Конкурс научно-методических материалов

«Обучение без границ 2018».

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №24 города Копейска.

Программа коррекционного курса для учащихся 4 класса

с ограниченными возможностями здоровья

«Бисер жизни». 1/34.

Программы коррекционно-развивающей области для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (начальное общее образование)

Автор-составитель:

педагог-психолог высшей квалификационной категории

руководитель ГМО педагогов психологов школ города Копейска

Жидкова Татьяна Сергеевна

Аннотация

**Цель программы**: формирование социально-психологической компетентности у младших подростков с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи:**

1. Развитие коммуникативной компетентности.

2. Коррекция стратегий поведения.

3. Стимулирование познавательной активности и желания использовать приобретенные навыки в реальной обстановке.

Программа «Бисер жизни», была реализована в МОУ «СОШ № 24» в сентябре 2017 – апреле 2018 (общий срок реализации программы, без подготовительного этапа, составил 7 месяцев). Программа была реализована с учащимися 3-4 классов в количестве 10 человек. Было доказано, что занятия по разработанной программе эффективны для развития личностных УУД (установлено с применением математической статистики и оценивание по U-критерий Манна — Уитни).

Копейск, 2018.

Оглавление

Пояснительная записка …………………………………...……….стр. 3

Тематическое планирование курса……...........................................стр. 11

Содержание курса…………………………………… ………….....стр. 16

Материально-техническое обеспечение………….…...…………..стр. 33

Приложение

Приложение 1. Диагностический инструментарий

Изучение общей самооценки с помощью процедуры

тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)………..……...стр. 35

Исследование тревожности

(Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)……………......стр. 38

Тест «Методика оценки коммуникативных и

организаторских склонностей» (КОС-1)...........................стр. 41

Приложение 2. Результаты статистической обработки

полученных данных……………………………………...стр. 45

Список литературы ……………………………………………...…стр. 48

Каждый наш шаг и вдох,

Ты бисер на ниточке жизни.

Не досчитаешь до трех,

И жемчугом станут мысли.

Черные, как бесконечность.

И белые, словно прощение

Собой формируют личность

И любое ее проявление.

Илья Корнейчук

**Пояснительная записка**

На современном этапе среди вопросов, связанных с модернизацией основного образования, пристальное внимание уделяется детям с ограниченными возможностями здоровья.

Это подчеркивается в Федеральном Законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральном государственном образовательном стандарте, где говорится о выравнивании стартовых возможностей выпускников образовательных учреждений, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. Отсюда, образование лиц с ОВЗ является одним из приоритетных направлений деятельности системы образования Российской Федерации.

Проблема обучения и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной, поскольку число таких детей за последние время резко возросло.

В настоящее время дети с ограниченными возможностями здоровья обучаются практически в каждой школе. Отставание в развитии когнитивных функций, недостаточная сформированность мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сферы, отклонения в поведении и состоянии здоровья осложняют социализацию учащихся данной категории.

Современными экспериментальными исследованиями подтверждено, что включение ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в процесс обучения возможно и необходимо при обеспечении определённых условий для раскрытия потенциальных возможностей психического, физического, эмоционального и социального развития.

На разных ступенях образования задачи психолого-педагогического сопровождения различны.

Основная задача сопровождения младших подростков при окончании начальной школы – это подготовка к переходу в основную школу, поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития, помощь в решении личностных проблем и проблем социализации, формирование жизненных навыков, профилактика неврозов, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, профилактика девиантного поведения. Отсюда вытекает цель данной программы.

**Цель программы**: формирование социально-психологической компетентности у младших подростков с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи:**

1. Развитие коммуникативной компетентности.

2. Коррекция стратегий поведения.

3. Стимулирование познавательной активности и желания использовать приобретенные навыки в реальной обстановке.

**Планируемые результаты**

Результатом программы может считаться освоение жизненно значимых компетенций:

– овладение навыками коммуникаций;

– осмысление своего Я;

– развитие адекватных представлений о собственных возможностях;

– гражданской идентичности (уважение культурных традиций, религиозных убеждений окружающих);

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;

– формирование уважительного отношения к иному мнению;

– овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

– принятие и освоение социальной роли обучающегося;

– развитие доброжелательности и эмоционального, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Социально-психологическая компетенция включает в себя:

1) коммуникативную компетенцию - готовность к получению необходимой информации в процессе диалога, а также умение отстаивать свою позицию и точку зрения на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к мнению других;

2) готовность к социальному взаимодействию - способность соотносить свои устремления с интересами других людей и социальных групп, продуктивно взаимодействовать с людьми;

3) компетенции самосовершенствования, саморазвития и личностной рефлексии - способность понимать смысл жизни, анализировать свое профессиональное развитие;

4) готовность к разрешению проблем - способность анализировать нестандартные ситуации, ставить цели и соотносить их с устремлениями других людей, планировать результат своей деятельности и разрабатывать алгоритм его достижения, оценивать результаты своей деятельности, что позволяет принять ответственное решение в той или иной ситуации и обеспечить своими действиями его воплощение в жизнь.

Личностные результаты на конец коррекционного курса.

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

- навыки оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

- эстетические и ценностно - смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма.

Программа была реализована с учащимися 4 классов в количестве 10 человек.

В группе обучается пять девочек и пять мальчиков у всех ребят стоит диагноз несформированность ВПФ по смешанному типу.

Это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками (чтения, письма, счета). Отсутствие концентрации и быстрое рассеивание внимания приводят к тому, что им трудно или невозможно функционировать в большой группе и самостоятельно выполнять задания. Кроме того, излишняя подвижность и эмоциональные проблемы являются причинами того, что эти дети, несмотря на их возможности, не достигают в школе желаемых результатов. При организации работы необходимо адаптировать содержание материала, выделяя в каждой теме базовый материал. Обучающемуся необходим хорошо структурированный материал. Необходимо тщательно отбирать и комбинировать методы и приемы с целью смены видов деятельности детей, изменения доминантного анализатора; использовать ориентировочную основу действий (опорных сигналов, алгоритмов, образцов). Для детей важна работа без принуждения, основанная на интересе, успехе, доверии, рефлексии. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, личностно ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом. Такие дети имеют нарушения психоэмоциональной сферы, коммуникации. Данные проблемы часто являются причиной дезадаптации, социализация таких обучающихся проходит порой трудно и болезненно. Отсутствие концентрации и быстрое рассеивание внимания приводят к тому, что им трудно или невозможно функционировать в большой группе и самостоятельно выполнять задания. Кроме того, излишняя подвижность и эмоциональные проблемы являются причинами того, что эти дети, несмотря на их возможности, не достигают в школе желаемых результатов.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в психологической и социальной сферах, т. е. потребности в безопасности, которую подросток находит в принадлежности к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности (в доверительных и глубоких отношениях); потребности в успехе, в проверке своих возможностей; потребности в самореализации и развитии собственного "Я".

Младшие подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску и не в состоянии оценивать эту степень, чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано, и если среда плюс к этому недостаточно благоприятна, часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе часто приводит к гиперкомпенсированному, аддиктивному или делинквентному поведению, что не способствует прогнозированию и анализу собственных поступков.

Один из психологических принципов гласит: "Измени ситуацию, а если не можешь, то измени свое отношение к ней". Начинать работу необходимо с самого ребенка, т. е. со стабилизации его эмоционального фона, с осознания наличия собственной проблемы и с создания установки на желание ее преодолеть.

Для данного возраста приобретает особое значение сам анализ упражнений, акцент на саморегуляцию. Это помогает внутреннему принятию решений. Ведь осознание проблемы уже есть половина успеха в ее решении.

Рефлексия обязательна после каждого выполненного задания, что ведет к глубокому осознанию сделанного.

**Принципы построения программы.**

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы:

- соблюдение интересов ребёнка. Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

- системность. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья.

- непрерывность. Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

**Вид программы и её направленность.**

Разработанная нами программа направленна на работу с младшими подростками, но может быть использована и в работе с более старшими ребятами. Мы определяем вид программы, как развивающая и профилактическая, это связанно с тем, что в данном возрасте центральным психологическим процессом является развитие самосознания. Это проявляется в новообразованиях данного возрастного периода: “чувство взрослости”, “чувство принадлежности к группе”, в появлении новых вопросов о себе, новых точек зрения, что опять таки зависит от среды, в которой ребенок воспитывается, и от особенностей его интеллектуального развития. Если среда неблагоприятна, а интеллектуальный уровень низок, то проблема самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям встает наиболее остро.

В основе программы лежат три подхода: арт-терапия, арт-коучинг и телесно ориентированная терапия. Выбор этих направлений неслучаен: одним из центральных звеньев в системе развития личности детей с ограниченными возможностями является работа по развитию эмоционально-волевой и познавательной сферы. Практическая работа с ребёнком на занятиях предполагает решение задач адаптации и социализации его на основе использования различных по направленности и содержанию методов развития и воспитания. Учитывая структуру дефекта, возрастные, индивидуально-личностные и психологические особенности детей с ограниченными возможностями побудила нас к поиску путей повышения эффективности работы, чтобы максимальным образом стимулировать развитие каждого ребенка в соответствии с его возможностями. Работа с целеполаганием, постановкой и реализацией целей очень важна в этом возрасте и перед нами встала задача: как сформировать эти навыки в мягкой и интересной форме, без скучных назиданий и долгих лекций, ответом для нас стал арт-коучинг. Арт-коучинг позволил нам проработать такие вопросы как: лень и самомотивация; баланс между сферами жизни; необходимость достижения цели; осознание актуального состояния сейчас; формирование плана самоподдержки; работа с ограничивающими убеждениями, в русле телесноориентированной терапии с основами психофмзиологии мы прорабатываем такие темы как мотивы, самомотивация, страхи, поведение, управление своим поведением, саморегуляция.

