навыкам адаптивного поведения.

### **1.3 Задачи:**

- 1) Развитие навыков саморегуляции.
- 2) Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.
- 3) Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. злостью.
- 4) Обеспечение возможностей отреагирования злости в приемлемых формах.
- 5) Оптимизация общения подростка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи

### **1.4 Категория:**

Подростки 16-18 лет, склонные к агрессивному поведению, правонарушениям и испытывающим трудности в общении и социализации.

### **1.5 Количество и длительность занятий:**

Программа рассчитана на 18 часов, 1 занятие в неделю по 2 академических часа.

## **1.6 Планируемые результаты:**

- 1) Снижение агрессивности через развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций.
- 2) Приобретение навыков успешной межличностной коммуникации.
- 3) Формирование навыков саморегуляции.
- 5) Создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

## **1.7 Этапы работы:**

- 1) Психологическая диагностика учащихся
- 2) Проведение коррекционно-развивающих занятий.
- 3) Оценка эффективности проведенной работы путем сравнения входной и заключительной диагностики.

## **1.8 Параметры результативности и диагностика:**

В качестве критериев эффективности программы используется сравнительная оценка результатов входной и заключительной диагностики.

Используются следующие методики:

- опросник Басса-Дарки (Приложение №1);
- проективная методика «Вулкан» (Приложение №2);
- методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (Приложение №3).

## **1.9 Методы, используемые в программе:**

**Социально-психологический тренинг (СПТ)** – совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе.

СПТ является областью практической психологии, одним из видов психологической помощи, использующей активные методы групповой психологической работы.

СПТ является одной из наиболее удобных, конструктивных, быстро действующих форм психологической работы с группами. Именно тренинг позволяет среди других психологических методов реализовать необходимые психологические условия развития профессионального и личностного самосознания людей и актуализация их ресурсов, изменить их поведение и отношение к миру и другим людям. В тренинге создается возможность незамедлительного соотнесения полученной информации и деятельности, эмоционального проживания новых моделей поведения связанных с ними результатов, что обеспечивается действием каналов обратной связи. Проходящий подготовку в тренинге человек при получении обратной связи обнаруживает имеющиеся у него дефициты умений и навыков, а также неадекватность установок и стереотипов.

Также, психологический тренинг позволяет работать с личностью, затрагивая глубинные внутренние структуры, трудно поддающиеся коррекции другими методами.

**Арт-терапия** – это метод оказания психологической поддержки посредством художественного творчества. Арт-терапия – один из самых «мягких» и в то же время глубоких методов.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь, изобразительном, и творческой деятельности. Арт-терапия представляет собой совокупность психологических методов воздействия, применяемых в изобразительной деятельности человека и психотерапевтических отношений, используемых с целью психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и адаптации лиц с различными ограничениями здоровья, эмоциональными и психическими расстройствами.

«Один рисунок стоит тысячи слов». Это восточная мудрость, пожалуй, наиболее точно отражает основную идею арт-терапии. Изобразительное творчество можно назвать универсальным средством визуального общения. Посредством ее реализуется богатый исцеляющий потенциал спонтанной художественной деятельности, происходят позитивные изменения в интеллектуальном, эмоциональном и индивидуально-личностном развитии человека.

Методики арт-терапии позволяют получить доступ к самым скрытым переживаниям подростка и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально. Работа над рисунками, картинами, скульптурами – это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К. Рудестам). Техники арт-терапии позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

В процессе работы подросток творчески самовыражается, развивается свои художественные способности в целом, повышает свои адаптационные способности за счет раскрытия внутренних ресурсов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебно-тематический план занятий программы

