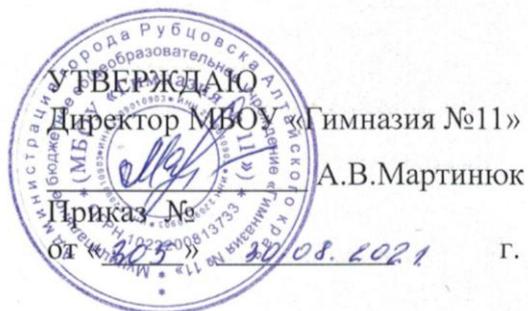


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 11»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 12
от 27 » 08 2021 г.



**Программа
по формированию
навыков жизнестойкости обучающихся
(МБОУ «Гимназия № 11»)
срок реализации программы с 2021 по 2026 г
(5 лет)**

Разработчики: Копылова М.П. – педагог-психолог;

Рубцовск, 2021

Программа разработана на основе:

- приказов Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края:

№ 5060 от 29.09.2014 «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»,

№ 5486 от 20.10.2014 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций»,

№ 1549-осн от 29.10.2014 «Об организации работы общеобразовательных учреждений по формированию жизнестойкости обучающихся»,

№ 2008 от 23.11.2015 «О внесении изменений в приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486»;

- методических пособий:

«Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании». Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014,

«Формирование жизнестойкости у школьников». Составители: Л.В. Гражданкина, А.Ю. Тарасова; под общей редакцией Л.В. Гражданкиной. – Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014.

«Помощь родителей в обеспечении безопасности работы ребенка в сети интернет». Н.В.Бурковская, О.Л.Леонтьева. – Барнаул: АК ИПКРО, 2014.

- методических рекомендаций для классного руководителя «Формирование жизнестойкости у школьников». Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости учащихся, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Программа по формированию жизнестойкости и профилактике антивиталяного поведения, обучающихся является частью программы воспитательной работы (МБОУ «Гимназия №11»)

Организация – разработчик: МБОУ «Гимназия №11»

Разработчик: Копылова М.П. – педагог-психолог

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Нормативные документы	2
1. Пояснительная записка	4
Паспорт программы	5
2. Содержание деятельности образовательного учреждения	7
2.1. Цели и задачи программы	7
2.2. Сроки реализации программы	7
2.3. Этапы реализации программы	7
2.4. Структура программы и тематическое планирование	10
2.5. Психологические особенности контингента	34
2.6. Формы и методы реализации программы	35
2.7. Показатели эффективности реализации программы	35
2.8. Прогнозируемые риски	35
2.9. Ресурсное обеспечение программы	35
Терминологический словарь.	36
Список использованных источников.	39
Приложение 1. Диагностика уровня притязаний и самооценки. Методика «Лесенка» в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур.	40
Приложение 2. Диагностика изучения отношения ребенка к школе посредством анализа эмоциональной сферы. Тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О.А.Ореховой.	42
Приложение 3. Диагностика школьной тревожности. Тест Филлипса.	47
Приложение 4. Диагностика особенностей школьной адаптации. Тест «Дерево» Д.Лампена, в адаптации Понамаренко.	51
Приложение 5. Диагностика выявления депрессивных состояний. Теста «Дифференциальные шкалы эмоций» по Изарду.	53
Приложение 6. Диагностика выявления агрессивных состояний и уровня самооценки. Методика «Самооценка психических состояний» Айзенка.	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность учащегося предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, дети оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретиться с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень антивитального поведения.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа МБОУ «Гимназия №11» по формированию навыков жизнестойкости обучающихся.
Организация – разработчик:	МБОУ «Гимназия №11»
Цель и задачи программы	<p>Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. 2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия: умение безопасно и эффективно общаться, умение понимать и выражать свои чувства, умение противостоять давлению, побуждающему к приему ПАВ. 3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; 4. Формирование у детей и подростков защитных личностных качеств: уверенности в себе, открытости, чувства юмора и навыков: умение разрешать конфликтные ситуации, умения принимать решения, умения справляться со стрессом. 4. Включение детей и подростков в ценностно- и социально- значимую для них деятельность. 5. Профилактика и информирование подростков о негативных последствиях приема психоактивных веществ, особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.
Разработчики программы:	Малетина Л.А. - заместитель директора по воспитательной работе; Копылова М.П. – педагог-психолог; Смыкова О.М. – социальный педагог; Дабижа М.А. - руководитель МО классных руководителей
Исполнители программы	Администрация гимназии, классные руководители, специалисты ППС-службы .
Участники программы	Обучающиеся 1-11 классов в возрасте от 6,5 до 18 лет, администрация гимназии, классные руководители, специалисты ППС-помощи, родители (законные представители) обучающихся.
Срок реализации программы	5 лет
Этапы реализации программы	<p>I этап: подготовительный (сентябрь – октябрь)</p> <p>II этап: формирующий (ноябрь – апрель)</p> <p>III этап: мониторинг (май).</p>
Структура программы	<p>Программа по формированию навыков жизнестойкости и созданию условий для её реализации в МБОУ «Гимназия № 11» состоит из 4 модулей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной деятельности, на классных часах, «классных встречах» с приглашенными специалистами); 2. Уроки психологии «Я и мир» (Элективы, группо-

	<p>вые коррекционно-развивающие программы и пр. _;</p> <p>3. Индивидуальная работа с учащимися, оказавшимися в сложной жизненной ситуации;</p> <p>4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей).</p>
Механизм управления реализацией программы	Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией МБОУ «Гимназия № 11»
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> ✓ многообразии факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); ✓ недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы; ✓ недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.
Показатели эффективности программы	<p>Повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ высокая адаптивность; ✓ уверенность в себе; ✓ независимость, самостоятельность суждений; ✓ стремление к достижениям; ✓ стрессоустойчивость; ✓ ограниченность контактов, самодостаточность;

2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитаально-го поведения.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия: умение безопасно и эффективно общаться, умение понимать и выражать свои чувства, умение противостоять давлению, побуждающему к приему ПАВ.
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Формирование у детей и подростков защитных личностных качеств: уверенности в себе, открытости, чувства юмора и навыков: умение разрешать конфликтные ситуации, умения принимать решения, умения справляться со стрессом.
4. Включение детей и подростков в ценностно- и социально - значимую для них деятельность.
5. Профилактика и информирование подростков о негативных последствиях приема психоактивных веществ, особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.

2.2. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на работу с обучающимися 6,5 - 18 лет (1-11 классы) и реализуется в течение 5-ти лет с сентября 2021 г. по май 2026 г.

2.3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап подготовительный сентябрь-октябрь	1. Диагностика адаптированности вновь поступивших обучающихся. 2. Исследование личностных особенностей обучающихся. 3. Подготовка методического материала для проведения профилактических мероприятий с обучающимися, педагогами и родителями.
II этап формирующий ноябрь-апрель	1. Проведение воспитательных мероприятий с обучающимися, направленных на формирование и развитие компонентов жизнестойкости: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения. 2. Групповая и индивидуальная коррекционная работа с обучающимися находящимися в сложной жизненной ситуации. 3. Информационно-профилактическая работа с педагогическим коллективом, направленная на повышение уровня знаний в вопросах обучения и воспитания. 4. Информационно-профилактическая работа с родителями, законными представителями обучающихся, направленная на повышение психологической компетенции в вопросах воспитания и развития детей.
III этап мониторинг май	Анализ и оценка результатов работы по формированию жизнестойкости за учебный год.

Этапы работы:

Подготовительный этап	
<i>Администрация</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. 2. Дает методические рекомендации для классных руководителей по теме: «Формирование жизнестойкости обучающихся». 3. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.
<i>Классный руководитель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определяет группу обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности. 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе. 3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний. 4. Получает письменное разрешение (отказ) родителей (законных представителей), на психологическое сопровождение и проведение психологической диагностики на текущий учебный год. 5. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом, учителем – логопедом.
<i>Специалисты ППМС-службы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проводят мониторинг социально-психологической образовательной среды и развития обучающихся. 2. Проводят консультирование родителей (законных представителей), классных руководителей, работающих с учащимися находящимися в сложной жизненной ситуации, имеющими трудности в обучении по результатам диагностики. 3. Получают письменное разрешение/отказ на проведение индивидуальной/групповой коррекционно-развивающей работы; 4. Составляют учебно-тематический план индивидуальных/групповых занятий с учащимися находящимися в трудной жизненной ситуации, с учащимися имеющими трудности в обучении.
Формирующий этап	
<i>Администрация</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся. 3. Организует посещение педагогическими работниками семинаров, конференций, МО по вопросам формирования жизнестойкости, профилактики антивитального поведения школьников и подростковой наркомании.
<i>Классный</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует просветительскую работу с родителями (законными

<i>руководитель</i>	<p>представителями) обучающихся.</p> <p>2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы.</p> <p>3. Организует включение обучающихся в ценностно- и социально - значимую для них деятельность.</p> <p>4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, с низким уровнем жизнестойкости.</p>
<i>Специалисты ППМС-службы</i>	<p>1. Организуют в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение групповых психологических занятий в первых, пятых, десятых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости);</p> <p>2. Проводят индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в сложной жизненной ситуации;</p> <p>3. Проводят уроки психологии «Я и мир» направленные на развитие социально-личностной сферы, развитие и формирование УУД обучающихся;</p> <p>4. Проводят групповые занятия для учащихся выпускных классов (9,11), направленные на снятие тревожности в период подготовки к сдаче экзаменов;</p> <p>5. Проводят тематические Недели психологии и логопедии, с целью развития творческого потенциала обучающихся, приобщения их к психологической культуре.</p> <p>6. Участвуют в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>7. Осуществляют методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классе, направленной на формирование жизнестойкости и профилактику подростковой наркомании.</p> <p>8. Осуществляют социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учете в КДНиЗП, ПДН</p>
Мониторинг	
<i>Администрация</i>	<p>1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности.</p> <p>2. Осуществляет планирование работы на новый учебный год.</p> <p>3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.</p> <p>4. Проектирует воспитательную работу школы по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.</p>
<i>Классный руководитель</i>	<p>1. Проводит анализ и оценку результатов воспитательной работы по итогам учебного года.</p> <p>2. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год</p>
<i>Специалисты ППМС-службы</i>	<p>1. Проводят анализ и оценку результатов сопровождения по итогам учебного года.</p> <p>2. Планируют работу на следующий учебный год.</p>

2.4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в МБОУ «Гимназия № 11» состоит из **4 модулей**:

1 модуль. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной деятельности, на классных часах, «классных встречах» с приглашенными специалистами по направлениям)

Мероприятия, реализуемые в рамках профилактической работы направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся, развитие позитивного мироощущения (адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений), формирование ЗОЖ и профилактика ПАВ.

Примерная тематика классных часов:

1. «Общение в моей жизни» - направлена на развитие элементарных навыков общения, умения сотрудничать, прислушиваться к мнению другого, уступать. Кроме этого, в содержание занятий включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности, а также формирование эмпатии.

2. «Я среди других» - направлена на формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников, находить пути решения конфликтов; помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.

3. «Учимся сотрудничать» - способствует развитию необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками; возможности активизировать совместную деятельность детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; обеспечивает развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.