**Научные методологические и методические основания программы.**

Внутренний мир ребёнка с проблемами в развитии сложен и многообразен. Как помочь таким детям увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать своё «Я», раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем, развивать себя и в то же время заботиться о своём здоровье.

Необходимо использовать новые технологии, одновременно обеспечивающие познавательное развитие детей. Такой технологией, несущей особые коррекционные и развивающие возможности является арт-терапия. Арт-терапия или, буквально, «терапия искусством». Термин этот был введён в далёком 1938 г. А. Хиллом. Главная цель арт-терапии — гармонизация личности, психологического и эмоционального состояния. Поэтому значение метода особенно возрастает, когда речь заходит о детях с ограниченными возможностями здоровья. Через развитие возможностей самопознания и самовыражения средствами художественной деятельности можно изменить стереотипы поведения, повысить адаптационные способности, найти компенсаторные возможности такого ребенка и в конечном итоге — успешно социализировать.

Термин «арт-коучинг» - довольно молодой, и в практике приминимой к работе с детьми с овз не встречается. Методологическая база разрабатывается преимущественно Е. Тарариной.

Современные исследователи (В.Н. Коропулина, М.Н. Смирнова, Н.О.Гордеева и др.) определяют арт-терапию как способ и технологию реабилитации лиц с ОВЗ средствами искусства и художественной деятельности. ИЗО деятельность и декоративно – прикладное искусство, само по себе обладает исцеляющим потенциалом. Арт-терапия, как инновационная технология, в образовании характеризуется: комплексом теоретических, практических идей, многообразием связей с социальными, психологи­ческими и педагогическими явлениями, отно­сительной самостоятельностью от составляющих педагогического процесса обучения, спо­собностью к интеграции и трансформации. Терапия искусством в настоящее время широко используется в специальных медико-психолого-социальных центрах, в специальных (коррекционных) дошкольных и школьных учреждениях. Рассматривая рисование как своеобразный рассказ о своем индивидуальном развитии и формировании отдельных систем организма, Л.С. Выготский писал, что рисование не просто способствует развитию, но и связывает между собой такие важнейшие функции как зрение, речь, мышление двигательную координацию. По своей сути рисование и лепка являются родственными с письмом действиями, обладающими свойствами преобразования в «новый орган мозга - особо точный и образный инструмент языка и речи» (В.В. Клименко). Собственно, это рассказ, выполненный в образной форме, который необходимо уметь прочитать, как утверждал Д.Н. Узнадзе.

В последнее время появилось множество приемов по арт-терапии: кляксография;  пластилинография;  композиции из цветного песка; рисование солью по мокрому; рисование пальчиками, ладошками; «рисование»  крошкой из сухих листьев; ниткография; «рисование» крупой; изотерапия; песочная терапия; фототерапия;  игротерапия; музыкотерапия; вокалотерапия; сказкотерапия.

Практически каждый ребёнок с особенностями развития может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Кроме того, продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей ребёнка, что позволяет использовать их как диагностику. Арт - терапия позволяет познавать себя и окружающий мир.

Также оправдано применение следующих направлений ТОП: кинезитерапия- телесно –ориентированная арт- терапия, коррекционная ритмика - лечебное воздействие движениями. Кинезитерапия - вид терапии, основанный на единстве движения. Различные и формы и средства движений изменяют общую реактивность организма, повышают его устойчивость, разрушают патологические стереотипы, возникающие во время болезни, и создают новые, обеспечивающие необходимую адаптацию. Все теоретические концепции телесной психотерапии имеют практические формы применения, которые состоят из ряда упражнений направленных на достижение определенных целей:

• снятие стресса;

• снятие хронической усталости;

• лечение неврозов, депрессий;

• избавление от страхов;

• избавление от чувства неудовлетворенности

* Повышение самооценки

Благодаря упражнениям телесной терапии сожно научиться расслабляться, слушать свое тело, понимать его и обрести гармонию с окружающим миром.

**Структура и содержание программы.**

**Диагностическая работа включает:**

—своевременное выявление детей, нуждающихся в помощи;

—диагностику анализ причин трудностей адаптации и социализации;

—комплексный сбор сведений о ребёнке на основании диагностической информации от специалистов разного профиля: учителя, педагога-психолога, учителя-логопеда, врача-педиатра, врача-психиатра.

— изучение развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей обучающихся с ОВЗ, испытывающих трудности в социализации и в общении.

— анализ успешности коррекционно-развивающей работы.

**Развивающая и профилактическая работа включает:**

— выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья развивающих и профилактических программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

— организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых развивающих занятий, необходимых для преодоления трудностей;

— развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;

**Консультативная работа включает:**

— консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

— консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов помощи для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

**Тематическое планирование курса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Блок | Под тема | Тема | Содержание | Оборудование |
| 1 | Вводное занятие |  | Психология вокруг нас | Квест-игра | Маршрутные листы, бумага ручки |
| 2-3 | Диагностика |  | Узнаю себя | - Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)  - Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина  - Тест «Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей» | Бланки, тексты методик, ручки |
| 4 | Диагностика |  | Сам себе психолог | Теппинг-тест, диагностика стратегий поведения «Стул» | Бланки теста, стул |
| 5 | Поведение | Я и другие | Откуда берут начало поступки | Групповое упражнение «Каракули» | 6 листов ватмана, склеенных, изобразительные материалы. |
| 6 | Я и ситуация | Как люди принимают решения | Анализ видеосюжетов. |  |
| 7 | Я и я | Анализ моих мотивов | Алгоритм анализа, упражнение «Паровозик» | Бумага, ручка |
| 8 | Манипуляции | Я и другие | Что такое манипуляции. Манипуляции в отношениях | Беседа |  |
| 9 | Я и ситуация | Манипуляции общественным сознанием | Дискуссионный клуб, круглый стол | Бумага, ручка |
| 10 | Я и я | Я нахожу выход | «Путаница»  упражнение работа с «Я-концепцией»,  упражнение “Парусник плывет по реке” |  |
| 11 | Конфликты | Я и другие | Конфликт? Конфликт. Конфликт! | Беседа. Притча о гвоздях |  |
| 12 | Я и ситуация | Основы медиации | Упражнение «Медиация» |  |
| 13 | Я и я | Я в конфликте. Мои стратегии поведения в конфликте | Стратегии поведения в конфликте, опросник | Бумага, ручка, бланки. |
| 14 | Страхи | Я и другие | Ой, боюсь! | Упражнение «Если - то…» | Бланк упражнения |
| 15 | Я и ситуация | Витаминка от страха | Упражнения: 2следим за дыханием», «Считалочка», «Сделка», «Якорь», «Позитивный прогноз» |  |
| 16 | Я и я | Такой нестрашный страх | Рисуночная техника «Крокозябра», пластилиновая страшилка |  |
| 17 | Стресс | Я и другие | Стресс + и - | Дискуссионный клуб |  |
| 18 | Я и ситуация | 33 способа борьбы со стрессом | Дыхательные и медитативные техники, упражнения «Я рисую» | Бумага, краски, карандаши, аудиозаписи |
| 19 | Я и я | Мои стратегии поведения в стрессе | Презентация «В мире животных» (стратегии поведения в стрессе на примере животных) | Проектор, ноутбук |
| 20 | Самообладание | Я и другие | Я глазами других | Упражнение «Портрет»  НРЭО «Герб моей семьи) | Бумага, краски, карандаши, |
| 21 | Я и ситуация | Мое поведение в разных ситуациях. Развитие эмоционального интеллекта | Анализ поведения на основе мотивацинных игр в паре, создание песочной картины «Страна моих эмоций» | Песочница, набор фигурок |
| 22 | Я и я | Я ищу контроль | Упражнение «Талисман», упражнение «Щит» |  |
| 23-25 | Психология безопасного поведения | | | | |
| 26 | Ресурсы | Я и другие | На сказочной дорожке | «Никто не знает, что я…»,  упражнение «Герои и антигерои», упражнение “Паутинка”  НРЭО «Герои земляки». | Клубок ниток |
| 27 | Я и ситуация | Рисуя жизнь | «Приветствие без слов»,  Рисуночная техника "Моя жизнь, как..."  упражнение “Дождь” | Листы формата А4 и А3, краски, гуашь, карандаши |
| 28 | Я и я | Нейрографика | Базовый алгоритм <https://www.youtube.com/watch?v=VzRBB-_Nr84> | Черная и синяя гелевые ручки, листы А4, цветные карандаши, ножницы |
| 29-30 | Диагностика |  | В поисках изменений | - Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)  - Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина  - Тест «Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей» | Бланки, тексты методик, ручки |
| 31-34. | Итоговые занятия |  | А на последок я скажу… | Коллаж «Что дал мне этот год». | Ватман, журналы, клей, карандаши, краски, фломастера (ножницы лучше не давать, предложив вырывать руками нужные изображения). |

**Сроки и этапы реализации программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Мероприятие | Срок | Ответственный |
| Подготовительный | Разработка программы, отбор инструментария, диагностика | Август-сентябрь 2017 | Педагог-психолог Жидкова Т.С. |
| Основной | Организация целенаправленной деятельности | Сентябрь 2017-апрель 2018 | Педагог-психолог Жидкова Т.С. |
| Итоговый | Анализ результатов реализации программы | апрель 2018 | Педагог-психолог Жидкова Т.С. |

**Этапы реализации программы:**

1. Диагностический этап.