№ п/п Тема	Цели, задачи занятия	Наименование форм работы, упражнения	Кол-во часов
1. Первичная диагностика	–Выявление подростков, склонных к агрессивному поведению.	Проведение батареи методик.	1 час
2. Знакомство. “Я и другие”	–Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.	Информация о курсе, знакомство со структурой занятий. Знакомство. Разминка «Снежный ком» Упражнение «Мое Имя» Выработка правил группы, Упражнение «Метафорический Автопортрет»  Рефлексия.	2 часа
3. “Ищем ресурсы”	– Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия.  – Обучение способам выражения своих чувств и осознанного понимания своих ресурсов.  – Развитие положительной самооценки.	Упражнение «Что мне в себе нравится».  «Реклама для самого себя»  Техника “Космический корабль”.	2 часа



	– Формирование у ребенка уверенности в себе.		
4. «Эмоции и чувства»	– Знакомство подростков с понятиями «эмоции» и «чувства», просвещение подростков об их разнице и обо всем их спектре	Разминка «Салфетки». Основная часть – мини-лекция об эмоциях и чувствах, упражнение «Польза и вред наших эмоций и чувств», упражнение «Бой воздушными шарами». Завершение занятия – ритуал прощания	2 часа
5. «Как контролировать негативные проявления?»	– Информирование подростков о приемлемых способах эмоциональной разрядки, развитие умения справляться с негативными эмоциями и психическим напряжением	Разминка «Менялки». Основная часть – мини-лекция о способах эмоциональной разрядки, упражнение «Зоопарк», упражнение «Рисуем чувства». Завершение занятия – ритуал прощания	2 часа
6. «Что такое манипуляция и как сказать «нет»?»	– Знакомство подростков с понятием «манипуляция», выработка умения отказывать	Разминка «Социометрия». Основная часть – мини-лекция о том, что такое манипуляция с примерами, а также способы правильно сказать «нет», упражнение «Волк и семеро козлят», упражнение «Вырвись	2 часа

		из круга». Завершение занятия – ритуал прощания	
7. “ Мои чувства ”	– Умение распознавать эмоциональное состояние .  – Обучение техники снятия напряжения.	Упражнение «Мое настроение»  «Противоположные чувства»	2 часа
8. “ Выход есть!”	–Развитие навыков адекватного реагирования в ситуации конфликта, навыков неконфликтного поведения у подростков,	Разминка «Приветствие». Основная часть – упражнение «Достойный ответ», упражнение «Сглаживание конфликтов». Завершение занятия – ритуал прощания	2 часа
9. «Что такое эмпатия?»	–Развитие эмпатийных навыков у подростков	Разминка «Приветствие на сегодняшний день». Основная часть – упражнение «Поделись со мной», упражнение «Зеркало». Завершение занятия – ритуал прощания	2 часа
10. “ Мы разные - и это здорово”	– Развитие коммуникативных навыков, исследование социальных ролей и привычных форм поведения.  – Развитие групповой сплоченности,	Упражнение “Фруктовый/овощной салат»  Упражнение “Подарки по кругу»	2 часа

	сотрудничества. – Закрепление коммуникативных навыков и положительных моделей поведения.		
11. Повторная диагностика	–Сравнение результатов.		1 час

## 2.2 Содержание рабочей программы.

Использованные в работе упражнения и техники.

### Упражнение "Снежный ком".

Цель: знакомство участников между собой, разряжение обстановки.

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

### Упражнение «Говорящие руки».

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Психолог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.

3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

#### Упражнение «Салфетки».

Цель: упражнение помогает участникам тренинга познакомиться, а также создает в группе веселую позитивную атмосферу.

Участники сидят в общем кругу. Психолог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

#### Упражнение «Полезьа и вред наших эмоций и чувств».

Цель: рассмотреть положительные и отрицательные стороны эмоций и чувств, рассмотреть какие стороны эмоций и чувств могут мешать в жизни.

Подрoстки объединяются в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция/чувство. Им необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией/чувством. После того, как команды выполняют задание, они обсуждают ответы. Если другая команда находит дополнительные плюсы/минусы заданных эмоций или чувств, то они также вносятся в список.

#### Упражнение «Бой воздушными шарами».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

От каждой команды вызывается один из участников. Соперники встают лицом друг к другу. У каждого в руках воздушный шар, который нужно держать за хвостик; вторая рука находится за спиной. Игрокам необходимо выбить шар из рук соперника, удержав свой.