4. «Я и мои возможности» - способствует формированию первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей; предоставляя каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость, помочь детям увидеть перспективы и средства развития своих возможностей; научить планировать цели и пути самоизменения.

5. «Личность и индивидуальность» - помогает обучающимся понять ценность каждой личности, уникальность и неповторимость каждого человек.

6. «Основные жизненные ценности» - позволяет организовать с детьми обсуждение таких понятий, как: любовь, взаимопонимание, внутренняя гармония, культура, здоровье, образование, семья, жизнь. Для раскрытия данной темы важно создать условия для доверительного диалога детей со сверстниками и взрослыми, организовать встречу с интересными людьми (в т.ч. успешными выпускниками школы).

7. «Учимся преодолевать трудности» - рассматривается через возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления, анализируя игровые ситуации, в которые попадают герои сказок. Посредством проецирования реаль-

ных проблем, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и, в то же время, идентифицировать проблемы сказочного героя с собственными.

8. «Я принимаю самостоятельное решение» - способствует формированию развитых форм самосознания и самоконтроля; стремлению ребёнка к размышлению и поиску возможных решений, планированию своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

9. «Сопrotивление массовой рекламе ПАВ» - помогает понять некоторые движущие силы рынка наркотиков и ПАВ. Разъясняет приемы недобросовестной рекламы и способы сопротивления легальной рекламе ПАВ.

10. «Вред наркотиков» - разъясняет термин «наркотики» в доступных для возрастной категории понятиях, формирует понимание негативных последствий употребления наркотиков.

11. «Самоуважение» - позволяет укрепить позитивную самооценку обучающихся, помогает осознать возможность формирования позитивной самооценки личности.

12. «Чувства и эмоции» - способствует развитию необходимых эмоциональных навыков у детей, объясняет важность и необходимость выражения своих чувств и эмоций, обучает некоторым способам выражения чувств.

13. «Стресс – это хорошо или плохо?» - знакомит обучающихся с видами стресса и стадиями его развития, способами его преодоления, помогает овладеть навыками их применения.

Приложения:
Методические разработки классных часов:

Тема «Полезные привычки».

Цели:

- способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье;
- развивать мышление, речь, память, творческое воображение;
- воспитывать чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах, негативное отношение к вредным привычкам.

1. Вопросы для дискуссии:

- Какого человека можно назвать здоровым?
- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?
- А как называются привычки, наносящие вред здоровью? (Ответы).

2. Упражнение для работы в группах.

1) Разделите привычки на две группы: помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.

2) Составление режима дня.

3) Задание от Мойдодыра:

1. Надо закончить предложения:

а) Чистить зубы надо два...

б) Нужно всегда мыть...

в) Никогда не ешьте невымытые...

г) Во время еды нельзя...

д) В одно и то же время надо...

2. Доскажи словечко:

Да здравствует (мыло) душистое

И (полотенце) пушистое,

И (зубной порошок) (то, чем чистят зубы),

И густой (гребешок)!

3. Рефлексия.

(Дети получают по два листочка, на которых нарисованы воздушные шарики) предлагается подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

(Дети пишут)

Вопросы:

- Кто сколько записал полезных привычек? (Ответы детей)

- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. Если есть правило, как воспитать полезную привычку, то есть и правило, как избавиться от вредной. И правило это звучит так: «Решить раз и навсегда и не отступать!» - Выберите те привычки, от которых хотите избавиться.

- А как избавляются от плохого? (Выбрасывают)

- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. (Скомкать и выкинуть)

- А какие привычки вы хотели бы воспитать в себе до конца учебного года?

- Допишите на своём шарике с полезными привычками.

4. «9 заповедей здоровья».

1. четкий режим дня;
2. свежий воздух;
3. больше смеха;
4. физическая активность;
5. правильное питание;
6. не пить, не курить;
7. личная гигиена;
8. любовь к себе и другим;
9. занятия по душе.

Тема «Лидерство и его качества».

Цели: формировать понятие «лидер»; развивать лидерские качества и навыки межличностного общения, организаторские умения; формировать умение устанавливать поддерживать личные контакты с товарищами; побуждать активность детей.

1. Вопросы для дискуссии:

- Всегда ли слово «первый» обозначает порядковый номер? Возможно, уже кто-то догадался, о чем мы будем говорить сегодня? (Лидерство и его качества).

- Кто такой лидер, как вы понимаете? (Лидер — это личность, способная вести за собой, побудить интерес к делу)

Лидер от англ. *leader* — ведущий, первый, идущий впереди.

Из истории нашей страны нам известно, что много поступков, событий произошло впервые: первая экспедиция к Северному полюсу, первое восхождение на Эверест, первое погружение на дно океана, первое кругосветное путешествие. Этот список можно продолжать бесконечно. Всегда кто-то будет впереди. Он воплотит в жизнь мечты всех предыдущих поколений. С его именем навсегда будет связано одно из величайших завоеваний науки и техники всех времён.

- Как вы думаете, первым быть трудно? (*да, трудно*).

- Попробуйте назвать имена людей, которых вы считаете первыми, то есть лидерами? (*известные полководцы, ученые, деятели литературы и искусства, артисты*).

2. Качества лидера

1. Активность – умение действовать энергично, напористо.
2. Инициативность – творческое проявление активности, выдвижение идей, предложений.
3. Общительность – открытость для других, готовность общаться, потребность иметь контакты с людьми.
4. Настойчивость – проявление силы воли, упорства, умение доводить дело до конца.
5. Самообладание – способность контролировать свои чувства, свое поведение в сложных ситуациях.
6. Наблюдательность – умение видеть, отмечать детали.
7. Самостоятельность – независимость в суждениях, умение брать ответственность на себя.
8. Организованность – способность планировать свою деятельность, проявлять последовательность, собранность.

3. Упражнение для работы в группах.

Давайте рассмотрим ситуации, в которых проявляется то или иное качество лидера, и попробуем его назвать.

1 ситуация:

Классу задали задание: необходимо было поставить сценку для выступления на праздник. Ответственным выбрали Петю, но он, подумав, решил отказаться. Но тут руку

поднял Ваня и сказал, что он хочет быть ответственным. После уроков, как обычно, все собрались идти домой, но Ваня объяснил всем, что праздник близко и нужно начинать подготовку с сегодняшнего дня. Он предложил свою идею сценки. Ребята одобрили ее и начали репетицию.

Как вы думаете, какое качество лидера можно увидеть в этой ситуации? (1;2)

2 ситуация:

Игорь был старостой класса уже несколько лет. Его класс всегда был первым в школе. Но один раз Игорь заболел и не смог больше быть старостой. Новым старостой стал Костя, которого в классе не очень любили. Косте поручили подготовить интересный классный час, но он никогда этого не делал. Он совсем опустил руки, но вдруг решил, что старостой его выбрали не просто так, значит он достоин этой должности. Он решил попросить помощи у своих одноклассников. Он каждому объяснил, какое у каждого задание и в чем его вклад в классном часе, так же он нашел фотографа, который бескорыстно сможет запечатлеть этот классный час. Все остались довольными (3;4)

3 ситуация:

Как-то проходя мимо школьной доски объявлений, Катя увидела, что на ней что-то изменилось. Вместо привычного расписания висело новое, яркое и в нижнем углу был невзрачный листочек, на котором всех желающих приглашали на мастер-класс по вышиванию. Катя захотела пойти. На первом занятии группа сразу приступила к началу вышивания, но у Кати все нитки запутались и крестики не получились. Она была очень расстроена, но бросать начатое дело она не хотела. Она взяла себя в руки и продолжила учиться. (5;6)

4 ситуация:

Вся группа была настроена против новичка против. Все его подкалывали и издевались. Никто не хотел с ним сидеть, но когда Никита, отличник класса, сел за одну парту с новичком, все изменилось. У Никиты было свое мнение на счет всей ситуации, и он считал, что новичок очень умный и приятный по внешности мальчик. Он решил помочь ему «влиться» в коллектив. Тщательно продумав свой план, он решил начать действовать. В итоге, новичок стал активистом группы. (7;8)

4. Рефлексия

Давайте оценим свою работу на уроке. Итак, желтый смайлик – урок мне понравился, я узнал много интересного, я доволен своей работой.

Зеленый смайлик – урок понравился, но были затруднения и непонимания

Красный – урок мне не понравился, я не узнал ничего нового.

Теперь встаньте те ребята, кто выбрал желтый (зеленый \ красный) смайлик. Спасибо, присаживайтесь! Мне было приятно с вами работать! Вы большие молодцы! Спасибо за интересное занятие! До новых встреч!

Тема «Дорога Добра».

Цель - расширение и обогащение представлений детей о понятии «доброта».

1. Вопросы для дискуссии:

Кто такой добрый человек?

Кто более всего нуждается в нашей помощи?

Какую помощь мы можем оказать другим людям?

2. Игра «Круг добра».

Дети встают в круг.

Педагог: Я предлагаю начать делиться друг с другом добром прямо сейчас. И самый простой способ – сказать друг другу добрые пожелания.

Ученики передают по кругу сердечко со словами: «Я желаю тебе...», «Я хочу, чтобы ты...» и т.д.

3. Упражнение для работы в группах.

1) Работа с понятиями.

Педагог: Вам необходимо из слов, прописанных на карточках (благо, творить, добро, желать, душа, мило, сердце) составить новые (Например: добро -душный, доброжелательный, мило-сердный, благо-родный).

2) Знакомство с пословицами о доброте.

Учащиеся делятся на три группы, каждой раздается написанная и разрезанная на части пословица. Задача детей правильно собрать пословицу и объяснить ее смысл.

«Худо тому, кто добра не делает никому»

«Доброе слово лечит, а злое калечит»

«Кто добр поистине, тот добро в молчании творит»

4. Рефлексия

Работа по сказке «Цветик - семицветик»

Педагог: Добро всегда сильнее зла. Добрые поступки остаются в памяти людей на долгие годы.

Я предлагаю вам вспомнить сказку «Цветик – семицветик» В.Катаева.

- Как бы вы потратили последний лепесток?

Условием успешности профилактической работы в учебных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

2 модуль. Уроки психологии «Я и мир».

Пояснительная записка

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В начальной школе дети привыкают исполнять требования в основном одного учителя, находиться в сфере его постоянного внимания и контроля. Поэтому в средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предьявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Принципы проведения занятий:

- Создание психологом лично-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Программа рассчитана на детей 11 -12 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1 раз в неделю (32 часа).

Продолжительность занятия 40 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)
- психогимнастика
- рисуночные методы
- техники и приёмы саморегуляции
- элементы сказкотерапии
- беседы и др.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Предполагаемые результаты программы:

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

Для отслеживания результатов целесообразно провести диагностическое исследование, включающее в себя социометрию, тест ЦТО, карту наблюдений за поведением ребёнка.

Структура занятий.

1. создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

3 модуль. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в сложной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в сложной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
<i>Начальный этап</i>	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»

	сопереживающего партнерства	
<i>Второй этап</i>	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
<i>Третий этап</i>	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
<i>Заключительный этап</i>	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Индивидуальная форма: консультирование, психотерапевтические техники и методы (нлп, арт-терапия, игро-терапия, сказко-терапия, психоанализ, техники релаксации и т.п.), коррекция психических познавательных процессов (внимания, память и т.п.).

Групповая форма: тренинги коммуникации, уверенности в себе, эмоционального реагирования, ассертивности, восстановления детско-родительских отношений и т.п.

Снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

Психологические приемы и особенности их применения.

Тактика «Ход конем». В шахматной игре «сделать ход конем» буквально означает передвинуть определенную фигуру способом, резко отличным от движения всех остальных, совершить обходной, неожиданный или внезапный маневр, совершая его «нелинейно». В чем же состоит этот «ход» в данном случае? Часто при тревоге оценивания с избеганием («синдром страуса») характерны мысли о том, что тревога – «состояние, которое испытывают только некомпетентные, неадекватные, неприятные для других и / или сумасшедшие люди», «от нее надо стараться избавиться всеми силами», «нельзя, чтобы другие заметили мое волнение», а «если признаки тревоги и волнения кто-то заметит, то осмеют, отвергнут, сочтут «дураком» и т.д. С такими убеждениями тяжело справиться просто усилием воли, а попытки контролировать, блокировать проявления тревоги (дрожание голоса, рук, потение, сухость во рту, запинки в речи, покраснение) и вовсе бесполезно. Более того, «линейное», «лобовое» взаимодействие с тревогой и ее проявлениями (тремор, покраснение лица, головокружение) приводит к обратному эффекту – их резкому усилению, желанию избежать участия в какой-либо коммуникативно-оценочной ситуации. Итак, это психологическая закономерность: **попытка скрыть признаки волнения, блокировать тревогу в коммуникативно-оценочной ситуации приводит к росту напряжения и тревоги**, проявлений волнения на физиологическом уровне, что действительно может нарушать деятельность.

Важно не путать неадаптивную стратегию «скрыть и блокировать тревогу» с адаптивной стратегией саморегуляции и овладения тревогой, о чем речь пойдет ниже. Другой психологической закономерностью в этих ситуациях выступает следующее: **в норме каждый человек испытывает тревогу в ситуациях оценивания, опасаясь критики и желая одобрения**. Вдумайтесь в это слово – «Каждый»! И вздохните с облегчением – вы

далеко не один переживаете тревогу и волнение в самых разных ситуациях оценивания. И так, **тревога – это естественное, нормальное состояние, но мы по-разному совладаем с волнением и тревогой**, а сами эти переживания проявляются у людей в несколько разной форме, поэтому у одних они более заметны, у других – менее. И наоборот, отсутствие волнения и тревоги в ситуациях оценивания означает безразличие к оценкам других либо их обесценивание, что встречается при разных формах психических нарушений.

Главное не путать «безразличие и отсутствие тревоги» с умением овладеть ею, регулировать свое состояние и действовать в соответствии с целевым приоритетом ситуации (донести информацию, выразить мнение, сказать о своих чувствах, завести знакомство, поддержать беседу и др.). Тревога в ситуациях общения, тем более если они оценочные (выступление, знакомство, выражение чувств, мнения, др.), – состояние, которое испытывают все люди, по-разному справляясь с ним. Это состояние говорит о том, что любому человеку важно одобрение и позитивное оценивание других, хотя каждый понимает, что получать одобрение всегда и всеми невозможно. Согласно этим закономерностям понятно, что как таковая «борьба» с тревогой обречена на провал просто потому, что это именно «борьба», а сами убеждения о том, что тревога в коммуникативно-оценочных ситуациях воспринимается другими как проявление глупости или безумия, представляют собой искаженные, иррациональные допущения, мешающие адаптации и повышающие вероятность избегания участия в социальных ситуациях. **Делаем «ход конем»! Вместо линейных ходов в виде маскировки тревоги мы ее демонстрируем, открыто предъявляем как адекватное ситуации и естественное проявление личности со сформированными социальными потребностями** (в признании, одобрении, принятии), делая это в субъективно и объективно приемлемой каждой конкретной ситуации форме. **Итак, сказать о своей тревоге в адекватной ситуации форме позволяет:**

а) осмыслить ее как нормальное, естественное, свойственное всем людям в определенных ситуациях переживание, преодолеть неконструктивные иррациональные убеждения в неприемлемости и вреде тревоги для имиджа;

б) овладеть тревогой, озвучив ее, произвольно управлять ситуацией так, как вы решите, задавать логику развития ситуации совместно с ее участниками (отпадает потребность скрывать волнение и тревогу, следовательно, они не будут усиливаться);

в) настроиться на целевой приоритет ситуации и не отвлекаться на то, что другие могут заметить признаки волнения (выступить с докладом и донести информацию, инициировать дискуссию, выразить мнение и др.);

г) настроить собеседника, слушателя, аудиторию на «нужный лад», который поможет достичь цель (восприятие вас как живого человека, личности с ее значимыми мотивами и эмоциями, а не как безличной формальной роли докладчика).

Конечно, если вы склонны испытывать сильную тревогу и избегать общения в ситуациях выступления перед незнакомыми людьми, то ваше воображение может начать рисовать картины того, как вы признаетесь собеседнику или аудитории в самом «сокровенном» – тревоге... и при этом возникают мысли, которые начинаются со слов: «а что, если...», «а вдруг они...», «а если не выйдет ничего...», «у меня не получится...».

В общем, вы сомневаетесь, подействует ли этот способ в вашем случае. Если такая картина уже предстала перед вашими глазами, значит, мы столкнулись с еще одними дезадаптивными убеждениями, которые непросто развенчать беседой и оспариванием, но можно и нужно проверить в опыте, т.е. поставив хотя бы один поведенческий эксперимент на тему отработки описываемой тактики. Несколько экспериментов в психологически безопасных условиях, игровой форме, в воображении или реальности – и вы обязательно научитесь произвольно управлять данной ситуацией, постепенно овладевая тревогой! Не ожидайте, что она исчезнет «как по волшебству», но она перестанет вам мешать, причинять сильный дискомфорт, и вы сможете «овладеть» ею, а ваша деятельность станет более эффективной. **Какими же могут быть эти «адекватные ситуации» формы выражения тревоги, представляющие собой собственно этот «ход конем»?**

Сразу отметим, что «адекватность ситуации» подразумевает включение слов о своих переживаниях, сомнениях, опасениях по поводу мнения аудитории, ее реакции **в контекст всей ситуации в целом** (в последующий текст по теме выступления, беседы, разговора). Это предполагает любую индивидуальную форму словесного выражения и комментариев к нему с целью настроить аудиторию или собеседника на «нужный вам лад», чтобы она помогала справиться с тревогой. Это могут быть фразы о своих сомнениях, опасениях, ожиданиях, тревогах, разные варианты предупреждения критики в своих собственных словах (например, «возможно, вы возразите...» или «здесь вы скажете то-то...», «...однако давайте подумаем вместе...»).

Делайте акцент в словах на значимости для вас мнения аудитории / собеседника, на том, что вы готовы к диалогу и вопросам, но и сами будете задавать эти вопросы. Не только вас оценивают, но и вы можете оценивать. Не только вы волнуетесь, но и присутствующие тоже могут испытывать волнение. Можно сделать акцент на возможном предсказании разных уровней понимания ваших высказываний, о возможном отсутствии интереса к каким-либо аспектам темы у ряда собеседников, о своих ожиданиях и сомнениях и предложить аудитории / собеседнику сделать то же самое – поделиться своими ожиданиями и сомнениями, а впоследствии прийти к какому-то уже совместному решению (обстоятельство, при котором фокус с оценки вас смещается на оценку всех участников ситуации, а затем и на содержание темы). Никогда не оправдывайтесь и не говорите о своей тревоге в уничижительном ключе, который для вас субъективно оскорбителен, наоборот, тревога – ваш козырь, признак сформированных социальных мотивов, безразличия к мнению авторитетных собеседников / аудитории.

Тревога поможет вам повернуть ценность этого мнения в вашу пользу, а не наоборот, ведь любому человеку (аудитории) приятно узнать, что по какой-то причине его (ее) мнение важно и ценно. Сфокусируйтесь не на дискомфорте тревоги, а на том, что тревога означает для вас и аудитории в конструктивном позитивном ключе (она – лакмусовая бумажка значимости мнения аудитории, заинтересованности темой и какими-то аспектами самой ситуации, желанием донести мысль, мнение как можно лучше до слушателя / аудитории).

Итак, вы выступаете перед незнакомой авторитетной в чем-либо аудитории. Начать выступление (в широком смысле самопредъявления в любой социальной форме) можно с описания этапов подготовки к нему, подчеркивая тем самым ход своих размышлений, говоря о сомнениях, которые вас посещали при подготовке, разных путях возможного разрешения этих сомнений, окончательном варианте плана. Выступая таким образом, вы позиционируете себя как личность, а не как «роль», показываете временную динамическую составляющую размышлений – часть своей жизни. Сделайте искренний комплимент аудитории, выскажите ей уважение, никогда не пытайтесь принизить или подавить аудиторию, с уважением отнеситесь к любому ее мнению (логика текста может быть примерно такой: «Сегодня я беседую с авторитетной аудиторией, профессионально разбирающейся в проблемах... Конечно, мне очень важно ваше мнение о... Мне было бы приятно, если бы... Однако у меня есть и ряд опасений, связанных с... Возможно, вы спросите меня о... Безусловно, могут быть разные точки зрения... Давайте обсудим ожидания и предложения... составим общий план дискуссии, беседы... На каких вопросах вам хотелось бы заострить большее внимание? Давайте составим перечень наиболее значимых для всех вопросов, на которых остановимся более подробно... Давайте очертим круг наиболее спорных тем... можно будет их озвучить в качестве дискуссии с презентацией разных мнений и их обоснованием...» или так: «...Сегодня нам предстоит с вами, уважаемые коллеги, блестяще разбирающиеся в... посвятившие свою профессию... Все вы – грамотные специалисты в области... Сегодня нам с вами предстоит решить одну проблему... Как всем вам хорошо известно... Я озвучу ее опорные аспекты... далее можно высказать свое мнение, предложить свое решение, озвучить сомнения, обосновать свою позицию по вопросу

и т.д.». Таким образом, вы предлагаете им оценку их собственной значимости и компетентности, предлагаете критиковать содержание выступления, произвольно и авторски, поэтому даже если критика и будет, что совершенно нормально, это просто один из этапов плана, заданный вами). Compliments в адрес аудитории должны быть искренними, обоснованными, с которыми она сама не может не согласиться. Сделав оценочную характеристику позитивно-одобряющего характера, вы настраиваете аудиторию на такой же лад в отношении вас. Это гораздо важнее подчеркивания собственной значимости и своих достижений. Аудитория будет уважать вас, если вы будете уважать ее.

Подчеркнув значимость мнения собеседника / аудитории, можно обозначить некоторые сомнения и опасения по поводу осмысления содержания доклада, спорных вопросов, дискуссионных стратегий решения проблемы, самому произвольно задать все этапы хода выступления, выстраивая структуру взаимодействия в ситуации, управляя общей логикой общения. *Итак, обобщим рекомендации:*

а) Начните с озвучивания этапов подготовки к выступлению. Расскажите, как выстраивался план выступления, какие при этом вы пережили моменты, что в конечном итоге привело вас к той логике, на которой вы остановились. Это структурирует вашу деятельность, дает дополнительное время для овладения ситуацией, снижает напряжение, настраивает аудиторию на нужный вам лад, включает ее не только в контекст конкретной ситуации, но и в контекст вашей личности, части вашей жизни (подготовка, размышления, выстраивание плана).