2. Деятельность в соответствии с содержанием программы.

3. Оценка эффективности проделанной работы.

Форма работы –групповые занятия.

Количество занятий – 34.

Длительность – 40 мин.

Частота встреч – 1 раз в неделю.

Методы и приемы работы:

психологические упражнения и игры;

сюжетно-ролевые игры;

конструирование позитивных моделей поведения;

релаксация;

рисование;

цвето- и светотерапия;

обсуждение конкретных жизненных ситуаций;

мини-лекции и беседы;

и т.д.

**Структурные компоненты занятий:**

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и заключительная часть.

1. Разминка направлена на снятие эмоционального напряжения, создание положительного настроя, развитие чувства внутренней устойчивости и доверительности. Состоит из телесно-ориентированных упражнений и психогимнастики.

2. Основная часть включает в себя комплекс психологических упражнений и приемов, направленных обучение методам взаимодействия, формирование открытости и понимания, разрешение эмоциональных проблем, выражение переживаний.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания.

**Содержание курса.**

**Методики, технологии, инструментарий программы.**

Разминки.

Разминка «Подарок»

Дарящий должен максимально подробно, хотя и без слов, описать свой подарок: тяжелый он или легкий, большой или маленький, какой он формы, как упакован и т. д.

Упражнение может проводиться в нескольких модификациях.

1.Каждый из членов группы выходит перед группой(важно, чтобы его видели все и он видел всех, поэтому круговое расположение участников группы в данном случае неэффективно; лучше разместиться полукольцом или шеренгой) и дарит подарок всем сразу.

2.Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа. Тот невербально или коротким эмоциональным возгласом благодарит его, после чего дарит уже другой подарок своему соседу справа.

3.Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа, а тот должен показать, что он сделает с этим подарком. Затем второй дарит подарок третьему, далее события разворачиваются по той же схеме.

Если тренер сочтет нужным, он может уточнить у участников, что за подарок они передавали и правильно ли адресат подарка понял, что именно ему было презентовано.

Разминка «ХЭЛЛО, БОНЖУР, ЗДОРОВЕНЬКИ БУЛЫ»

Каждый из участников должен поприветствовать своих соседей справа и слева на каком-либоиностранном языке (good morning, guten Morgen, bonjour и др.).Для придания разминке большего темпа задание можно выполнять всем одновременно.

Прежде чем произнести приветствие, нужно установить контакт глазами с соседом и улыбнуться ему. Как вариант: члены группы в свободном режиме бродят по аудитории, здороваясь друг с другом за руку и произнося свое приветствие. Клаус Фопель предлагает тренеру заранее под готовиться к этому и запастись карточками с написанными на них приветствиями, чтобы участники могли вытянуть одну из карточек и воспользоваться подсказкой. США, Великобритания: «Good morning»; «Hi».

Италия: «Воn giorno».

Испания: «Buenos dias».

Франция: «Bonjour».

Эстония: «Теге».

Разминка «ПРИВЕТСТВИЕ БЕЗ СЛОВ»

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие(помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное(пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических: групп пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Это упражнение можно выполнять и по кругу, и в произвольном порядке— по мере готовности или путем передачи мяча.

Для тренера это упражнение может иметь дополнительный диагностический смысл. Кто из членов группы инициировал более тесный контакт? Кто попытался устраниться от такого контакта? Кто был наиболее изобретателен? Как осуществлялось рукопожатие? И т. д.

Разминка «НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО Я...»

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

■«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

■«Я очень рад тому, что я...»;

■«Я готов горы свернуть, потому что...»;

■«Мы все сегодня будем...».

Разминка «УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ»

Оно дает участникам возможность быстро включиться в тренинговую работу и получит дополнительную информацию друг о друге. Но предлагать его группе можно только тогда, когда тренер уверен, что все запомнили имена друг друга. Смысл этого упражнения теряется в том случае, если участники тренинга давно знакомы друг с другом. В многочисленных группах желательно разбивать участников на две команды.

Один участник отходит от всех остальных на некоторое расстояние и поворачивается к ним спиной. Участники в произвольном порядке задают добровольцу любые интересующие их вопросы, на которые тот должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос. То есть задача ведущего игрока — по голосу определить того, кто говорил, и ответить на его вопрос. Это сложнее сделать, если доброволец не знает, где кто находится, и не может ориентироваться по направлению звука.

Разминка «ПУТАНИЦА»

Данное упражнение сплачивает группу, но так как в нем предполагается довольно тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью.

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не браться за руки с теми, кто стоит рядом. Далее тренер предлагает участникам«распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача решаема. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые — спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

После выполнения упражнения можно спросить участников о том, что им помогало справить с задачей, что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее. При обсуждении важно подчеркнуть, что залог успешного выполнения этого задания— доброжелательное отношение друг к другу, постоянная ориентация в ситуации и генерирование оригинальных идей.

Разминка «Подарок»

Дарящий должен максимально подробно, хотя и без слов, описать свой подарок: тяжелый он или легкий, большой или маленький, какой он формы, как упакован и т. д.

Упражнение может проводиться в нескольких модификациях.

1.Каждый из членов группы выходит перед группой(важно, чтобы его видели все и он видел всех, поэтому круговое расположение участников группы в данном случае неэффективно; лучше разместиться полукольцом или шеренгой) и дарит подарок всем сразу.

2.Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа. Тот невербально или коротким эмоциональным возгласом благодарит его, после чего дарит уже другой подарок своему соседу справа.

3.Первый участник группы дарит свой подарок соседу справа, а тот должен показать, что он сделает с этим подарком. Затем второй дарит подарок третьему, далее события разворачиваются по той же схеме.

Если тренер сочтет нужным, он может уточнить у участников, что за подарок они передавали и правильно ли адресат подарка понял, что именно ему было презентовано.

Упражнения для включения в основную часть.

УПРАЖНЕНИЕ "КАРТА МОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА"

Цель: формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств. Материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

Описание упражнения:

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 чего 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.

Давайте 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 – устройте по ним «экскурсии» друг для друга.

При просмотре уделите внимание:

- 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;

- спросите у себя, что было сложнее всего изобразить, а так же поделитесь и своими трудностями, если таковые были.

- по завершению экскурсии поинтересуйтесь, а всё ли получилось из того, что было запланировано? Хотелось бы что-то изменить? Что больше всего понравилось в своей карте, и карте другого? Чем ваши карты похожи, а чем отличаются?

Примечание: Постарайтесь, что бы работа с картами продолжалась и в последующие дни. Пусть для этого они остаются на виду, что бы всегда можно было что-то дополнить, изменить. Будет хорошо, если вы периодически вновь будете проводить «экскурсии» друг для друга и уделять внимание тому, что изменилось в восприятии карты.

УПРАЖНЕНИЕ "КОНВЕРТОР ФРАЗ"

Помогает при лени, прокрастинации, недовольстве собой, при «бытовой» депрессии.

Возьмите ручку и бумагу.

Шаг 1

На каждую предложенную ниже фразу составьте список актуальных для себя в настоящий момент высказываний, не менее трёх по каждому пункту.

1. «Мне нужно <сделать>…».

2. «Я не могу <глагол>…».

3. «Мне не хватает…».

4. «Правильно <делать><так-то>…».

5. «При этом я должен(должна)…».

6. «Я не знаю, что мне делать с…».

Шаг 2

Напишите новые списки. Начинайте их с предложенных ниже фраз, а содержание подставляйте из уже написанных списков.

1. «Я решил(а)…» (подставляйте из «Мне нужно…»).

2. «Я не буду…».

3. «Я не обеспечиваю себе…».

4. «Для меня лучше это сделать <так-то>…».

5. «В этих обстоятельствах я выбираю…».

6. «Я ещё не решил(а), что мне делать с…».

Оцените, насколько поменялся смысл. Продолжают ли высказывания быть для вас истинными? Отложите на время эти списки и переходите к шагу 3.

Шаг 3

Заново напишите списки по предложенному шаблону, в каждом пункте не менее трёх высказываний.

1. «Я решил(а)…».

2. «Я не буду…».

3. «Я не обеспечиваю себе…».

4. «Для меня лучше это сделать <так-то>…».

5. «В этих обстоятельствах я выбираю…».

6. «Я ещё не решил(а), что мне делать с…».

Шаг 4

Сравните списки между собой. Возьмите их по очереди в руки и оцените, в контакте с каким списком вы чувствуете себя более бодрыми и сильными, более уверенными. Нарисуйте это состояние. Возможно, в этот момент вы примете какие-то важные для себя решения.

УПРАЖНЕНИЕ "ГЕРОИ И АНТИГЕРОИ".

Цели:

• развитие креативности;

• применение сказочной метафоры для лучшего постижения самого себя;

• пробуждение архетипических ресурсов;

• формирование умений расслабляться и снимать напряжение;

• тренировка навыков совместного сочинения сказок.

Размер группы: не более 15 человек.

Ресурсы: листы формата А4 для записи сказок (по числу участников) авторучки на каждого.

Время: примерно один час двадцать минут.

ход упражнения

Этап 1. Образ сказочного героя.