Соревнование нужно провести несколько раз, чтобы у всех участников была возможность попробовать свои силы.

#### Упражнение «Менялки».

Цель: помочь участникам ближе узнать друг друга, настроиться на рабочий лад.

Выбирается ведущий, он становится в центр и его стул убирают. По хлопку ведущего участники меняются местами (те, у кого темные волосы, светлые глаза, брюки, пиджаки и т.д.). Кто не успеет занять место, становится ведущим.

#### Упражнение «Зоопарк».

Цель: расслабление, разрядка эмоций, настрой на позитивные эмоции.

По предложению психолога все участники изображают каких-либо животных (движения и звуки).

#### Упражнение «Рисуем чувства».

Цель: научить выражать подростков свои чувства, разряжать внутреннее напряжение.

Подростки берут бумагу и рисуют, как они себя в данный момент ощущают. Психолог дает инструкцию, чтобы участники подбирали цвета, подходящие их чувствам. Также психолог говорит подросткам, что они могут рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что им хочется.

Учащиеся пишут название чувств на рисунке. Важно, чтобы каждый ученик смог показать свой рисунок, а группа и психолог принимают его и дают обратную связь: когда они испытывают или испытывали подобные чувства. Далее психолог говорит с подростками о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют; когда злятся и т.д.

#### Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями

Психолог говорит участникам, что сегодняшнюю работу они начинают с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание

должно быть коротким – желательно в одно слово. Подросток бросает мяч тому, кому адресует пожелание и одновременно говорит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Психолог внимательно следит за тем, чтобы мяч побывал у всех участников.

#### Упражнение «Поделись со мной».

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств, расширение репертуара способов взаимопонимания.

Подросткам предлагается записать на карточке 10 качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения.

Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

#### Упражнение «Зеркало».

Цель: развитие эмпатийных навыков, наблюдательности.

Игра проводится в парах. Все участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один участник просто молча сидит, не стараясь ничего изображать, а второй участник старается отразить все, что он видит. Принять такую же позу, повторить мимику. По мере выполнения задания мимика и поза первого участника будет меняться, задача второго максимально точно повторять происходящие изменения, быть зеркальным отражением первого участника. Работать молча. Через 3-5 минут партнеры меняются ролями. Первый участник становится зеркалом второго.

После проводится обсуждение упражнения, на котором обращается внимание на то, насколько легко было быть «зеркалом»; что было сложнее – быть «зеркалом» или смотреть на свое «отражение»; какие чувства испытывал каждый из участников, находясь в каждой из ролей.

#### Упражнение «Кувшин».

Цель: физическая разминка и настрой на дальнейшую плодотворную работу.

Психолог просит участников встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками.

Психолог предлагает подросткам размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого он даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются «капли радости и удачи»; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся «радость и удача» выливается на голову и тело.

После этого психолог проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

#### Упражнение «Мои слабые стороны».

Цель: осознание подростками своих слабых сторон, формирование навыков саморефлексии.

Каждый член группы рассказывает остальным участникам о своих слабых сторонах: о том, что у него является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. д. Крайне важно, чтобы подростки «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, а чтобы они говорили об этом прямо и откровенно. Каждому участнику дается 3 минуты на высказывание.

После высказывания обсуждаются в кругу – есть ли похожие ситуации, сталкивался ли кто с подобным ранее и уже нашел способ справляться и т.д.

#### Упражнение «Карта моих достижений».

Цель: укрепление самооценки, осознание своих сильных сторон.

Психолог предлагает участникам группы написать список своих умений и достижений. Особое внимание стоит уделить тому, что качества достижений не учитывается. Оформить данную работу нужно творчески в виде «Карты достижений». Получившуюся работу можно поместить дома на видном месте, чтобы она напоминала подростку о его умениях и достижениях и, таким образом, укрепляла его самооценку.

#### Упражнение «Импульс».

Цель: активизация участников, заряд положительными эмоциями.