б) Сделайте искренний комплимент аудитории, продемонстрируйте ей свое обоснованное и аргументированное уважение. Это важнее демонстрации собственных достижений на начальном этапе взаимодействия. Аудитория, которая нравится вам, начнет и сама вам симпатизировать.

в) Предупредите ваши возможные сомнения в единстве точек зрения в аудитории, озвучив их и обсудив в группе. Это повысит субъективный контроль в ситуации, поможет преодолеть сомнения, более четко определить логику беседы с аудиторией, поможет овладеть тревогой.

г) Скажите о своих сомнениях, опасениях в вежливой, адекватной ситуации манере, тем самым вступив в диалог с аудиторией и вырабатывая совместное решение о том, на чем следует более подробно остановиться, какие противоречивые позиции по вопросу дискуссии могут быть. Это поможет совладать с тревогой, поскольку вместо того, чтобы бороться с ней и скрывать ее признаки, вы обозначите ее в устраивающей вас и приемлемой для ситуации манере.

д) Помните, что состояние тревоги нормально для этой ситуации, ее испытывают все люди, по-разному справляясь с ней. Тревога в такой ситуации – это проявление вашей мотивации, значимости мнения аудитории. Наоборот, если бы тревога совсем не ощущалась, это могло бы означать ваше безразличие к ситуации и отсутствие мотивации к выступлению.

е) Обычные люди признаки волнения и тревоги у других либо не замечают, либо замечают мельком и относятся к ним с пониманием и даже уважением, представляя себя на их месте. Никто не наделяет другого отрицательными оценками только на основании его волнения.

ж) Если вы замечаете, что начали сосредоточиваться на своей тревоге и ее проявлениях, при этом потеряли мысль, не пытайтесь отчаянно подавить это, наоборот, постарайтесь расслабиться (вдохните, сделайте небольшую паузу), отметить это колебание внимания и вновь приступить к ведению дискуссии или выступлению. О том, что «мысль потерялась», также можно сообщить аудитории, попросить ее помощи («так... на чем мы остановились, напомните мне, пожалуйста... Да, конечно, продолжим...»). Сообщить, а не скрывать. Продемонстрировать, а не блокировать. Это помогает совладать с тревогой, переключить внимание.

з) Для того, чтобы конструктивно справляться с социальными страхами, очень важно понимание своего социального страха как решаемой психологической проблемы, которая мешает жить полноценно. Признаться не только другим, но и себе. Не рекомендуется пытаться отрицать проблему, компенсировать ее с помощью психоактивных веществ, так как это только усугубляет ее, а не решает.

и) Тренируйте состояние беспристрастного произвольного внимания (DM). Это позволит эффективно переключать внимание без усилий и попыток вторичного управления тревогой и негативными мыслями в ситуациях оценивания (см. техники «detached mindfulness»).

Тактика «Один в поле не воин...», или «Раздели ответственность с другими». «Один в поле не воин» – пословица, выражение, означающее тот факт, что сложно добиться хорошего результата в одиночку, необходимо действовать сообща, заручившись поддержкой некоего сообщества, которое представляют любые участники ситуации оценивания. Возможно, находясь в ситуации выступления, знакомства, общения, высказывания точки зрения, вам в голову приходят мысли о том, что ваша потенциальная, рисуемая воображением и опасениями неудача, социальные оплошности и ошибки в чем-то целом и полностью ваша вина и ответственность. Вы можете быть убеждены, что какие-то шероховатости в ситуации коммуникации связаны именно с вашим, как вам кажется, неловким поведением и т.д. Это иррациональные суждения, дезадаптивные, требующие адаптивного гибкого переосмысления, проверки на реалистичность и переформулирования во взвешенные реалистичные суждения без искажающих объективное положение вещей ошибок мышления (таких как черно-белое мышление, предсказание будущего, селективное абстрагирование, персонализация, навешивание ярлыков и пр.).

Важно понимать, что любая социальная ситуация такова, что в ней всегда несколько участников. Необходимо воспринимать ответственность за возможный неуспех в ситуации не как персональную вину, а стечение обстоятельств и делить ответственность за это между всеми участниками ситуации. Если разделять ответственность, виновность за потенциальные промахи и ошибки с кем-то, страх и тревога снижаются, если снижается ролевая ответственность. Здесь приветствуются варианты выступлений и ответов в паре, в группе, другие формы работы. Для каждого важно понимание, что качество выступления, дискуссии, обсуждения, знакомства с другими зависит не только от него персонально, но и от собеседника / членов аудитории, от всей совокупности факторов, задающих тон ситуации. Важно не перепутать данную тактику с «перекладыванием ответственности» на других. «Один в поле не воин» – это разделение ответственности между всеми участниками ситуации. Если вы выступаете перед аудиторией, то сообщите ей, например, следующее: «Результат нашей совместной работы зависит от всех нас...», «Какой результат мы достигнем в итоге обсуждения – это зависит от всех нас, поэтому прошу вас активнее участвовать в дискуссии, выражать свое мнение, согласие или несогласие, приводить аргументы в пользу той или иной точки зрения...». В этом же ключе можно совместно обсудить ожидания и вопросы, интересующие аудиторию. Эту тактику следует применять совместно с предыдущей тактикой «Ход конем».

Наряду с разделением ответственности, подумайте, как можно увлечь аудиторию, рассказав ее членам о них же самих, используя тему вашего выступления (примеры из жизни, которые вы или аудитория можете приводить). Информацию о себе любой человек воспринимает с любопытством и интересом, особенно если она подается в игровой, юмористической форме, форме примеров из реального жизненного опыта. Так, аудитория концентрируется на себе, своих жизненных коллизиях, а не на вас персонально. Перераспределите внимание аудитории «от вас» к ним самим, к содержанию вопроса. Не отклоняйтесь от сути выступления. Отвлечение возможно, но как иллюстрация, а не как смена темы. Техника позволяет преодолеть неприятное переживание фокусировки оценивающего взгляда аудитории на персоне докладчика, перераспределить это внимание между всеми участниками равномерно. Это способ перевести субъективный вектор внимания от се-

бя на всех членов общения и снять и конструктивно перераспределить груз ответственности. В таком случае даже при неудаче этот опыт никогда не станет катастрофой или персональным фиаско. В результате вы перестаете быть в одиноком и тревожном состоянии ожидания, что вас негативно оценят и раскритикуют. Критику вы формулируете в отношении содержания вопроса, а все участники поровну разделяют ношу ответственности за результат работы. *Итак, обобщим рекомендации:*

а) Аудитория тоже включена в процесс осмысления и обсуждения информации, она тоже ответственна за происходящее. Вовлеките членов аудитории / собеседника в процесс, тем самым фокус внимания опять-таки сместится с вас на всю ситуацию и ее целевые приоритеты. Вы – лишь часть ситуации, а не ее постоянный фокус.

б) Вовлеките аудиторию в процесс обсуждения информации, покажите, что она полноправный участник этого процесса. Это поможет аудитории чувствовать себя субъектом ситуации, а также разделить ответственность и активность между всеми участниками ситуации и совладать с тревогой. Не только вас оценивают, но и вы оцениваете. Оценивают не столько персональные данные, сколько процесс дискуссии, информативность обсуждения, содержание обсуждаемой информации.

в) Помните, что члены аудитории – обычные люди, со своими слабостями и психологическими особенностями, разным уровнем вовлеченности в процесс обсуждения, разной склонностью к активности, мотивацией и пр., но членам любой аудитории будет приятно и интересно, если сообщаемая информация как-то затрагивает лично их как участников разных сфер жизни. О себе интересно слушать любому человеку, используйте эту «слабость» человека для своих целей.

г) Выступая перед аудиторией, можно опираться взглядом на нескольких людей в группе, которые наиболее внимательно слушают. Так вы непосредственно вовлекаете их в процесс, они включены и активны на протяжении всей работы, остальная аудитория «идет» за ними. Они помогут стабилизировать эмоциональное состояние, окажут необходимую поддержку. В любой аудитории есть члены группы, которые будут слушать вас, кивать вам, тем самым подбадривая и помогая справиться с первичным волнением.

д) В любой ситуации можно найти социальную поддержку на любом этапе участия в ней. Стоит найти индивидуальный способ получения этой поддержки (друзья, близкие, специалисты в области социальной тревоги и избегания, обсуждения проблем в блогах на специализированных или других сайтах).

Техника «Досчитай до десяти...», или «...И это пройдет...».

Помимо сказанного, закономерность тревоги такова, что, нарастая до определенного уровня, она ОБЯЗАТЕЛЬНО начнет спадать. Как правило, после предварительного этапа выступления (он может быть кратким или продолжительным в зависимости от регламента) тревога уже начинает свой обратный отсчет, начинает снижаться. Мысли о том, что тревога будет только усиливаться и возражать до бесконечного уровня, не обоснованы и иррациональны. Можете убедиться в этом, проведя поведенческий эксперимент, который позволит реалистично проверить данный тезис.

Те, кто склонен к тревоге, часто боятся участвовать в ситуациях, поскольку опасаются, что тревога будет столь сильна, что им все равно придется избежать эту ситуацию, они не смогут «проронить ни слова», «связать двух слов», «впадут в ступор» и пр. Фактически речь идет о страхе испытать страх, тревоге по поводу тревоги. Помимо этого, им кажется, что страх и тревога повышаются по закону неограниченного ничем роста. Это не так. В психотерапии одной из техник является моделирование ситуаций, в которых человек боится оказаться (например, выступление перед аудиторией или знакомство с понравившимся человеком), что позволяет в контролируемых и более безопасных (экспериментальных) условиях получить первичный опыт того, что тревога, достигнув определенного уровня, всегда начинает спадать. Благодаря приему «я делаю это, чтобы проверить, так ли это...» участие в ситуации становится более произвольным, уверенным. Это смещение позиции с «я – жертва» на «я – экспериментатор» делает взгляд на ситуацию более бес-

пристрастным, объективным. Это повышает произвольность и тем самым стабилизирует эмоциональное состояние. Пик тревоги в ситуации достигается зачастую быстро, и столь же быстро тревога начинает снижаться. Страх самого страха преодолевается, если вы готовы к эксперименту (вам могут помочь специалисты, друзья, также вы можете сделать это самостоятельно). Можно использовать техники метакогнитивной терапии, связанные с формированием способности к беспристрастному произвольному вниманию за внутренними психическими явлениями (мыслями и эмоциями). Не нужно производить активных действий по подавлению тревоги или совладанию с ней – наблюдайте за ее протеканием и не вмешивайтесь, не пытайтесь вторично управлять этими явлениями. *Таким образом, обобщим рекомендации:*

а) Тревога будет нарастать только до определенного момента. Она не длится «вечно» и «бесконечно», закономерность возникновения и протекания состояния тревоги такова, что в какой-то момент она обязательно начнет снижаться, скорее всего, как раз после того, как вы выполните вышеуказанные рекомендации.

б) Если вы испытываете сильное волнение и понимаете, что вам требуется расслабиться, чтобы говорить спокойнее и медленнее, то задайте любой вопрос аудитории (или дайте задания для размышления, которые важно подготовить заранее). Можно повторить вопрос / задание несколько раз, попросить аудиторию подумать о нем (например, о том, какое мнение у них по поводу вопроса «х»), в это время глубоко вздохните 2–3 раза и досчитайте до 7–10, постепенно вы почувствуете, что тревога снижается, вам удалось справиться с ней. Можно приступить к обсуждению ответов аудитории. Если члены аудитории не готовы ответить вам, спросите (пусть участники примут ответственность), сколько времени необходимо, чтобы дать ответ. Эту технику для повышения ее результативности следует применять в совокупности с двумя предыдущими. В какой-то момент тревога может вновь возрасти, если поступить так повторно, то она постепенно снизится.