Ведущий: Сядьте поудобней. Займите такую позу, в которой вам будет комфортно и не потребуется ее менять в течение нескольких минут. Глаза можно закрыть, но это не обязательно. Образы, которые будут появляться перед вами, можно увидеть и с открытыми глазами. Итак, приготовились…Сейчас вы окажетесь в волшебной Сказочной Стране. Эта страна населена самыми разнообразными жителями. Герои всех сказок, какие только есть на свете, живут в этой волшебной Стране. Здесь вы можете встретиться с любым из сказочных персонажей…Сейчас перед вашим мысленным взором появится какой-то сказочный персонаж…Не пытайтесь вызвать его сознательно…Пусть придет тот, кто нужен именно в данный момент…Может быть, перед вами промелькнет череда сказочных героев. Но тот, кто будет нужен, наверняка окажется самым настырным и останется с вами даже тогда, когда остальные персонажи исчезнут…(Пауза.) Теперь повнимательней рассмотрите того героя, который оказался перед вами. Обратите внимание на все детали его внешнего облика. Он движется или неподвижен? Что он делает? Какие чувства отражены в его облике? На каком фоне вы его видите? В какой обстановке? Есть ли кто-то еще рядом с ним? Насколько ярка и отчетлива возникшая картинка?

А теперь мысленно прощайтесь с этим героем. Давайте вернемся сюда, в нашу комнату. Тот, кто закрывал глаза, откройте их. Не торопитесь, не делайте лишних движений. Поворачивайте головой. Можно потянуться, расправить плечи, подвигать руками и ногами…Прошу вас поделиться тем, что вы увидели во время этого упражнения.

Участники группы рассказывают о том, какие сказочные герои появились перед ними в процессе свободного фантазирования. Довольно часто случается, что сказочный персонаж оказывается совершенно неожиданным: хотел увидеть одно, а вдруг невесть откуда появился, скажем, Вини-Пух, бредущий в тумане, или грустный Карабас-Барабас. Уже этот этап вызывает у участников сильные впечатления и порождает вопросы о значении возникшего образа. Ведущему следует воздержаться от комментариев и лишь внимательно выслушать каждого. Необходимо уточнить, какие чувства вызвал у участников их сказочный герой. Обычно это лишь приятные чувства, либо недоумение, хотя порой фиксируется тревога, волнение или равнодушие.

ПРАКТИКА ИСЦЕЛЕНИЯ ПИСЬМОМ

Эта практика помогает когда:

У много невыговоренных слов, эмоций и боли к какому — то человеку.

Вы не можете решить проблему в отношениях с каким-то человеком, потому что он не открывается или игнорирует;

нужно решить проблему в отношениях, но не хочется вовлекать другого человека.

ИНСТРУКЦИЯ ПО НАПИСАНИЮ ПИСЕМ:

Пишите письмо максимально искренне, не фильтруйте себя, не ограничивайтесь литературным языком;

Не перечитывайте письмо во время написания, не редактируйте;

Желательно чтоб почерк был разборчивым;

После завершения своего письма — можно начать писать ответ от другой личности.

Ведите переписку пока не разрешатся все конфликты в отношениях.

Когда переписка исчерпала себя — письма можно сжечь!

Письмо состоит из шести частей:

1.В первой части ты выписываешь ГНЕВ И ОБВИНЕНИЯ которые у тебя есть к данному человеку, все что приходит в голову (можешь не стесняться в выражениях, в письме очень важно выразить все накипевшие эмоции).

Ты можешь использовать выражения:

• «я очень не люблю, когда…»;

• «меня ужасно злит, когда…»;

• «мне до смерти надоело, когда…»;

• «как ты мог…»;

• «я очень устала от того, что…»; • «терпеть не могу, когда ты…».

2.Во второй части ты высказываешь ОБИДУ И ГОРЕЧЬ, которая есть у тебя внутри, которую ты боялась выпустить, которая тебя разрушает и причиняет тебе боль, вспоминая о чем — внутри тебя становится тоскливо и тяжело на сердце. Будь максимально честной с собой.

Например, через следующие фразы:

• «мне обидно, когда…»;

• «мне горько, когда…»;

• «я ужасно чувствую, потому что…»;

• «я смертельно обижена тем, что…»;

• «я очень разочарована тем, что…».

3.В третьей части ты пишешь о СТРАХАХ И ТРЕВОГАХ, накопившихся у тебя внутри. То что ты всегда хотела высказать, выразить, но боялась по разным обстоятельствам и причинам.

Можешь начать так:

• «я боюсь, что…»;

• «мне страшно оттого, что…»;

• «я вовсе не хотела….»

4.В четвертой части вырази РАСКАЯНИЕ И ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ за то, что происходило в ваших отношениях, возможно по ходу письма ты осознаешь и свою вину в чем-то, у тебя появятся новые реализации. Напиши за что была ответственна ты в этих отношениях и что, возможно, ты сама сделала не правильно!

Вот несколько фраз, которые помогут тебе начать эту часть:

• «мне жаль, что…»;

• «я очень сожалею о том, что…»;

• «пожалуйста прости меня за то, что…»;

• «я вовсе не хотела…».

5.В пятой части выскажи НАМЕРЕНИЯ И ЖЕЛАНИЯ по поводу твоего дальнейшего общения с этим человеком, каких отношений тебе хотелось бы.

Фразы, которые ты можешь использовать:

• «я хочу…»;

• «мне хотелось бы, чтобы…»;

• «я надеюсь, что…»;

• «было бы здорово,если бы мы могли…».

6.В шестой, заключительной части очень важно выразить ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ПОНИМАНИЕ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ. Возможно в конце письма ты поймешь очень важные уроки, которые принес в твою жизнь этот человек и будешь ему искренне благодарна за это, тогда нужно записать и эти слова тоже!

Вот фразы которые ты можешь использовать:

• «я люблю тебя за то, что…»;

• «спасибо тебе за то, что…»;

• «я горжусь тобой, потому что…»;

• «я прекрасно понимаю, что…»;

• «я прощаю тебя за то, что…».

Некоторые рекомендации по написанию терапевтических писем:

1. Хорошо если все разделы твоего письма будут примерно одинаковой величины.

2. Не останавливайся во время написания письма, не делай перерывов – пиши письмо сразу и до конца. Если ты прекратишь писать письмо до того, как перейдешь к последнему пункту, любви, то весь смысл пропадет. Смысл в том, чтобы сквозь все эмоции добраться до любви.

Помни: человек не может слишком разозлиться и тем более обидеться, если эти эмоции не основываются на любви. Будь терпелива, пиши письмо до конца.

3. Ты можешь возвращаться к прежнему пункту, если всплывают эмоции, связанные с ним.

Эмоциональное напряжение может быть снято лишь тогда, когда человек последовательно проходит через все группы эмоций, лежащие поверх любви.

Если ты «проскакиваешь» какой-то из эмоциональных слоев, конфликт остается разрешимым не до конца и внутри накапливается эмоциональное напряжение.

После правильного написания писем может быть три состояния:

1. Состояние пустоты внутри. При воспоминании о конфликтной ситуации из прошлого внутри будет просто спокойно, эмоции полностью уйдут из воспоминаний.

2. Состояние легкости. Вспоминая ситуацию внутри появится принятие ее и будет комфортно внутри.

3. Озарение. Это будет похоже на вспышку в сознании: «Так вот почему оно так было!!!», ты поймешь почему все произошло так, а не иначе, внутри будет благодарность и любовь!

Письма нужно писать от себя к человеку и потом назад, от него к себе.

Знакомство с миром собственных эмоций

Цель: Осознание "Я - чувствующий"

Задачи:осознание множественности своих чувственных проявлений; развитие способности жить в негативных переживаниях. Проблемы:

Чувствующий человек не только не скучает, но и не устает. Жизнь - это слияние мыслей и чувств. Что мешает почувствовать свои чувства (Чувства как реальность)? Как ты чувствуешь, что тебя (не) любят? Скука, тревога и кайф. Кайф - это скука по тому, по чему давно соскучился. Кайф - это способность найти тревогу, когда скучно, и найти скуку, когда тревожно. О чем Вам могут сказать Ваши эмоции? Бедность эмоциональных переживаний в повседневной жизни. Откуда берется наше настроение? Доверяете ли Вы своим чувствам? Могут ли эмоции мешать? Что делать, если эмоции мешают? Что делать с напряжением? Бывают ли абсолютно бесполезные или "стопроцентно" вредные чувства? Бывают ли чувства, абсолютно не приносящие никакого вреда? Основные понятия:

"Я - концепция": структура, развитие.

Эмоция, чувство, переживание. Скука, тревога, интерес, кайф. Негативные переживания.

Упражнения:Закройте глаза". Какая сейчас самая яркая эмоция доминирует? Какое место она занимает в вас? Откуда она взялась? Какие ощущения есть у Вас? Много их? Откуда они?... Конфликт эмоций .

"КОНФЛИКТ ЭМОЦИЙ".

Цель: осознание множественности своих проявлений

Задачи:

выявление (отслеживание) процессов групповой динамики осознание и расширение возможности чувствовать управление эмоциональными состояниями через групповую динамику Инструкция: "Представьте, что вы - эмоции или чувства… Каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну (побыть одной) из эмоций, окунуться в переживание собственных чувств, выбрать одно из многих, которые в вас сейчас есть и проявляется ярче других… Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии…Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников. Все вы - эмоции одного человека, которые, возможно, он чувствует, а которые, возможно, чувствовать отказывается. Выберите группой те эмоции или чувства, которые мешают ему комфортно жить, с которыми ему неуютно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции".

Ход работы: работа ведется в соответствии с отношениями, возникающими в процессе ведения группы.