Участники сидят в общем кругу. Психолог просит всех взяться за руки, затем пожимает руку соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, психолог спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, он просит группу передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

#### Упражнение «Интервью».

Цель: формирование у подростков представлений о себе глазами других.

Упражнение выполняется в парах. На каждого человека отводится 3 минуты. Подросток задает вопросы своему партнеру, стараясь, что-то о нем узнать. Затем в течение одной минуты рассказывает о своем партнере – представляет его как можно это более ярко и интересно.

После упражнения проводится обсуждение. Подростки рассказывают о своих впечатлениях, эмоциях, о чувствах, которые они испытывали, слушая рассказ о себе.

#### Упражнение «Я глазами других».



Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Психолог говорит, что у каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать десять слов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе подросткам предлагается написать, как на этот же вопрос ответили бы их родители, знакомые (любой значимый друг). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все листочки передаются по кругу по часовой стрелке, каждый подросток пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем каждый листочек возвращается хозяину.

При обсуждении результатов данного упражнения обращается внимание на следующие аспекты: повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах; о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении); насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе); отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов); совпадают или не совпадают представления других об этом человеке; из чего складывается представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям и т.д.).

#### Упражнение «Имена-качества».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снятие барьеров.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д., начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

### Упражнение «Очередь».

Цель: развитие коммуникативных навыков подростков.

Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек водящий, 7 человек становятся друг за другом (в очередь). Водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропускать «нахала» к покупке.

Остальные члены группы рассаживаются и наблюдают.

Затем производится общее обсуждение, где анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж).

### Упражнение «Дискуссия».

Цель: формирование невербальных навыков общения, совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

Группа делится на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

После проводится обсуждение, что получилось, что нет; удалось ли договориться; что мешает нам общаться?

### Упражнение «Невербальное знакомство».

Цель: осознание собственных сложностей в общении, приобретение опыта преодоления барьеров в общении.

Участникам предлагается молча и хаотично знакомиться друг с другом: руками с закрытыми глазами. Может быть любое количество участников.

### Игра «Кораблекрушение».

Цель: осознание подростками возможности разных способов общения.

Психолог дает участникам следующую инструкцию: «Ваш корабль потерпел кораблекрушение. Вы дрейфуете в спасательной шлюпке в южной части Тихого океана. Ваше точное местонахождение неизвестно, но вы находитесь приблизительно в тысяче миль от ближайшей земли. В шлюпке имеются только 15 предметов. Каждый из вас получает их список. Кроме этого, имущество оставшихся в живых – несколько коробков спичек и пять банкнот... Ваша задача – проранжировать предметы в списке в соответствии с их значимостью для выживания. Поставьте цифру «1» у самого важного предмета, «2» – у следующего и т.д.».

Участникам выдается список со следующим перечнем: секстант, зеркало для бритья, канистра с водой, противомоскитная сетка, пищевой НЗ на 3 дня, карты Тихого океана, надувная подушка, небольшая канистра солянки, транзисторный радиоприемник, репеллент, отпугивающий акул, 5 квадратных метров непрозрачной пластиковой пленки, бутылка спирта, 5 метров нейлоновой веревки, две коробки шоколада, рыболовная снасть.

Играющие учатся достигать согласия при решении групповой задачи, так как игра моделирует процесс принятия группового решения. Кроме того, данная игра помогает сплотить группу. Психологу она дает диагностическую информацию относительно коммуникативных шаблонов, лидерских качеств и навыков участников группы.

На индивидуальное ранжирование дается 7 минут. После этого в течение 25 минут группа должна прийти к общему решению, достигая единства мнений по каждому пункту списка.

Это единство мнений очень важно. Нужно, чтобы каждый играющий согласился бы с групповым решением, а не просто подчинился чужому мнению, даже если это мнение большинства. Достичь согласия нелегко, иногда группа при таких условиях даже не в состоянии прийти к устраивающему всех решению. А в некоторых случаях «консенсус»

оказывается мнимым, и при обсуждении игры обнаруживаются игроки, которые просто уступили группе.