в) Любые вопросы аудитории и ее самоотчет, ответы, презентации, приводимые примеры варианты принятия ею активной позиции, а следовательно и ответственности за ход работы.

г) Используйте метакогнитивные техники работы с вниманием («Тигр», «Облака» и др.).

Техника «Примерь другую роль...».

Социальное поведение – игра по определенным гласным и негласным правилам. Поведение в ситуациях оценивания часто подразумевает расписанные роли, кто и что делает, кто эксперт и судья, кто оппонент, кто сохраняет нейтралитет, а кто ответчик и т.д. Эти роли могут быть сформулированы в разных метафорических понятиях (терминах войны, игры и др.), но все они задают установку определенного поведения (более уверенного или более жертвенного). Роли можно перераспределять, «переписывать», выбирать, играть, примерять... Если роль определяет тревожно-боязливое, социально неуверенное поведение, помимо наших собственных схем и дисфункциональных убеждений о себе и своих способностях, то, очевидно, данный механизм может быть обращен «вспять». Данный прием означает выход из роли, навязываемой установкой ситуации и собственными убеждениями о себе и представлениях о мнении других о себе, выбор и реализацию другой установки и соответствующей ей роли. Предлагается представить, что вы выполняете чью-то роль (что «вы» – это «кто-то» – некий успешный образ, который есть в опыте, – писатель, актер, политик, ученый, знакомый, уверенный в себе, воображаемый другой и т.п.).

Такой прием активно используется преподавателями на занятиях в аудиториях, где есть застенчивые студенты. Это разыгрывание ролей, в которых оттачиваются навыки и знания, при этом человек смелее и активнее, так как это «словно не он», он в другой роли – роли более компетентного, уверенного в себе человека. Ф. Зимбардо, автор исследова-

ний о застенчивости, описал интересный случай, который иллюстрирует данный пункт рекомендаций. Это история его брата, который оказался крайне застенчив после болезни, когда ему нужно было носить специальные приспособления для исправления последствий детского паралича. После того как они были сняты, ребенок отказывался выходить из комнаты, даже когда в гости приезжали родственники. Когда его отдали в школу, он непрерывно плакал, однако если в классе читали рассказ, он не мог не увлечься. Тогда мать ребенка решила сделать ему маску с «капюшоном» из коричневого бумажного пакета с вырезанными отверстиями для глаз, носа и рта. Когда мальчик ее надел, она ему очень понравилась, он стал словно другим, придумал себе имя. Так продолжительное время он ходил в школу, другим детям не разрешалось снимать с него маску. Через некоторое время ему предложили участие в спектакле на праздничном дне и поменять маску на костюм. У ребенка появились друзья, ему поручали ответственные задания. Хотя он и не стал открытым и раскованным человеком, его адаптация не была существенно нарушена.

Этот прием «примерить чью-то роль» оказывается простым и действенным. В этот «эксперимент» также можно вовлечь круг социальной поддержки, получить позитивный опыт для дальнейшего использования данного навыка. Попробуйте представить себе, как кто-то (известный вам) повел бы себя в этой ситуации, каковы были бы его слова, манеры, выражения... И начните действовать так же. Интересно отметить, что когда человек играет роль более уверенного и успешного человека, естественным образом меняются осанка, тон голоса и жесты, а результат участия в ситуации субъективно гораздо больше устраивает его. Это механизм совладания с тревогой, позволяющий человеку опосредствовать собственные переживания с помощью «отстранения» как смещения фокуса внимания с себя и образа себя в глазах других на стратегию поведения сыгранного персонажа, используя внутренний субъективный образ того, каким может быть подобное же поведение у другого, уверенного в себе, опытного человека. Иногда бывает полезным в терапевтической группе или кругу своих близких проиграть роли уверенного в себе человека и неуверенного. Можно сыграть роль в определенных ситуациях человека, на которого хотелось бы походить, а также человека, который вызывает интерес у других, человека, который не интересен, и т.д. Затем проанализировать, какая роль удастся и благодаря чему, какие особенности поведения раскрывают потенциал каждой из ролей. Это позволяет отнестись к поведенческим стратегиям как к произвольно выбранной роли, а не как к чему-то заданному и предопределенному раз и навсегда. *Итак, обобщим результат:*

а) Изменение роли в социальной ситуации меняет установку и смещает акценты при участии в социальной ситуации таким образом, что самопредъявление становится опосредованным этой ролью, ее особенностями и характерными чертами.

б) Смещение акцента с себя на особенности выбранной роли помогает опосредованно овладеть тревогой оценивания, поведение при этом обусловлено роли в большей степени, нежели собственными убеждениями и установками о себе и своих способностях.

в) Участие в ситуации «от роли» «снимает» необходимость «оборонительно-избегающего» поведения, оберегает себя от негативных оценок, так как субъективно оценивают не вас, а определенную роль.

г) Поведение становится более уверенным, а результат более позитивным, так как ваша тревога преодолена символической системой «роли». Чем более детально вы представляете человека, который определенным образом повел бы себя в этой ситуации, тем гармоничнее будет действие «из роли».

Техника «Дыши глубже, расслабляйся...».

Рекомендуется научиться автоматически расслабляться на уровне психофизиологии (мышцы, тело, дыхание) и применять эти навыки в тревожащих ситуациях. Расслабление – противоположное состояние эмоции страха и тревоги. Для этого требуются тренировки. Нужно выровнять дыхание, дышать глубоко и ровно, вдох и выдох должны быть приблизительно одинаковы, выдох может быть чуть продолжительнее. Важно принять

удобную позу. В самом начале необходимо почувствовать разные группы мышц (лица, спины, шеи, рук и пр.) с помощью поочередного сознательного их напряжения, а затем расслабления (сначала напрячь мышцы лица, затем расслабить и т.д.). Считается, что такие тренировки позволят впоследствии автоматически расслаблять напряженные мышцы, следовательно, реакция тревоги не возникнет.

Просто по желанию, без тренировок мышцы не расслабить, необходимо добиться эффекта автоматизации. Можно представить себе ситуацию, например, на природе, где тихо и спокойно (у каждого есть такие воспоминания, которые можно вызывать произвольно с целью успокоения, релаксации). Вы почувствуете, что чем более детально представлена ситуация (например, как прохладная капля росы медленно стекает с листочка и падает на траву... или как из трубы дома идет дым и доносится вкусный запах...), тем сильнее будет эффект: дыхание выровняется, мышцы расслабятся. Может быть и другой, индивидуально выработанный в опыте способ расслабления на уровне автоматизма – проиграть в голове приятную мелодию, прочитать приятное стихотворение, вспомнить слова подбадривания близкого человека, представить себе этого значимого другого и т.д. Способ достижения состояния расслабления непринципиален.

Многие страдающие социальной тревогой испытывают наибольшие опасения по поводу того, что признаки волнения и напряжения будут заметны окружающим. Если вы овладели теми или иными способами автоматического расслабления, справиться с этим вам будет легче. Помните, что тревога – нормальное, естественное, проходящее со временем состояние, и «бороться» с ней невозможно, от этого она только усилится. Поэтому остается – дышать глубже, расслабляться и закономерно постепенно приходить в спокойное и уверенное состояние. Эти стратегии расслабления помогают совладать с тревогой, оптимизировать напряжение, переключиться на содержание ситуации, оценивать ее из модуса спокойствия и равновесия, а не тревоги и опасений. *Итак, перейдем к выводу:*

- а) Расслабление – противоположная страху и тревоге реакция.
- б) Научившись автоматически вызывать состояние релаксации (тем или иным способом), вы сможете овладеть тревогой оценивания в самом начале ее возникновения.
- в) Это позволит остаться в ситуации, активно участвовать в ней, а не пытаться избежать.

«Формируем взвешенное мышление».

Тактика представляет собой пошаговую работу с выявлением, осмыслением и переработкой иррациональных правил, схем опасности, установок, а также расширением диапазона стратегий реагирования, формированием гибкой системы возможных вариантов оценки и поведения в ситуации. Происходит обучение пониманию взаимосвязи и разделения компонентов «ситуация – мысль – эмоция – поведение», а также «мысли о мыслях» и «мысли об эмоциях и их проявлениях» и повышение психологической компетентности в области понимания влияния наших мыслей в ситуации на эмоции и поведение, формирования «патологического круга» избегания и тревоги.

Работа с иррациональным мышлением и дисфункциональными «долженствованиями»: «Если я несовершенен, то я ужасен»; «Я не могу отказать в просьбе, ведь иначе меня сочтут ничтожеством» и т.д. Важны оспаривание, проверка на реалистичность дисфункциональных убеждений (например: «Все будут смеяться надо мной, если заметят, как я покраснел»; «Не стоит пытаться выступать перед публикой, я не смогу и двух слов связать»; «Другие относятся ко мне как к чокнутому»; «Я не могу ни с кем знакомиться, так как мои руки/голос будут дрожать, меня сочтут идиотом» и т.д.). Проверка на реалистичность и формирование взвешенного, гибкого мышления, а также преодоление когнитивных ошибок (черно-белое мышление, предсказание будущего, персонализация, навешивание ярлыков и пр.) в интерпретации событий – одна из базовых задач, которые надо начать решать, чтобы научиться совладать с избеганием и тревогой в разных ситуациях коммуникации. Часто наши убеждения чрезмерны, катастрофичны, ригидны и не соответ-

ствуют беспристрастному объективному положению вещей, однако они представляются нам истинными. Возникает «эффект самосбывающихся пророчеств». Ситуация не обладает заданными заранее характеристиками, это мы наделяем ее теми или иными собственными прогнозами и ожиданиями согласно нашим убеждениям и степени их фиксированности. Пошаговое обучение взвешенному, реалистичному, более адаптивному мышлению позволит совладать с тревогой, постепенно преодолеть тенденцию к избеганию, лучше справляться с социальными ситуациями и получать удовольствие от общения с людьми (см. выше). *Обобщим особенности техники:*

а) Иррациональное и ригидное, автоматическое осмысление ситуации дезадаптивно и часто приводит к неадекватным эмоционально-поведенческим реакциям. Когнитивные искажения не позволяют воспринимать ситуацию во всей ее когнитивной сложности, гибко и адаптивно.

б) Необходимо формировать взвешенное рациональное мышление, адаптивные реакции на разные ситуации, факты и события жизни, которые более гибки, функциональны, способствуют адекватным эмоционально-поведенческим ответам.

«План на все случаи жизни...».