Мандала на состояние, проблему, задачу, вопрос

Перед вами лист белой бумаги, обычный лист формата А4 или А3, на этом листе начерчен простым карандашом круг. Круг максимально возможного диаметра для данного формата листа. Рядом располагается палитра карандашей, пастелей или красок. Играет спокойная музыка и, наблюдая за своим дыханием, постепенно, все более расслабляетесь, наполняясь теплом и спокойствием. Глаза могут быть как закрыты, так и открыты и вы можете созерцать чистое пространство круга, стараясь удерживать свой взгляд внутри очерченного пространства. Когда почувствуете, что достигли максимального расслабления, возможного для вас на данный момент, то направьте свое внутренне внимание на ту проблему, тему или жизненную задачу, которая наиболее для вас сейчас актуальна. Прислушайтесь к своим ощущениям в теле, может быть, вам представятся некие абстрактные или конкретные образы, которые будут ассоциироваться с этой темой. Прислушайтесь к тем чувствам, ощущениям, которые вызывает у вас эта тема.

Затем плавно направьте свое внимание на палитру (карандаши, пастели, краски), которая лежит перед вами. Отметьте, какой цвет был первым, тот цвет, на котором остановился ваш взгляд в первую очередь. Доверьтесь этому. И не важно, приятен он для вас или нет, вписывается в логику вашей темы или нет – возьмите его. После чего перенесите свое внимание в чистое пространство круга. Не торопитесь, дайте поблуждать взгляду в этом пространстве, можете даже провести рукой или коснуться пальцем в разных местах круга. С какого места вы начнете? Дайте выбрать не вашей логике, а вашим ощущениям, вашей руке. Возможно, у вас будет уже готовый образ, но все равно, не торопитесь, дайте вести в этом процессе вашим чувствам и ощущениям.

Теперь начинайте создавать этим цветом те формы и образы, которые просятся к выражению, разрешите им быть, дайте им проявиться, разрешите вести руке и вашим внутренним импульсам. Когда почувствуете, что этого цвета-вкуса достаточно, переведите вновь взгляд на палитру и отметьте отклик от следующего цвета, который Вас выбрал. Поднесите его к кругу и почувствуйте где, сколько и как хочется заполнить этим цветом. Так нужно заполнить все пространство круга. Желательно, чтобы осталось как можно меньше, или совсем не осталось незакрашенных пустот. Бывает, что поначалу не совсем нравится то, что получается, но в какой-то момент вы минуете перевал и начинает нравиться сам процесс – сосредоточьтесь на этом. САМОвыражение. Отставьте свои эстетические и художественные представления в стороне и просто дайте возможность себе выразиться.

В некоторых случаях, возникает потребность выплеснуть накопившиеся эмоции – дайте им проявиться в процессе рисования с той страстностью, с тем темпом и цветом, который просится. Это может быть и один цвет, например черный, красный или серый. Дайте возможность выплеснуться этому цвету в полную силу, зарисовав им весь круг и, может быть не один. Для этого готовы несколько листов с чистыми мандалами. В какой-то момент вы возьмете чистый круг и почувствуете, что освободились от поверхностной эмоциональности и выберете другой цвет, а рука выведет форму вашего нового состояния.

Если же у вас не было такого эмоционального выплеска и вы создали оформленный образ вашей задачи или проблемы, то остановитесь, остановите музыку, положите получившуюся мандалу перед собой, и тут существует несколько вариантов работы, в зависимости от того, что вам ближе и где Вы находитесь в данный момент. Если вы в терапевтической, обучающей или арт-группе, то далее следует работа по программе этой группы. Если же вы занимаетесь самостоятельно, то самый распространенный способ – это продолжить работу в этом же ключе.

Настройтесь на свои внутренние ощущения, смотрите на готовую мандалу и выделите ведущее чувство, ощущение, может быть образ, мысль. Затем прислушайтесь, насколько комфортно вам в этом? Если вы испытываете гармоничные чувства спокойствия, силы, уверенности, сосредоточенности, приятный энергетический подъем, то можно считать, что терапевтический эффект мандала-терапии достигнут и осталось только закрепить его. В этом случае не всегда уместна, а иногда даже и вредна какая либо аналитическая работа. Бывает, что уже в процессе создания мандалы всплывает внутреннее решение проблемы или формулируется следующий шаг для решения поставленной задачи. Если это не всплывает спонтанно, то возьмите ручку и чистый лист бумаги:

1. Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом и дать ей название не столько из темы, выбранной перед началом работы, сколько из того, что как вам кажется, нарисовано сейчас в этом круге. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям. Таким образом, найдите наиболее комфортное для вас расположение мандалы. Название должно быть кратким, желательно односложным. Запишите это название на приготовленном листе.

2. А теперь нужно определить действие. Что происходит на рисунке и какие образы участвуют в этом действии? Посмотрите взглядом пятилетнего ребенка. Какова бы была его фантазия? Здесь важно выделить не только основное действие, но и его смысл. Для чего совершается это действие? Каков основной мотив персонажей, участвующих в этом действии? Опишите персонажи и то, что с ними происходит на листе под темой.

3. На следующем шаге вы смотрите уже только на то, что написали. Тема, персонажи и то, что происходит как могут иллюстрировать ту проблему или задачу, которую вы заявили перед работой? Как это иллюстрирует вашу жизненную ситуацию? К какому осознанию это вас подталкивает? Что вы при этом чувствуете? Запишите те осознания, выводы, может быть решения, чувства, которые в вас всколыхнулись, поскольку иногда эти минуты интуитивного озарения быстро забываются как сюжеты сновидения.

4. Теперь снова вернитесь к своей мандале. Какие чувства и ощущения в вас вызывает сейчас ваш рисунок? Иногда, после аналитической работы меняется отношение к тому, что нарисовано, так же как и жизненная ситуация видится иначе, более целостно. В этом случае создание мандалы изначально сыграло свою роль как интегрирующего, объединяющего процесса, дающего место для разрешения конфликта.

5. Если же вы при взгляде на мандалу испытываете дискомфорт, обиду, раздражение, злость, то выделите какая именно часть, образ или символ мандалы в первую очередь притягивает ваш взгляд? Что бы вам хотелось изменить в рисунке? Можете ли вы сделать эти изменения прямо здесь, на этом рисунке? Если да, то сделайте это тем цветом или цветами, которые как вам кажется должны в этом участвовать. Создавайте импульсивно возникающие изменения в рисунке до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение от самого процесса и от того что создаете. Будьте внимательны к своим чувствам и ощущениям, которые вы испытываете в этот момент. Может быть, к вам придет некое новое осознание, мысль о чем-то важном, фраза, возглас. Будьте спонтанны, дайте возможность себе выразиться не только в рисунке, но и словами, восклицаниями, возникающими движениями тела. Раскройтесь максимально в этом процессе, утвердите приходящее новое. А затем запишите те мысли, действия, фразы, которые возникали в этом процессе. Что происходило на рисунке? Что бы это действие, совершаемое с помощью этих цветов, означало для вас в жизни? Что бы означали эти фразы, возгласы? Какие бы можно было составить из них предложения? Как можно было бы усилить и продолжить движения тела?

6. Бывает, что из за плотности цветов нет возможности трансформировать изначальную мандалу так как хотелось бы, тогда возьмите чистую манадалу и создайте измененный образ в ней. В этом случае желательно сохранить те образы из которых строился сюжет, только дав им возможность трансформироваться.

Техника «Фото-коучинг» автор Елена Тарарина

Цель: помочь в осознании краткосрочных и длительных ресурсов на пути достижения цели.

Инвентарь: фотоаппарат, бумага, ручка

Структура техники:

1. Сформулируйте цель, начиная со слов: «Как я могу наилучшим образом …?»

2. Что будет для тебя наилучшим результатом?

3. Какие ресурсы ты имеешь для достижения своей цели уже сейчас?

4. Прогуляйся 15–20 мин. и сделай 10 фото:

5 фото – где ты в своей цели сейчас (моя цель на сейчас)

5 фото – моя цель на момент достижения (моя цель в финале)

5. Обсуждение фотографий. Начинаем работу с фото «сейчас». После этого с фото «хочу».

Назови по одному качеству, которое является ключевой характеристикой каждой из фотографий.

Из 10 качеств выбери 5, которые максимально будут помогать тебе в достижении цели.

5 качеств – 5 простых маленьких действий, которые могут стать маленькими простыми шагами на пути к твоей цели. Для каждого качества запиши одно действие, в котором оно сможет проявиться. Запиши все действия в свой планинг и обязательно укажи сроки.

Выводы: Как только человек обозначает цель – тут же в его окружении проявляются ресурсы. Важно помочь человеку выработать навык постоянного выявления этих ресурсов.

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ И АРТ-ТЕРАПИИ

« Лесная птица»

Цель: Получение информации о скрытых эмоциях и переживаниях, о само восприятии испытуемого , а так же выявление символического восприятия домашнего очага.

Задачи:

• Развитие активного воображения;

• Научится понимать свои чувства и ощущения;

• Развитие способности находить пути выхода скрытым эмоциям

Инвентарь: Белый лист бумаги (А4), простой карандаш, набор цветных карандашей.

Возрастные рамки применения: Клиенты от 6 лет и до конца психического здоровья.

Алгоритм работы

1 этап. Релаксация.

Испытуемому предлагается сесть поудобней , закрыть глаза, расслабиться и ощутить тепло и легкую тяжесть поочередно во всех участках тела .