Психолог может дать подросткам следующие рекомендации для достижения согласия: «Воздержитесь от защиты своего суждения только потому, что оно свое. Подходите к задаче логически и объективно; избегайте менять свое мнение только для достижения согласия, не старайтесь любыми силами уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти; рассматривайте личные мнения как помощь, а не как помеху».

После принятия общего вердикта можно начать обсуждение игры, обращая внимание на процесс принятия группового решения. Какие виды поведения помогли прийти к согласию? Какие мешали? Кто был активен, кто не участвовал? Кто оказывал влияние и почему? Какая была атмосфера в группе? Что чувствовал каждый участник? Какие действия предпринимались для «протаскивания» своих мнений?

#### Упражнение «Карлики и великаны».

Цель: активизация участников, заряд положительными эмоциями

Все участники стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны!».

#### Притча «Слепые мудрецы и слон».

Цель: наглядно показать причины возникновения конфликтных ситуаций.

«Давно это было. Привели как-то в один город слона. Многие захотели увидеть его. Среди них были и известные на всю округу слепые мудрецы. Но как увидеть слона, если ты слеп?

– Я знаю, – сказал один мудрец, – мы ощупаем его.

– Хорошая идея, – согласились другие. – Так мы сможем узнать, какой он этот СЛОН.

Итак, шесть мудрецов пошли «смотреть» слона.

Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед и назад.

– Это веер! Слон похож на веер! – воскликнул он.

Второй мудрец стоял возле ноги слона и трогал ее. Она была круглой и могучей.

– М-м-м... это что-то круглое и толстое... Слон похож на дерево! – воскликнул он.

– Вы оба не правы, – сказал третий. – Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на веревку! Этот мудрец нащупал хвост слона.

– Ну, нет! Слон похож на копье! Да – круглый, да – тонкий, но не гибкий! – воскликнул четвертый, который ощупывал бивни слона.

– Нет, нет, – закричал пятый, – слон, как высокая стена. Большая, широкая и шершавая, – говорил тот, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец в руках держал хобот слона.

– Все вы не правы, – сказал он, – слон похож на змею.

– Нет, на веревку!

– Нет, змею!

– Стену!

– Вы ошибаетесь!

– Я прав!

Шестеро слепых мудрецов безудержно кричали друг на друга. Их спор продолжался целый день. Потом еще один, затем неделя, а к единому мнению они так и не пришли. Каждый мудрец представлял себе лишь то, что могли чувствовать его руки и верил он только себе. В результате, каждый думал, что только он прав и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать то, что говорят ему другие. Поэтому они никогда так и не узнали, как выглядит слон».

Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями. Подростки делятся на три группы: американцы, японцы, африканцы, и приветствуют друг друга согласно традициям каждого народа – американцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

#### Упражнение «Достойный ответ».

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения (например, ты слишком высокого мнения о себе, ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь, ты совсем не умеешь красиво одеваться и т.д.).

Все участники по кругу произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Психолог спрашивает подростков, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Затем все предлагают различные варианты конструктивного выхода из конфликтов, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

#### Упражнение «Сглаживание конфликтов».

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Психолог рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение психолог выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

#### Упражнение «Социометрия».

Цель: создание доверительной атмосферы, снятие барьеров.

Участники свободно разбредаются по комнате. Психолог дает задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» или «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д. Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

#### Упражнение «Волк и семеро козлят».

Цель: осознание способов и отработка навыков прояснения ситуации, противостояния давлению, умения говорить «нет».

Участникам раздаются листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок». В результате группа оказывается поделенной на три части в соответствии с указанными надписями. «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если по ошибке в «дом» «козлята» пустили «волка», то он забирает 1-2 «козленка», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Игра направлена на развитие навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации – умение сказать «нет», умение

убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям поведения. Игра учит подростков делать выводы из формы и содержания убеждения, а не придерживаться обычного для них принципа: «нравится – не нравится».