Постановка нереалистично высоких целей перед собой при участии в ситуациях социального оценивания обуславливает высокую вероятность неуспеха, вернее сказать, невозможность мгновенного успеха. Рекомендуется в процессе деятельности ставить субцели (промежуточные этапы и цели), а не глобальные. Таким образом, человек оберегает себя от масштабных фиаско, сохраняя самооценку. Отдаленная цель должна быть разбита на «шаги» и представлять собой план постепенного, пошагового приближения к ней. Каждый шаг – самостоятельная цель, которая в случае успешной реализации позволяет повысить самоэффективность, а при неудаче не вызывает никаких серьезных последствий. Не все этапы надо проходить заново, а только один. При достижении субцелей возникает желание действовать дальше, а при «недостижении» – действовать, чтобы исправить эту незначительную с точки зрения мега-цели и множества других этапов оплошность. Навыки планирования и организации своего участия в ситуации, наработка арсенала разных способов и стратегий поведения в этой ситуации позволяют расширить диапазон ваших возможностей, подготовить к множеству непредвиденных обстоятельств, настроить на возможность импровизации по ситуации. А реалистичность, гибкость и корректируемость в зависимости от обстоятельств уровня притязаний в постановке целей и ожидании результатов обеспечивает сохранность и стабильность самооценки.

Для овладения тревогой и предупреждения избегания очень важно грамотно организовывать свое поведение, свое время, регламентировать выступление перед аудиторией (на собрании, с докладом и пр.), планировать его. Волнение и избегание могут возникать из-за неопределенности, необходимости импровизировать в незнакомой ситуации. Планирование и владение многообразием информации по теме позволят управлять ситуацией и снизят первичный дискомфорт в незнакомой ситуации. Если речь идет о выступлении перед аудиторией, желательно подготовить больше материала, чем вы успеете рассказать, и организовать его так, чтобы можно было легко воспроизводить информацию в аудитории. Важно продумать примеры, задания для аудитории. Чем избыточнее будет ваш материал, тем легче вы будете перестраиваться в соответствии с требованиями ситуации, импровизировать, задавать необходимый вам тон дискуссии. *Итак, обобщим особенности техники:*

а) Планирование и пошаговое приближение к цели позволяют стабилизировать и сохранить самооценку, преодолеть срывы деятельности и избегание ситуаций общения с другими.

б) Планирование и тактика пошагового приближения к цели через достижение субцелей повышают самоэффективность и помогают овладеть тревогой оценивания в каждой отдельной ситуации, в которой приходится принимать участие на пути реализации целей.

в) Планирование и пошаговость, неторопливость в реализации запланированного могут сочетаться с обилием заготовок, способов и тактических приемов реализации целей. Это важно для профилактики «срыва деятельности», когда после неуспеха применения всего лишь одного способа достижения субцели «опускаются руки» и формируется «выученная беспомощность» («от меня ничего не зависит», «что бы я ни делал, результат будет один»). Плюрализм возможностей позволит применять разные способы / средства достижения целей, в случае, если одна «не сработает», вы выберите другую, третью и т.д. Это также стабилизирует самооценку, повысит уверенность в себе и самоэффективность.

Техника «Ставим эксперимент!»

Бывает полезно ставить поведенческие эксперименты, отслеживая опыт и проверяя на реалистичность иррациональные убеждения о вероятности критики, отвержения, негативного отношения со стороны окружающих. В них можно участвовать самому или привлечь для помощи друзей и близких.

Предварительно составляйте план вашего эксперимента, отмечая, какие именно негативные ожидания или опасения вы хотите проверить. После эксперимента проверяйте, уверенность в каких ваших негативных ожиданиях снизилась, насколько. Какие альтернативные ответы сформировались в ходе эксперимента? Продолжайте экспериментировать, пока ваши иррациональные убеждения не пошатнутся и не начнут меняться на более адаптивные и субъективно приятные, что создаст платформу для более раскрепощенного общения с людьми в разных социальных ситуациях.

Проведение эксперимента способствует повышению произвольности в ситуации, укрепляет позицию активного субъекта, который является не «жертвой», а опытным экспериментатором, проверяющим свои собственные страхи и опасения. Если вы боитесь сделать что-то не так, будучи в компании людей, сделайте это намеренно и проанализируйте реакции окружающих. Можно задать вопросы участникам ситуации об интересующих вас реакциях. Это поможет составить более объективное мнение о ситуации, отнестись критично к своим убеждениям и страхам. Эксперимент должен быть связан с проверкой конкретного опасения (например, если другие увидят, что мои руки трясутся, они сочтут меня некомпетентным, и т.д.). Необходимо произвольно организовать ситуацию с умеренно трясущимися руками, затем отследить, обратил ли действительно кто-то внимание на это, задержал ли внимание, также можно намеренно спросить о том, что подумали те, кто обратил на это внимание. Поведенческие эксперименты сопровождают анализ в системе «ситуация – мысль – эмоция – поведение», помогают сформироваться более взвешенному объективному мышлению. *Итак, подведем итог:*

а) Поведенческий эксперимент позволяет сместить фокус внимания с «образа себя глазами других», который, как правило, негативен у социально-тревожных индивидов, и сосредоточить его на объективных аспектах внешней ситуации, фактах, а не субъективных установочных интерпретациях.

б) Сосредоточившись на фактах и объективных аспектах ситуации, можно получить непосредственный и произвольно организованный опыт контроля над ситуацией, реалистичной оценки особенностей протекания своего состояния в них, а также реакций других.

в) Поведенческие эксперименты позволяют при новом взгляде на ситуацию овладеть страхом оценивания, сформировать необходимые навыки социальной коммуникации, пребывания в разных социальных ситуациях, повысить самоэффективность и уверенность в своих силах.

Техника «Успех или неуспех – ваш выбор...»

Учитесь делать вывод, выносить позитивный опыт из ошибок, а не негативный. Позвольте себе произвольно (намеренно) ошибаться в некоторых моментах и стараться не обобщать негативный опыт на будущие события (это эффект выученной беспомощности), так как каждая ситуация уникальна, а результаты могут быть разными. Объясняйте успехи как результат собственных способностей и умений, приятный опыт обобщайте на множество ситуаций своей жизни, проанализируйте, какие ваши навыки и особенности помогли

добиться этого. Отрицательный опыт не бывает полностью отрицательным, он помогает в следующий раз сделать что-то более хорошо. Не следует приписывать причину неуспеха только себе, лучше приписать это ситуации, случаю, ситуативному состоянию, каким-то проходящим явлениям, а не стабильным и неизменным, в противном случае вы долго будете переживать отрицательные эмоции, убедитесь в собственной беспомощности. Это всего лишь одна из множества ситуаций, есть и другие, в которых я успешен и компетентен. В жизни каждого человека есть успешные и неуспешные события, а также те, в которых всего понемногу. Ваш выбор, на каких из этих событий вы сосредоточиваете свое внимание, какие из них долго несете с собой, вспоминая и обобщая на всю свою личность и жизнь в целом. Старайтесь видеть даже в небольших повседневных удачах свои собственные персональные достижения, радуйтесь этому и осмысляйте как свои победы. Говорите об этом с другими, хвалите и поощряйте себя даже за небольшие достижения каждого дня. *Итак:*

а) Объясняя успех как результат собственных личных качеств и достижений, мы обобщаем этот позитивный опыт, стабилизируем самооценку и применяем конструктивный опыт для участия в других ситуациях.

б) Объясняя позитивный успешный опыт как результат случая, стечения обстоятельств, как нечто незначительное / должное / само собой разумеющееся, – мы лишаем себя такой возможности. Так проинтерпретированный успех не будет обобщен в контексте всего жизненного пути и своей личности, он окажется бесполезным с точки зрения укрепления самооценки, стабилизации самоотношения и позитивной идентичности, уверенности в себе и последующей адаптации, формирования взвешенного мышления.

в) Обратное – с опытом неуспеха. Не стоит приписывать неуспех себе в глобальном и стабильном ключе, это может дестабилизировать самооценку и разрушить ваши способности по овладению тревогой в ситуациях оценивания. Обобщение в контекст всей личности и всех последующих ситуаций опыта неуспеха не принесет ничего полезного для адаптации. Да, неуспех может и должен быть проанализирован, но он должен быть глобален и тотален, приписан себе как персоне со «стабильно негативными чертами». Неуспех лучше расценить как ситуативный промах, а не результат ваших способностей.

Тактика «Создаем образ и изменяем его...»

Психологическая работа с тревогой оценивания может вестись и в символической, метафорической плоскости. Например, можно представить, что страх – некий живой метафорически объективируемый феномен (или даже реальный предмет). Например, вы можете представить его в виде зверька или растения и описать его свойства, особенности, а затем попытаться «приручить», подумать, что можно с ним сделать, чтобы он стал нейтральным и безопасным. Можно сочинить сказку о своем страхе (о герое или героине, которые чего-то боялись): какие препятствия встречаются на пути героя, как он их преодолевает и т.д. Это способствует рефлексии и решает психологические проблемы на символическом уровне, который затем ассимилируется на реальную жизнь.

Бывает полезной рефлексия над страхами (в частности, страхом выступления перед аудиторией, страхом отвержения, негативной оценки) в контексте рисунков «Нарисуй свой страх» (с помощью изобразительных материалов, есть вариант «Слепи свой страх» с помощью пластилина, например). По рисунку (или слепленному образу) выявляются свойства страха, его особенности, то, как он живет и функционирует. Следующий этап – сделать рисунок с помощью цвета, разных изобразительных материалов менее страшным, а затем и смешным. Это помогает объективировать страх (а значит, сделать его субъективно подконтрольным), понять условность реакции страха, тот факт, что она может быть другой, может изменяться, преображаться в позитивное реагирование в изначально пугавших социальных ситуациях. С образом (визуальным, мысленным, нарисованным, выраженным с помощью мимики и пр.) можно производить символические трансформации. Это решение психологических проблем на знаково-символическом уровне, это опосредованный знаком способ совладения со страхами и разобусловливания выученной беспо-

мощности посредством демонстрации конструктивных реакций на пугающие, неприятные ситуации. Созданный образ – внешнее по отношению к персоне явление, в нем можно проводить изменения и трансформации на символическом уровне, служащие терапевтическим целям. Это позволит чувствовать себя субъектом ситуации, способным справиться с трудностями, и предупредит избегание. Тактика позволит совладать с ситуациями взаимодействия с людьми без чрезвычайного напряжения и желания «спрятать голову в песок».

Обобщая все вышесказанное, стоит отметить, что наиболее эффективной психотерапевтической стратегией в преодолении социальных страхов является комплексное использование метакогнитивных, когнитивных, бихевиоральных техник в сочетании с элементами арт-терапии и гипнотерапии. Во всех этих стратегиях необходимо тем или иным способом объективировать страх (сделать его подконтрольным субъекту, сформировать чувство авторства реакции страха и идею о плюрализме возможных реакций), систематически отслеживать деструктивный тип восприятия и реагирования в ситуации, пошагово трансформируя соответствующие эмоционально-когнитивные и поведенческие алгоритмы реагирования с дезадаптивных на конструктивные, адаптивные стратегии.

Методика знаково-символического опосредствования социальной тревоги в субъективно унижительных оценочных ситуациях. Методика основана на принципе объективации, пространственно-временной локализации, дифференциации и субъективного управления, переструктурирования внутренних психических явлений с одновременной возможностью формирования «взвешенного мышления», профилактики «идиосинкразического» мышления, повышения гибкости стратегий реагирования в ситуациях оценивания, использования культурных средств для опосредствования социальной тревоги. Методика реализуется с помощью средств и идейного содержания когнитивно-поведенческого подхода (А. Бек, Дж. Бек и др.), метакогнитивного (А. Вэлс) и теории «психологических орудий» (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия), состоит из ряда этапов, приближительное содержание которых таково.