2 этап. Консультант зачитывает текст:

Представь, что теплым, летним днем ты решил прогуляться по лесу. Солнышко светит необычно ярко , и его лучики красиво пробиваются сквозь деревья. Ласково шумит листва. Ты проходишь вглубь леса и выходишь на поляну. Посмотри на неё, что ты там видишь? Какие растения есть на ней? Какая она? Тебе захотелось побыть на этой полянке, и ты присел на пенек. И вдруг, ты видишь, как на полянку прилетела птица. Она подлетела очень близко к тебе, и ты сможешь её хорошо рассмотреть. Посмотри, какая она? Большая или маленькая? Какого цвета её перышки? Видел ли ты раньше такую птицу или нет? Как ты думаешь, она живет в стае или нет? Какое у неё настроение? Птичка, немного попрыгав по полянке, вспорхнула на дерево, и оказалось, что она там живет. Ты с интересом рассматриваешь это дерево. Какое оно? Какого размера дерево? Посмотри, какие у него ветви, есть ли там еще жильцы? А теперь пора возвращаться. Ты выходишь из леса знакомой тебе тропинкой. Можешь, не спеша открыть глаза.

3 этап.

После направленной визуализации, испытуемому дается лист бумаги формата (А4), простой карандаш и набор цветных карандашей. Испытуемого просят изобразить то, что он представил себе во время визуализации.

4этап.

После рисования клиенту задаются вопросы относительно рисунка. Консультанту следует обратить внимание на свои чувства при анализе рисунка. Какой посыл несут образы.

« Какие были ощущения когда ты попал на поляну? Какая это была птица? Что ты почувствовал когда увидел её? Уютно ли птичке на своем дереве? Как ты думаешь, ждало ли птичку дерево? Кто еще живет на дереве? С кем дружит птица в лесу? Чего она может бояться ? » В ходе беседы возможны дополнительные вопросы.

Выводы: У каждого из нас есть часть нашей личности, которую мы четко не осознаем. В ней могут хранится вытесненные нами чувства и эмоции, которые при соответствующей помощи могут быть осознанными и преобразованными. В данной технике дерево символизирует родителей, дом. Дерево может, как защищать и укрывать в своих ветвях, так и наоборот нести незащищенность. Птица – символ душевной жизни, образ самого себя. Лес и поляна являются символом — бессознательного. Методика дает возможность проработать скрытые от сознания переживания в сфере детско-родительских отношений; столкнуться с отчужденной своей частью личности, которая может скрывать внутренние комплексы, страхи.

УПРАЖНЕНИЕ "ПУТЬ ГЕРОЯ".

Это упражнение навеяно структурой сказочных сюжетов, состоящий условно из 6 этапов, а так же Юнгианским анализом мифов. Хорошо использовать и со взрослыми, и с детьми. Подходит для индивидуальных консультациях.

Лучше доставать "вслепую".

Итак:

1. Предлагаем достать карту и описать ее по теме "Рождение героя". Кто он, какой, где родился и как родился, ждали ли его тд.

2. Следующая карта - жизнь героя в отеческом доме. Расспросить, какой опыт он приобрел, чему научился дома, какие права и обязанности имеет.

3.Третья карта - герой выходит из дома и отправляется в путешествие. Расспросить, куда он идет или едет, как, какова цель путешествия...

4. Четвертая карта - встреча героя с врагами и препятствиями. Попросить рассказать, кто они, откуда взялись, в чем препятствия, можно ли их преодолеть, победить и тд.

5. Пятая карта - встреча героя с помощниками. Расспросить, кто они, откуда, чем могут помочь.

6. Шестая карта - победа героя. Расспрашиваем: что помогло победить, как можно эту ситуацию использовать в жизни клиента, понравилась ли ему сказка?

7. Подводим итоги, задаем вопросы:

- что человек вынес из этой истории;

- какой опыт приобрел;

- зачем нужны были препятствия;

- тяжело ли досталась герою победа;

- надо ли было герою выходить на дорогу;

- как полученный сказочный опыт человек может применить в своей жизни и тд.

Это упражнение позволяет увидеть ресурсы клиента, учит позитивно мыслить, развивает фантазию и метафорический язык, помогает лучше осознать свою проблему и найти решение.

Упражнения заключения.

Упражнение “Передай энергию”

Участники молча сидят или стоят в кругу, держась за руки и сконцентрировавшись. Ведущий посылает серию импульсов в обе стороны круга, сжав руки стоящих рядом. Участники передают импульсы по кругу как электрический ток, сжимая руки стоящих рядом игроков и “энергетизируя” группу.

Примечание: Упражнение способствует повышению эмоционального настроя участников через тактильный контакт.

Заключительная часть. С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить

Упражнение “Дождь”

Упражнение состоит из восьми действий.

Один из участников начинает каждое действие и, в то время как он продолжает делать его

сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Так же передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.

2. Щелканье пальцами.

3. Хлопанье руками по бедрам.

4. Хлопанье по бедрам, топая ногами.

5. Хлопанье руками по бедрам

6. Щелканье пальцами.

7. Трение ладоней.

8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

Примечание: Данное задание концентрирует внимание участников, создает атмосферу групповой сплоченности, активного участия. Это задание можно применять и в начале, и в конце Вашего занятия.

Упражнение “Паутинка”

Ведущий берет клубок тесьмы (лучше красивого сутажа) и предлагает участникам встать вкруг. Ведущий берет конец тесьмы и передает клубок, разматывая его, участнику напротив, называя одно из своих положительных качеств, играющее роль в успешной работе команды (или что он/она получил/а в ходе семинара и т.д.), второй участник, удерживая отрезок тесьмы (нитки) рукой (или намотав на палец), передает клубок следующему участнику, называя одно из своих качеств (знаний, умений) и так далее, пока остатки клубка вновь не окажутся у ведущего.

В конце концов, оказывается, что все участники связаны единой “сеточкой – паутинкой из положительных качеств”. Ведущий предлагает проверить, насколько тонка и насколько крепка нить, связывающая группу, как эта конструкция зависит от каждого участника. Проверить, какую нагрузку может выдержать эта паутинка, можно, натянув ее и положив на нее различные предметы, олицетворяющие “вредные привычки” или “конфликты”, или “проблемы”, и даже “вынести их за дверь и выкинуть в мусорное ведро”.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию хорошей атмосферы, пониманию значимости каждого в выполнении общей задачи, служит мощным завершающим аккордом тренинга. После выполнения упражнения можно отрезать от клубка части равные двойной окружности запястья плюс 6 сантиметров для каждого участника и предложить сделать на память о семинаре (занятии) самодельный браслет. Для этого нужно завязать на концах отрезка тесьмы узелки, затем сложить отрезок тесьмы пополам и на месте сгиба также завязать узелок так, чтобы образовалась небольшая петелька. Затем на запястье участник продевает концы с узелками в петельку – получается “браслет” – подарок на память.

Упражнение “Ладошка”

Каждый участник обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя и на каждом пальце то, что ему нравится в себе самом. Затем передает листочек соседу справа, и тот в течение 30 секунд пишет на листочке снаружи от ладони что-то, что нравится ему в хозяине листочка. Так листочек передается по кругу и возвращается к владельцу с многочисленными надписями, пожеланиями, комплиментами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, созданию доброй атмосферы, создает

позитивный эмоциональный настрой, учит правильному восприятию себя.

Упражнение “Парусник плывет по реке”

Участники плотно встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один участник группы – парусник. Он медленно “проплывает” между “берегами”. Берега мягкими прикосновениями помогают “паруснику”, говорят ласковые слова, называют по имени. Упражнение можно проводить и с открытыми и с закрытыми глазами.

Примечание: Упражнение способствует разрядке, снятию эмоционального напряжения, созданию хорошей атмосферы.

**Диагностический инструментарий.**

- Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) <https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00351.htm>

- Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина <http://docpsy.ru/testy/diagnostika-ps-sostoyanij-i-svojstv-lichnosti/3951-shkala-reaktivnoj-situativnoj-i-lichnostnoj-trevozhnosti-chdspilbergera-julhanina.html>

- Тест «Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей» <http://studopedia.ru/8_167670_test-metodika-otsenki-kommunikativnih-i-organizatorskih-sklonnostey-kos-.html> Приложение 1.

Эффективность разработанной нами программы была оценена с использованием статистического U-критерия Манна-Уитни. Приложение 2.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда n1,n2≥3 или n1=2, n2≥5, и является более мощным, чем критерий Розенбаума.

Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Иногда эти различия называют различиями в расположении двух выборок (Welkowitz J. et al., 1982).

Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому чем меньше Uэмп, тем более вероятно, что различия достоверны.

Как показали результаты статистической обработки, разработанная нами программа эффективна для:

- повышения уровня самооценки.

- для развития коммуникативных склонностей и организаторских склонностей.

Мы не можем с достоверности сказать, что разработанная нами программа может применяться для коррекции уровня тревожности.

**Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Психолог в своей деятельности руководствуется "Этическим кодексом психолога".

В ходе проведения занятий психолог соблюдает права участников, сохраняет конфиденциальность.

**Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).**

Сферы ответственности, права и обязанности участников программы прописаны в следующих документах:

1. Должностная инструкция педагога-психолога.

2. Соглашение с родителем на проведение занятий. Для эффективной реализации программы специалист должен иметь базовое высшее психологическое образование, хорошо знать возрастную психологию, знать теорию развития личности, иметь повышение квалификации или переподготовку по направлению арт-терапия.