#### Игра «Вырвись из круга».

Цель: эмоциональная разрядка, осознание возможности сопротивления групповому давлению.

Участники вступают в круг и берутся за руки. Один, можно и несколько участников (3-4 в зависимости от состава группы) находятся внутри круга, его или их задача – вырваться из него. Но стоит предупредить участников, что при этом можно использовать не силу, как всегда этого хочется, а словесное их убеждение (возможно и другие формы, которые придут в голову участникам, находящимся внутри круга). После завершения упражнения проходит обсуждение по вопросам: Что чувствовали, когда находились в центре круга? Хотелось ли на самом деле вырваться из него? Что вы делали для этого? Легко ли было вырваться? Что почувствовали, когда вырвались из круга? Каким ещё способом можно было добиться этого?

#### Упражнение «Если весело живется, делай так».

Цель: снятие эмоционального напряжения, зарядание участников положительными эмоциями.

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащих) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение длится, пока каждый не побудет ведущим.

#### Игра-упражнение «Жизнь с болезнью».

Цель: дать участникам возможность прочувствовать состояние полной зависимости от наркотиков, осознать негативные последствия зависимости.



Участникам раздаются 12 небольших листочков бумаги и ручка (карандаш). Им объявляется задание: написать 4 любимых блюда, 4 любимых занятия и 4 любимых человека.

Когда все участники готовы, психолог говорит: «Давайте поставим себя на место человека, который попал в зависимость от наркотиков, для того чтобы лучше понять, что может происходить в его жизни. Итак, человек выбрал удовольствие, которое получает от наркотика. За любое удовольствие надо платить... и не только деньги. Поэтому я прошу отдать по 1-й карточке с любимым блюдом, занятием и близким человеком. Далее зависимость требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого психолог сам проходит по кругу и забирает, не глядя по 1 листочку любимого блюда, занятия, близкого человека у каждого участника. Это символизирует то, что потребитель наркотиков не может контролировать ситуацию. Все, что осталось у участников, – это возможный вариант того, что наркомания может сделать с жизнью человека.

После проводится обсуждение, на котором подростки рассказывают, как они себя чувствовали во время игры, как они сейчас себя чувствуют, с кем или чем было трудно расставаться.

После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации.

#### Упражнение «Стряхни».

Цель: эмоциональная разгрузка, снятие внутреннего напряжения.

Психолог говорит, что он знает способ, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

«Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились».

#### Упражнение «Мы похожи?»

Цель: повышение доверия участников друг к другу, снятие эмоциональных барьеров.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: «Ты похож на меня тем, что...; Я отличаюсь от тебя тем, что...».

#### Упражнение «Полет к звезде».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов.

Все участники рассаживаются на стулья и психолог начинает говорить: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало – дома, улицы, деревья, парки, машины – становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот – приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда? Вот, она... Посмотрите, какая

она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения.

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию.

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрошайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА, вы будете помнить, что это – источник сил, энергии, света, добра.

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным. Вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы стремительно пролетаете мимо Солнца, летите мимо холодных комет. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше. Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... Всё становится более крупным, более заметным.

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы – просто навестите ее, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате».

После проведения упражнения участники делятся своим эмоциональным состоянием, мыслями, чувствами.

### Упражнение «Рисуем наше будущее».

Цель: формирование перспективных целей у подростков.

Психолог предлагает подросткам устроиться поудобнее, закрыть глаза и представить, что прошло 10 лет. Он говорит: «Расскажите, где вы находитесь? Чем вы там занимаешься? Что вокруг вас?»

Подростки по очереди рассказывают о том, где они и чем занимаются. Психолог задает уточняющие вопросы, чтобы участники лучше прочувствовали свое будущее.

«Отлично! Теперь мы возвращаемся в настоящее. Скажите, что нужно сделать сегодня, чтобы получить такое будущее? Подумайте и запишите или зарисуйте все шаги на пути к своей цели. Не старайтесь это делать правильно, пишите все, что приходит вам в голову».