1-й этап (Задача – объективация социального унижения в ситуации оценивания и знаково-символическое управление и контроль как профилактика «беспомощности» и повышение психической гибкости). Инструкция (дробится на части). Представьте себе во всех деталях ситуацию, бывшую в вашем опыте (давно или недавно), в которой вы испытали социальное напряжение, критику, унижение или неудовольствие вами, негативное оценивание. Схематично изобразите ее на листе, отметьте детали этой ситуации (это может быть голос, взгляд, участники и др.). Какие, по вашему мнению, ключевые детали этой ситуации (выделить ключевую деталь, вырезать ее)? Изобразите несколько вариантов этой ключевой детали – как могло быть в идеале, как могло быть, если бы я приложил усилия по изменению ситуации, как могло быть еще хуже (рисунок ключевых фрагментов должен быть такого же формата, как вырезанная часть общего рисунка). Положите рядом с общим рисунком ситуации. Поменяйте местами поочередно эти детали.

2-й этап (Задача – выявление дисфункциональных убеждений и метакогнитивных искажений, повышение гибкости мышления, формирование «взвешенного» мышления). Далее проводится беседа (можно вести индивидуально, в группе, устно или письменно) по первоначальному рисунку и его «ключевой» детали. Инструкция (дробится на части). Задаются вопросы: «Какие мысли приходили вам в голову на тот момент (запишите несколько ключевых мыслей)?»; «Какие эмоции вы переживали в той ситуации (запишите несколько основных эмоций, отметьте их выраженность по шкале от 0 до 10)?»; «Как вы себя вели в этой ситуации (что вы делали поведенчески, как реагировали)?»; «Как сильно этот опыт по шкале от 0 до 10 повлиял на вас, вашу жизнь, ваше поведение сейчас?»; «Как это повлияло на вашу жизнь (опишите, приведите пример)?».

3-й этап (Задача – использование культурных средств для опосредствования аффекта оценочного стресса). Инструкция (дробится на части). Изобразите представленную ранее ситуацию в виде какого-то образа (метафоры). С чем можно сравнить переживаемое

в данной ситуации и саму ситуацию? Что может быть тем средством, которое меняет эту ситуацию, позволяет справиться с ней? Изобразите это в виде какого-то предмета, стихии, знака, явления, вещи (образа) и т.д. Далее можно обсудить полученный результат, эффект опосредствования.

4-й этап (Задача – преодоление синдрома выученной беспомощности после пережитого опыта неконтролируемости). Инструкция (дробится на части). Возвращаясь мысленно в представленную ситуацию (или ситуации), что бы вам хотелось изменить? Что, по вашему мнению, действительно можно изменить в ней, чтобы этот опыт был более позитивным? Что надо учесть в будущем, чтобы подобная ситуация оказалась более позитивным опытом? Что бы вы, имея такой опыт, посоветовали своему близкому другу / подруге (как себя лучше вести в подобной ситуации, что предпринять и как реагировать)?

5-й этап (Задача – реформирование когнитивных и метакогнитивных убеждений о субъективном социальном провале, унижении, а также фиксированных способов эмоционально-поведенческого реагирования). Анализ подготовленных примеров ситуаций, в которых анализируются разные стратегии когнитивно-поведенческого реагирования в ситуациях, обсуждаются плюсы и минусы разных стратегий. Реализуется поиск индивидуальных стратегий совладания, средств для управления аффектом и адаптивной саморегуляции в оценочных ситуациях. *Итак, обобщим:*

а) Работа с тревогой на знаково-символическом, опосредованном «образом» уровне чрезвычайно эффективна, она позволяет не тратить время на дополнительный анализ ситуации и особенностей своего мышления, а довольно быстро добраться до «сути», разработать новые тактики реагирования, изменить те, которые дезадаптивны.

б) Образ позволяет работать с тревогой на знаково-символическом уровне в позиции субъекта, непосредственно и физически управляющего своими переживаниями и событиями своей жизни («это сделал я», «я могу это изменить», «я это изменяю», «у меня получается...» и т.д.), этот опыт интериоризируется и впоследствии распространяется на социальные ситуации, в которых вы действительно участвуете.

4 модуль. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей)

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

1. способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
2. формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Примерная тематика семинаров для педагогов:

- «Трудности взросления детей. Кризисные периоды»;
- «Возрастные особенности учащихся»;
- «Формирование ценностного отношения к здоровью»;
- «Феномен жизнестойкости: решение проблем в становлении здоровой личности»;
- «Системный подход к формированию навыков жизнестойкости детей»
- «Конфликты между участниками образовательных отношений и способы их решения».

Примерная тематика родительских собраний:

- «Поощрение и наказание в воспитании детей» 1-5 классы;
- «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия) 1-11 классы;
- «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности» 1-11 классы;
- «Трудности адаптационного периода» 1, 5, 10 классы;
- «Учимся понимать друг друга» 1-11 классы;
- «Проблемы возраста» 1, 4, 5, 9, 11 классы;

- «Детская агрессия», 1-5 классы;
- «Контакты и конфликты» 1-11 классы;
- «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности» 4-7 классы;
- «Сигареты и алкоголь – разрушители жизни» 4- 6 классы;
- «Нравственные ценности семьи» - 5-11 классы;
- «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка» 5- 9 классы;
- «Родителям о роли общения в жизни подростка» 6-8 класс;
- «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра) 6-8 классы;
- «Свободное время подростка» 6-8 классы;
- «Не сотвори себе кумира...» 7-11 классы;
- «Выбор жизненной траектории» 8-11 классы.

Встречи с родителями в рамках программы «Школа родительской ответственности»

Проведение мероприятий в рамках программы «Школа родительской ответственности» представляет собой возможность обучение взрослых навыкам партнерского общения с детьми.

Целью является формирование навыков сотрудничества взрослого с ребенком на основе развития доверительных отношений в семье.

Занятия предназначены для родителей и учеников 1- 11-х классов один раз в месяц.

Задачи:

1. Наладить просветительскую и консультативную помощь семьям.
2. Вовлечь родителей в понимание социальной готовности ребенка к школе через опыт активного обучения.
3. Развитие способности к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми.

№ п/п	Тема	Форма проведения	Цель	Категория участников	Ответственные	Сроки
1	Как воспитать гармоничные отношения детей и родителей	Диспут с элементами тренинга	Выявить признаки конструктивного разрешения конфликтов родителей с детьми и выстроить модель адекватного поведения	Родители обучающихся 3-4 классов	Педагоги-психологи	
2	Школа, семья и психологическое здоровье старшеклассников	Круглый стол	Координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психологиче-	Родители обучающихся 9-11 классов	Педагоги-психологи	

			ского здоровья старшекласников			
3	Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Лекция	Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида	Родители обучающихся 5-8 классов	Педагоги-психологи	
4	Как помочь ребенку справиться с эмоциями	Психологическая игра	Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений	Родители обучающихся 1-2 классов	Педагоги-психологи	
5	Права и обязанности детей и родителей	Детско-родительская игра	Ознакомление родителей и детей с вопросами прав и обязанностей в семье.	Родители обучающихся 3-8 классов	Педагоги-психологи	
6	К школьному старту готов!	Встреча с родителями с элементами тренинга	Развитие готовности родителей к обучению в школе их детей, социальная адаптация будущих первоклассников к школьной жизни	Родители будущих первоклассников	Педагоги-психологи	
7	Безусловное принятие ребенка	Проблемная лекция-диалог	Формирование у родителей адекватной позиции по отношению к ребенку в системе «мы и наш ребенок»; расширение информационного поля родителей в области психолого-педагогических знаний	Родители детей с ОВЗ	Педагоги-психологи	
8	Профилактика употребления ПАВ	Родительский лекторий	Формирование у родителей знаний и умений по созданию в семье благоприятной (не провоцирующей употребление наркотиков) атмосферы, отношений к своим детям, основанных на оптимальной требовательности, справедливости	Родители обучающихся 9-11 классов	Социальный педагог	

9	Подросток: закон и ответственность	Круглый стол	Профилактика противоправных действий подростков; углубление знаний родителей по административной и уголовной ответственности подростков перед законом; поиск причин и предупреждения подростковой преступности	Родители обучающихся 5-11 классов	Социальный педагог	
10	Безопасный интернет	Проблемная лекция-диалог	Профилактика правонарушений в интернете, повышение безопасности и правовой защищенности в глобальной сети	Родители обучающихся 4-11 классов	Социальный педагог	

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, состоящие на различных видах профилактического учета, обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся с низким уровнем сформированности навыков жизнестойкости. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся данных категорий: наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

2.6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Классные часы, психологический практикум, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, коллективно-творческие дела, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Индивидуальная работа, работа в мини-группах, решения проблемных ситуаций, индивидуальная/групповая диагностика, индивидуальное консультирование и др.

Диагностические методики:

1. Диагностика уровня притязаний и самооценки. Методика «Лесенка» в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур.
2. Диагностика изучения отношения ребенка к школе посредством анализа эмоциональной сферы. Тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О.А.Ореховой.
3. Диагностика школьной тревожности. Тест Филлипса.
4. Диагностика особенностей школьной адаптации. Тест «Дерево» Д.Лампена, в адаптации Понамаренко.
5. Диагностика выявления депрессивных состояний. Теста «Дифференциальные шкалы эмоций» по Изарду.
6. Диагностика выявления агрессивных состояний и уровня самооценки. Методика «Самооценка психических состояний» Айзенка.

2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости детей и подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- ✓ высокая адаптивность;
- ✓ уверенность в себе;
- ✓ независимость, самостоятельность суждений;
- ✓ стремление к достижениям;
- ✓ стрессоустойчивость;

2.8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- ✓ многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- ✓ недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;
- ✓ недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей (законных представителей) в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.

2.9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинеты должны быть оборудованы посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и техническими средствами (компьютер, мультимедиапроектор).

Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующим данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.

- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Терминологический словарь

Агрессивное поведение – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, нежелающему подобного обращения. **Агрессивность** – устойчивая черта личности – готовность к агрессивному поведению.

Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо уничтожение другого человека.

Адаптивность — способность к принятию изменившихся условий жизни и тотальному доверию процессам, происходящим в изменившихся условиях.

Адаптация социальная – постоянный процесс активного приспособления к условиям среды социальной, а так же результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

Адаптивное поведение – это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активными добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

Аддиктивное поведение – зависимое поведение.

Антивитальное поведение – поведение, наносящее вред здоровью человека, его осуществляющего.

Антивитальные переживания – размышления, фантазии о бессмысленности, «ненужности» жизни без четких представлений о собственной смерти.

Антивита́льные переживания необладают конкретной аутоагрессивной (суицида́льной) направленностью.

Антисоциальное поведение – поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей.

Антисуицида́льный потенциал личности – комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицида́льного поведения или реализации суицида́льных действий.

Аутистическое поведение – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

Аутодеструктивное поведение – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

Внешние формы суицида́льного поведения – суицида́льные попытки и завершенные суициды.

Внутренние формы суицида́льного поведения – суицида́льные мысли, представления, переживания, тенденции.

Деадаптация – состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками «Я» и непосредственным опытом человека (К.Роджерс).

Делинквентное поведение – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.

Депрессивное состояние – состояние депрессии, обычно умеренно, но иногда значительно выраженное, без специфических маниакально-депрессивных или других психотических депрессивных признаков, которое не имеет явной связи со стрессами или другими проявлениями, классифицируемыми как невротическая депрессия.