**Материально-техническое обеспечение.**

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

- требования к специалистам, реализующим программу: специалист должен иметь базовое высшее психологическое образование, хорошо знать возрастную психологию, знать теорию развития личности, иметь повышение квалификации или переподготовку по направлению арт-терапия.

- требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);

- требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы (библиотека, Интернет);

- Необходимый инструментарий: цветные карандаши, краски, альбом для рисования, белые листы А-4 и А-3.

**Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно- воспитательной работе. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательного учреждения.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.

Программа «Бисер жизни», была реализована в МОУ «СОШ № 24» в сентябре 2017 – апреле 2018 (общий срок реализации программы, без подготовительного этапа, составил 7 месяцев). Программа была реализована с учащимися 3-4 классов в количестве 10 человек. Было доказано, что занятия по разработанной программе эффективны для развития личностных УУД (установлено с применением математической статистики и оценивание по U-критерий Манна — Уитни).

Приложение 1.

Диагностический инструментарий.

**Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)**

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам [нужно](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o362_page_9.html) записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждения | Очень часто (4) | Часто (3) | Иногда (2) | Редко (1) | Никогда (0) |
| 1 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
| 2 | Постоянно чувствую свою ответственность за работу |  |  |  |  |  |
| 3 | Я беспокоюсь о своем будущем |  |  |  |  |  |
| 4 | Многие меня ненавидят |  |  |  |  |  |
| 5 | Я обладаю меньшей инициативой, чем другие |  |  |  |  |  |
| 6 | Я беспокоюсь за свое психическое состояние |  |  |  |  |  |
| 7 | Я боюсь выглядеть глупцом |  |  |  |  |  |
| 8 | Внешний вид других куда [лучше](https://www.psyoffice.ru/7/hrest/70/7045439.html), чем мой |  |  |  |  |  |
| 9 | Я боюсь [выступать](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o392_page_34.html) с [речью](https://www.psyoffice.ru/6-890-nevladenie-rechyu.htm) перед незнакомыми [людьми](https://www.psyoffice.ru/3-0-kat1-2053.htm) |  |  |  |  |  |
| 10 | Я часто допускаю ошибки |  |  |  |  |  |
| 11 | как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми |  |  |  |  |  |
| 12 | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |  |
| 13 | Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще |  |  |  |  |  |
| 14 | Я слишком скромен |  |  |  |  |  |
| 15 | Моя [жизнь](https://www.psyoffice.ru/6-28-vlechenii-zhizn.htm) бесполезна |  |  |  |  |  |
| 16 | У многих неправильное мнение обо мне |  |  |  |  |  |
| 17 | Мне не с кем поделиться своими мыслями |  |  |  |  |  |
| 18 | Люди ждут от меня очень многого |  |  |  |  |  |
| 19 | Люди не [особенно](https://www.psyoffice.ru/7/hrest/4/5364147.html) интересуются моими достижениями |  |  |  |  |  |
| 20 | Я [слегка](https://www.psyoffice.ru/532-uilber-ken-oko-dukha.-integralnoe-videnie-dlja.html) смущаюсь |  |  |  |  |  |
| 21 | Я чувствую, что многие не понимают меня |  |  |  |  |  |
| 22 | Я не чувствую себя в [безопасности](https://www.psyoffice.ru/3-0-pedagogika-00257.htm) |  |  |  |  |  |
| 23 | Я часто волнуюсь и напрасно |  |  |  |  |  |
| 24 | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди |  |  |  |  |  |
| 25 | Я чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
| 26 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей [спиной](https://www.psyoffice.ru/4-0-4632.htm) |  |  |  |  |  |
| 27 | Я уверен, что люди почти все воспринимают [легче](https://www.psyoffice.ru/4-0-20002.htm), чем я |  |  |  |  |  |
| 28 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
| 29 | Меня волнует [мысль](https://www.psyoffice.ru/5-enc_philosophy-6793.htm) о том, как относятся ко мне люди |  |  |  |  |  |
| 30 | Как жаль, что я не так общителен |  |  |  |  |  |
| 31 | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте |  |  |  |  |  |
| 32 | Я думаю о том, чего ждет от меня общественность |  |  |  |  |  |

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

* очень часто – 4 балла;
* часто – 3 балла;
* иногда – 2 балла;
* редко – 1 балл;
* никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

* 0-25 баллов – [высокий](https://www.psyoffice.ru/6-487-vysokii-intelekt.htm) [уровень](https://www.psyoffice.ru/5-enc_philosophy-4903.htm) самооценки;
* 26-45 баллов – [средний](https://www.psyoffice.ru/5-relig-719.htm) уровень самооценки;
* 46-128 баллов – [низкий](https://www.psyoffice.ru/4-0-5647.htm) уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно [реагирует](https://www.psyoffice.ru/8/psichology/book_o359_page_6.html) на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и [время](https://www.psyoffice.ru/2-0-1330.htm) от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Справочник психолога средней школы О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто.

[**Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)**](http://vsetesti.ru/228/)**.**

Определенный уровень *тревожности* – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. **Ситуативная или реактивная тревожность** как *состояние* характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность и как *личностное свойство*, и как *состояние*.

Тестовый материал

**Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

*Инструкция.* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нет, это не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен

**Шкала личной тревожности (ЛТ)**

*Инструкция.* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

1. У меня бывает приподнятое настроение
2. Я бываю раздражительным
3. Я легко расстраиваюсь
4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
6. Я чувствую прилив сил и желание работать
7. Я спокоен, хладнокровен и собран
8. Меня тревожат возможные трудности
9. Я слишком переживаю из-за пустяков
10. Я бываю вполне счастлив
11. Я все принимаю близко к сердцу
12. Мне не хватает уверенности в себе
13. Я чувствую себя беззащитным
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

Ключ к тесту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СТ** | **Ответы** | | | | **ЛТ** | **Ответы** | | | |
| **№№** | *1* | *2* | *3* | *4* | **№№** | *1* | *2* | *3* | *4* |
| *Ситуативная тревожность* | | | | | *Личностная тревожность* | | | | |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка и анализ результатов теста

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

* *до 30 баллов* – низкая,
* *31 – 44 балла* – умеренная;
* *45 и более* – высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с *высокой оценкой тревожности* следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Источники

* *Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)* / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.

**Тест «Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-1).**

(Авторы В. В. Синявский, Б. А. Федоришин)

Методика разработана для диагностики потенциальных возможностей людей в развитии их коммуникативных и организаторских способностей. Она базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях (которые знакомы испытуемому по его личному опыту). Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

**Организаторские**способности - в их структуре не трудно выделить умение влиять на людей для успешного разрешения ими определенных задач и достижения конкретных целей, умение оперативно разобраться в "ситуативном" взаимодействии людей и направить его в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы.

**Коммуникативные**способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремлением к расширению сферы общения, к участию в общественных или групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении.

Анализ коммуникативных и организаторских способностей позволяет рассмотреть их структуру, вычленив в ней такие компоненты, которые могут быть индикаторами соответствующих способностей.

**Инструкция.** Вам нужно ответить на все эти вопросы. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если ваш ответ на вопрос положителен, то на листе ответов рядом с номером вопроса поставьте знак "+", если же отрицателен - знак "-". Никаких дополнительных надписей и знаков делать не следует.

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?

2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?

3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации.

5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?

6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?

9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?

10. Любите ли вы организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

14. Стараетесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. .Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел вы берете инициативу на себя?

19. Часто ли вас раздражают окружающие вас люди, и хочется ли вам побыть одному?

20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?

23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых вам людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Считаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?

30. Принимали ли вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?

31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?

33. Чувствуете ли вы себя принужденно, попав в незнакомую компанию?

34. Охотно ли вы организовываете различные мероприятия для своих товарищей?

35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Дешифратор

|  |
| --- |
|  |
| коммуникативных склонностей: | организаторских склонностей: |  |
| 1 + 3 - 5 + 7 - 9 + 11 - 13 + 15 - 17 + 19 - | 21 + 23 - 25 + 27 - 29 + 31 - 33 + 35 - 37 + 39 - | 2 + 4 - 6 + 8 - 10 + 12 - 14 + 16 - 18 + 20 - | 22 + 24 - 26 + 28 - 30 + 32 - 34 + 36 - 38 + 40 - |  |

Обработка

*С*помощью дешифратора подсчитать количество совпадающих с ним ответов. Оценочный критерий *К*выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (к 20). Показатели будут варьироваться от 0 до 1 (это количественная характеристика). Для качественной стандартизации используются шкалы оценок.

Шкала оценок коммуникативных склонностей

*К*Оценка Уровень

0,10--0,45 1 Низкий

0,46--0,55 2 Ниже среднего

0,56--0,65 3 Средний

0,66--0,75 4 Высокий

0,76--1,00 5 Очень высокий

Шкала оценок организаторских склонностей

*К*Оценка Уровень

0,20--0,55 1 Низкий

0,56--0,65 2 Ниже среднего

0,66--0,70 3 Средний

0,71--0,80 4 Высокий

0,81--1,00 5 Очень высокий

Испытуемый, получивший оценки 1, имеет крайне низкий уровень проявления организаторских или коммуникативных склонностей.

Испытуемый, получивший оценки 2, не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивает свои знакомства, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации, не отстаивает свое мнение, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах он предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

Испытуемый, получивший оценки 3, стремится к контактам с людьми, не ограничивает круг своих знакомств, отстаивает свое мнение, планирует свою работу. Однако потенциал этих склонностей не отличается высокой устойчивостью.