После того, как подростки закончат писать, психолог обращает их внимание на то, что они уже сейчас могут сделать, чтобы достичь того, чего хотят.

Своеобразная картинка-схема, нарисованная ими собственноручно, будет готовым планом действий с понятными шагами. Поскольку это будет их собственный проект, то он не вызовет у них протеста.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Виды занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Лаборатория медико-социальных основ здоровья (сенсорная комната)	Практические	Бумага для акварели и графики формата А4 и А3, гуашь, акварель, цветные карандаши, пастель, фломастеры, кисти для акварели и гуаши, стирательная резинка, ножницы.

#### 3.2 Учебно-методическое обеспечение программы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

1. Буксина Е. А. О профилактике асоциального поведения у подростков в учебно-воспитательном процессе школы / Е.А Буксина // Педагогика и современность.– 2015. – №1. –С. 91-93.

2. Лебедева Л. Д. «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий». – СПб.: «Речь», 2003. –336с.

3. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2016. – 160 с.

4. Копытин А. И. «Руководство по групповой арт-терапии». – СПб.: «Речь», 2003. – 405 с.

5. Копытин А. И. «Практикум по арт-терапии». – СПб.: Питер, 2017. – 648 с.

6. Копытин А.И. Свистовская Е.Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2010. – 310 с.

7. Лебедева Л.Д. "Практика арт-терапии: подходы, диагностика". – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
9. Макарычева Г.И. тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения СПб.: Речь, 2007 – 192с.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. –373 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ

Инструкция:

Внимательно прочитайте каждое из 75 утверждений. Если согласны с утверждением обведите в кружок ДА, если не согласны обведите в кружок НЕТ

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

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



## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

#### 1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

#### 2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

#### 3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

#### 4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

#### 5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

#### 6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

#### 7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

#### 8. Чувство вины:

- "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

**Враждебность** = Обида + Подозрительность;

**Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

### Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6-7 \pm 3$ .

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### **Проективная рисуночная методика «Вулкан»**

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

**Цель методики:** диагностика эмоциональной сферы детей и подростков. Проводить методику можно с детьми пятилетнего возраста и далее.

#### **Предварительная процедура.**

Чтобы получить достоверные результаты, перед проведением диагностики рекомендуется установить контакт с испытуемым, создать доброжелательную атмосферу.

#### **Рекомендации.**

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

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

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

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

#### **Процедура диагностики**

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

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

Время на выполнение методики не ограничивайте.

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

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

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

### **Интерпретация рисунка**

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

При интерпретации **вы анализируете:**

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

### **Вулкан**

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

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

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

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

### **Извержение**

Извержение отражает специфику выражения эмоций вовне.

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

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

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

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

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

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

#### **Дополнительные детали**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Расположение рисунка на листе**

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

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

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

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

#### **Цветовая гамма**

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

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

**Мрачная цветовая гамма**, как правило, отражает пессимизм и усталость испытуемого. Рисунки, выполненные одним цветом (только черным, только красным), свидетельствуют о нежелании испытуемого показывать свое истинное состояние, о закрытости. **Нелепое**

**использование цвета** (зеленая лава, фиолетовый вулкан и т. п.) может быть признаком неадекватности эмоциональных реакций.

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

#### **Словесное описание вулкана**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей

#### Инструкция

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе



### **Задание**

7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина — точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

- 0 здоровый — больной;
- 1 хороший характер — плохой характер;
- 2 умный — глупый;
- 3 способный — неспособный;
- 4 авторитетен у сверстников — презирается сверстниками;
- 5 красивый — некрасивый;
- 6 уверенный в себе — не уверенный в себе.

### **Порядок проведения**

Методика может проводиться фронтально - с целым классом или группой учащихся - и индивидуально с каждым школьником.

При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый — больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 10-15 мин.

### **Обработка результатов**

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяются:
  - уровень притязаний в отношении данного качества — по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
  - высота самооценки — от «0» до знака «-»;
  - величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»;
  - в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т. п.