Испытуемый, получивший оценки 4, не теряется в новой обстановке, быстро находит друзей, постоянно стремится расширить круг своих знакомств, занимается общественной деятельностью, помогает близким, друзьям, проявляет инициативу в общении, с удовольствием принимает участие в организации общественных мероприятий, способен принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Испытуемый, получивший оценки 5, активно стремится к организаторской и коммуникативной деятельности, испытывает в ней потребность. Быстро ориентируется в трудных ситуациях, непринужденно ведет себя в новом коллективе. В важном деле или создавшейся сложной ситуации предпочитает принимать самостоятельное решение, отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято товарищами. Может внести оживление в незнакомую компанию, любит организовывать различные игры, мероприятия, настойчив в деятельности, которая его привлекает. Сам ищет такие дела, которые удовлетворяли бы его потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

Методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Они не останутся неизменными в процессе дальнейшего развития людей. При наличии мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

**Приложение 2. Результаты статистической обработки полученных данных.**

Чтобы проверить эффективность разработанной нами программы, мы провели диагностику перед началом программы и после завершения программы, по методикам приведенным в приложении1. Результаты были оценены с помощью статистической обработки. Мы использовали U-критерия Манна-Уитни.

**Результаты:**

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.).

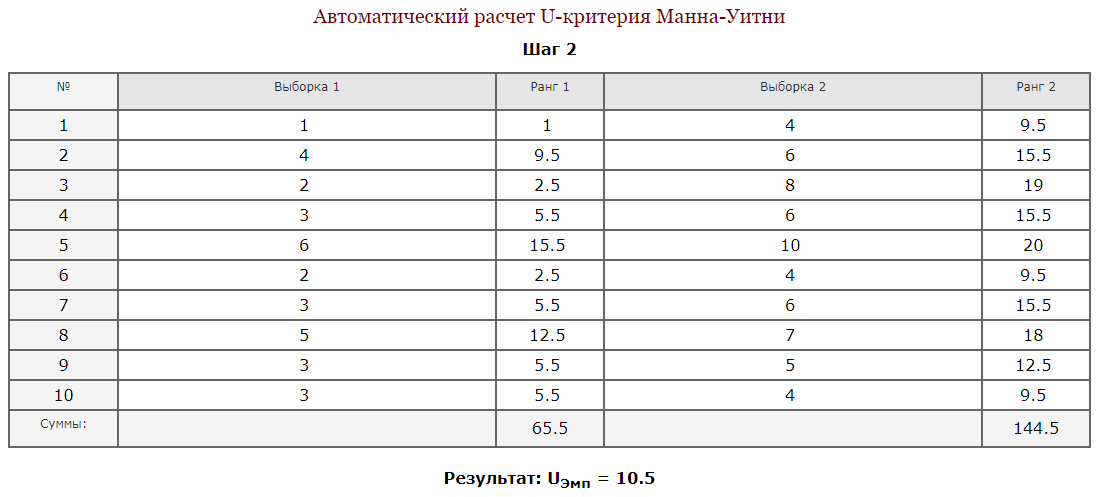
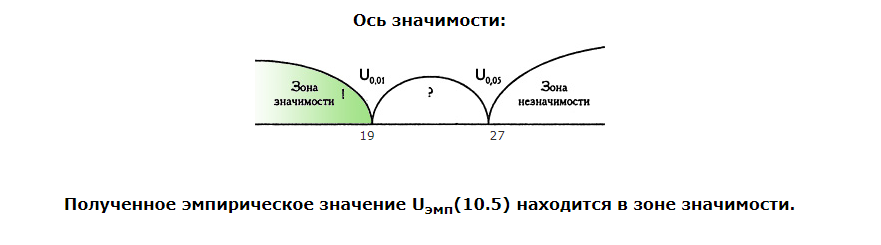
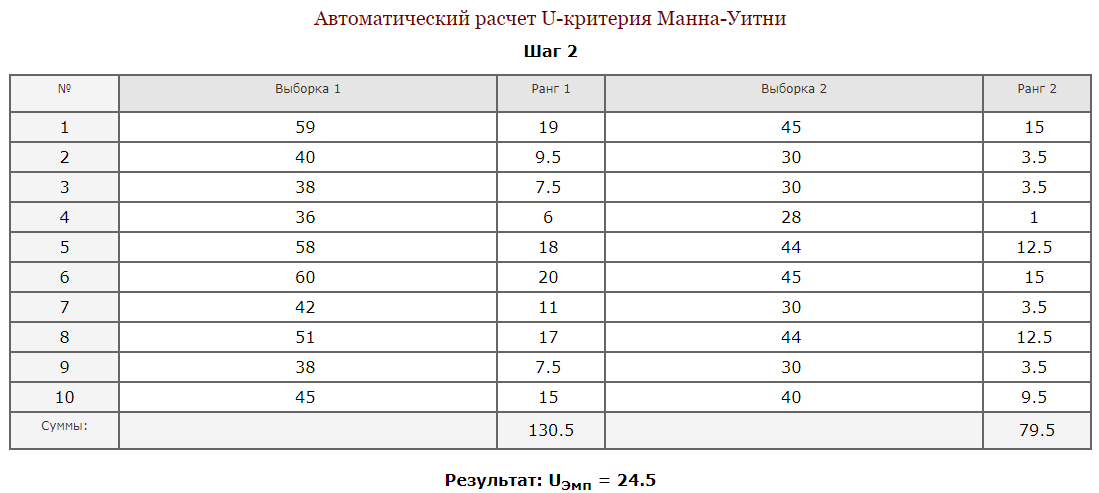
Рис 1.

Рис 2.



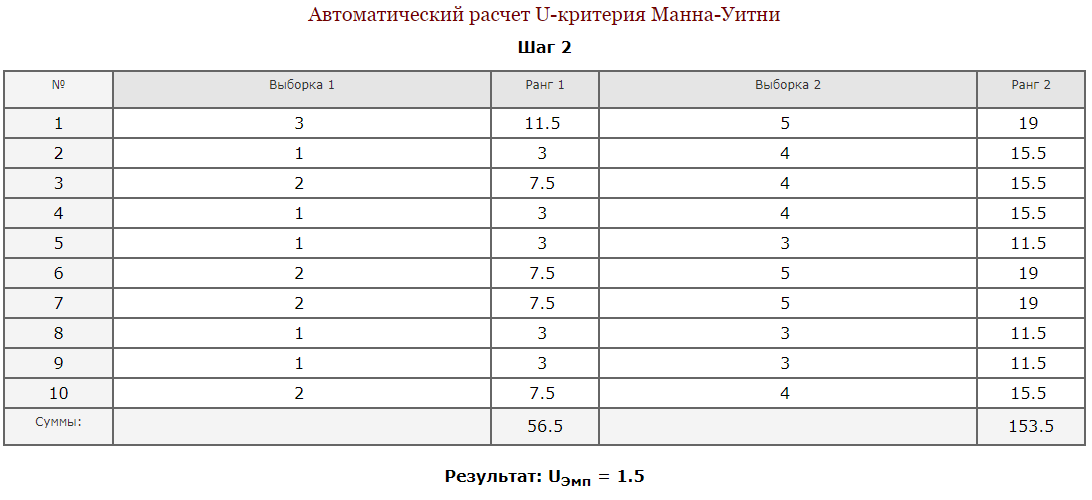
**Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин).**

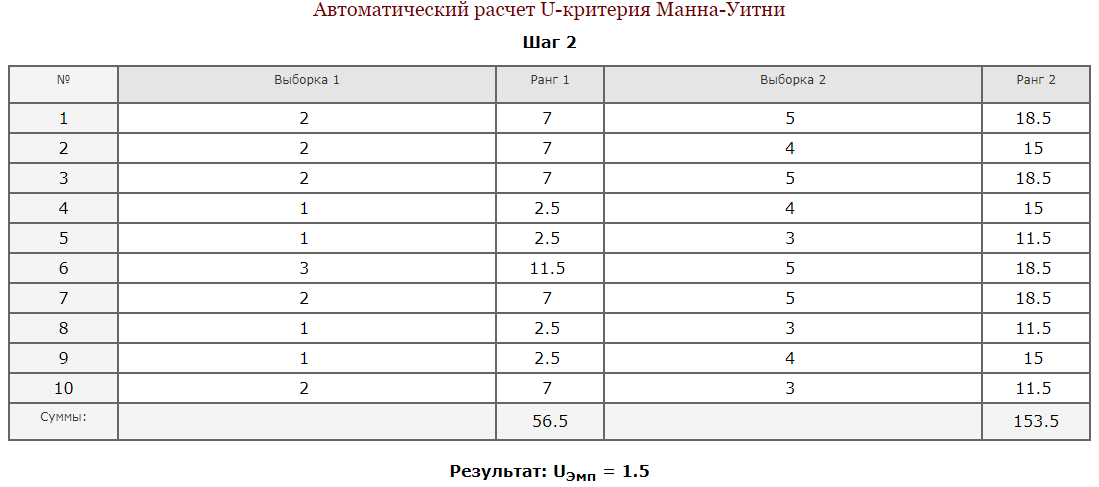
****Рис 3.

**Тест «Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-1).**

(Авторы В. В. Синявский, Б. А. Федоришин)

Рис 4. Шкала оценок коммуникативных склонностей



Рис 5. Шкала оценок организаторских склонностей

**Список литературы**

1). Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.

2). Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004

3). Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.

4). Зеньковский В.В. «Психология детства» – М., 2000

5). Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии". СПб.: Златоуст, 2005.

6).Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.

7). Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.

8).Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.

9).Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: «Класс», 2005.

10). Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.