Деструктивное поведение – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

Дисфункциональные и функциональные чувства. Примерами дисфункциональных чувств могут стать: страх, подавленность, депрессия, вина, стыд, боль, обида, гнев; функциональных – печаль, обеспокоенность, раскаяние, сожаление, разочарование, горе.

Жизнестойкость – следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности. Жизнестойкость личности не столько система убеждений, сколько интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Истинная попытка суицида – акт, потенциально направленный против себя и совершённый с присутствием желания уйти из жизни.

Не суицида́льное самоповреждающее поведение – наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Независимость — это способность отстаивать свою точку зрения в любой ситуации, это здоровый цинизм и безусловная вера в себя.

Ограниченность контактов – установление лишь нескольких устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует чувству безопасности и защищенности.

Остановленная попытка суицида – самостоятельно прерванная попытка суицида.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. *deviatio* – отклонение) – поступок, деятельность человека, социальное явление, несоответствующие установившимся в дан-

ном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.).

Подростковая дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

Превентивные меры (лат. praeventum- упреждать, предупреждать)- предупреждающие, предохранительные меры, опережающие действие противной стороны.

Прерванная попытка суицида – несостоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Профилактика суицидального поведения – различные мероприятия, направленные на снижение уровня суицидальной активности, в частности, превенцию формирования суицидальных действий и рецидивирования суицидального поведения.

Психическая травма – разнообразные повреждения психики, нарушающие ее нормальное состояние, порождающие психический дискомфорт и выступающие в качестве причины возникновения невротических заболеваний.

Резилентность (отлат. сопротивление, противодействие) – способность противостоять несчастью, неуязвимость, «восстанавливаемость» после перенесенной травмы.

Самодостаточность – способность принимать решения самостоятельно, жить своей головой, руководствуясь только собственным суждением.

Самостоятельность суждений – заключается в независимости суждений от мнения окружающих.

Синдром выгорания - это большая неоднородная группа особых психологических состояний, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения, в частности – при оказании психотерапевтической и психологической помощи.

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д.

При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

Стремление к достижениям - это стремление к успеху (высоким результатам) в деятельности.

Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе как основу адекватного поведения следует отличать от самоуверенности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014.- 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001 Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
7. Сборник программ победителей краевого конкурса психолого-педагогических программ: метод.пос./ Сост.: Борисенко О.В., Кодочигова И.И., Моисеева Т.А. – Барнаул: Концепт, 2014. – 206 с.
8. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя/ сост. Л.В. Гражданкина, А.Ю. Тарасова; под общей редакцией Л.В. Гражданкиной. – Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014.- 76 с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – 9-е изд. – М.: Генезис, 2008 . -312 с.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 5 –е изд., перераб. - М.: Генезис, 2014.- 207с.

**Диагностика уровня притязаний и самооценки.
Методика «Лесенка» в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур.**

Цель: выявление уровня развития самооценки.

Оцениваемые УУД: личностные УУД, самоопределение.

Возраст: 1-4 класс.

Форма (ситуация оценивания): фронтальный письменный опрос.

Учащимся предлагается следующая инструкция:

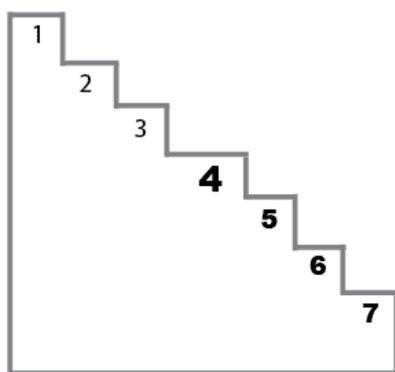
Ребята, нарисуйте на листе бумаги лестницу из 10 ступенек (психолог показывает на доске).

На самой нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть- чуть получше, на третьей – еще чуть- чуть получше и т.д., а вот на верхней ступеньке стоят самые лучшие ученики. Оцените сами себя, на какую ступеньку вы сами себя поставите? А на какую ступеньку поставит вас ваша учительница? А на какую ступеньку поставит вас ваша мама, а папа?

Критерии оценивания: 1-3 ступени – низкая самооценка;

4-7 ступени – адекватная самооценка;

8-10 ступени – завышенная самооценка.



Методика «Лесенка» используется в психологической практике для исследования самооценки ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. В данной программе методика не является обязательной в стартовой диагностике, предлагается как альтернатива методике «Дембо-Рубинштейн». Может использоваться в варианте текущей оценки результатов образовательной деятельности.

В процессе развития у ребенка формируется не только представление о присущих ему качествах и возможностях (образ реального «Я» — «какой я есть»), но также и представление о том, каким он должен быть, каким его хотят видеть окружающие (образ идеального «Я» — «каким бы я хотел быть»). Совпадение реального «Я» с идеальным считается важным показателем эмоционального благополучия.

Оценочная составляющая самосознания отражает отношение человека к себе и своим качествам, его *самооценку*.

Положительная самооценка основана на самоуважении, ощущении собственной ценности и положительного отношения ко всему, что входит в представления о самом себе. Отрицательная самооценка выражает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Изучение особенностей самооценки и соотношения реального и идеального «Я» проводят обычно с помощью методики «Лесенка».

Ребенку показывают нарисованную на бумаге лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лестнице, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети — чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней

ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему».

Для того чтобы легче было выполнять задание, предлагают поместить на ту или иную ступеньку карточку с изображением мальчика или девочки (в зависимости от пола ребенка).

После того как ребенок сделает пометку, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама (воспитательница, учительница)».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший — плохой», «добрый — злой», «умный — глупый», «сильный — слабый», «смелый — трусливый», «самый старательный — самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

**Диагностика изучения отношения ребенка к школе
посредством анализа эмоциональной сферы.
Тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций
«Домики» О.А.Ореховой.**

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А. Ореховой [3] и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для проведения методики необходимы следующие материалы:

1. Лист ответов (Приложение)
2. Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Исследование лучше проводить с группой первоклассников –10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно их проинструктировав. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция: *сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.*

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберете к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который по вашему подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

- №2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,
- №3 – твое настроение на уроке чтения,
- №4 – твое настроение на уроке письма,
- №5 – твое настроение на уроке математики
- №6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,
- №7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,
- №8 – твое настроение, когда ты находишься дома,
- №9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,

№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике. Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент [5] по формуле:

ВК= (18 – место красного цвета – место синего цвета) / (18 – место синего цвета – место зеленого цвета)

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 по сути расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,

Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,

Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе-скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе
- с амбивалентным отношением
- с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)

частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)

недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) первоклассника к учению, учителю, одноклассникам и себе.

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

- достаточный
- частичный
- недостаточный (или дезадаптация)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

- первоклассников с недостаточным уровнем адаптации
- первоклассников с частичной адаптацией

Детей из первой группы необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.

Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

Литература.

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М: Изд-во «Совершенство», 1998.
2. Диагностика школьной дезадаптации. Под ред. Беличевой С.А. Консорциум «Социальное здоровье России», М.,1995
3. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб., 2002.
4. Психолог в начальной школе: Учебно-практическое пособие / Г.С.Абрамова, Т.П.Гаврилова, А.Г.Лидерс и др.; под ред. Т.Ю.Андрущенко. – Волгоград: Перемена, 1995.
5. Тимофеев В., Филимоненко Ю. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М.Люшера. СПб., 1995 .
6. Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. Методическое руководство. СПб., 1999.

Лист ответов к тесту «Домики»

Фамилия, имя

класс

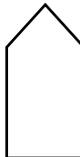
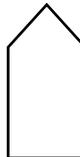
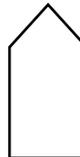
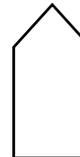
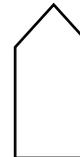
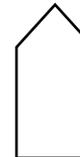
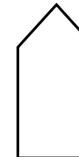
дата

1 задание

--	--	--	--	--	--	--	--

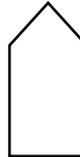
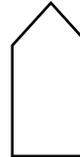
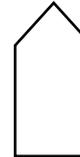
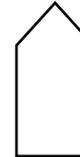
1 2 3 4 5 6 7 8

2 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8		

9 10

3 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8		

9 10

№ 10 _____

Диагностика школьной тревожности. Тест Филлипса.

Цель исследования — изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА:

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

работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

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

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

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

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

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

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

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

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

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои

одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

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

Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «Нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности. При обработке подсчитываются:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Распределение вопросов по факторам

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47,48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E=22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42,44 E=11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E=13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 E=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26

E=6

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22
E=5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28
E=5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47
E=8 |

Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-ти процентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. **Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. **Страх самовыражения** — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Диагностика особенностей школьной адаптации.
Тест «Дерево» Д.Лампена, в адаптации Пономаренко.**

Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

Содержание методики:

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков (**но без нумерации фигурок**).

Не рекомендуется предлагать учащимся сразу подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор. (когда берешь у ребёнка лист с выполненным заданием, скажи ему: «подпиши»).

Инструкция дается в следующей форме:

«Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков.

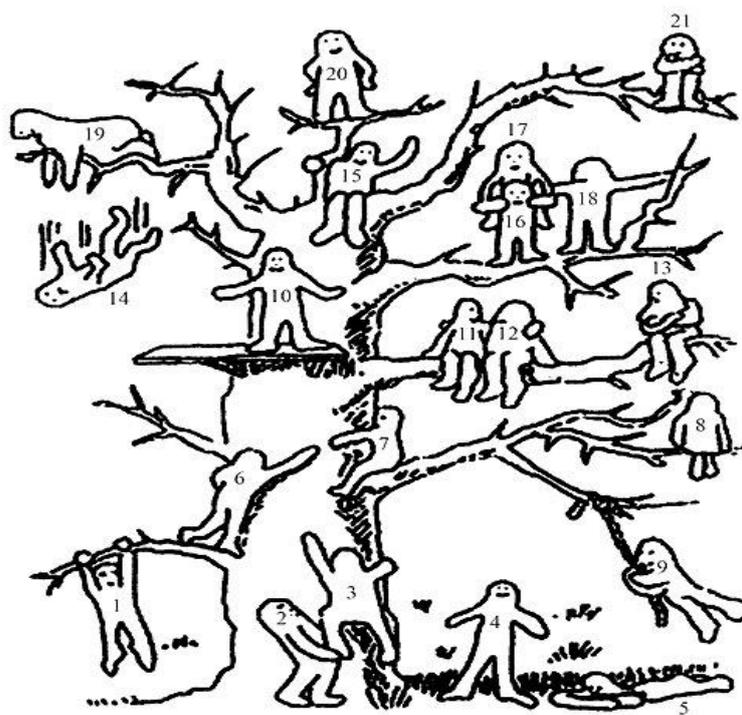
В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

Интерпретация результатов:

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.



№ позиции фигурки	Характеристика
1, 3, 6, 7	характеризует установку на преодоление препятствий
2, 11, 12, 18, 19	общительность, дружескую поддержку
4	устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)
5	утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость
9	мотивация на развлечения
13, 21	отстраненность, замкнутость, тревожность
8	отстраненность от учебного процесса, уход в себя
10, 15	комфортное состояние, нормальная адаптация
14	кризисное состояние, «падение в пропасть»
20	часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.
16	олицетворяет ребенка подстраивающегося под любое мнение, готового на жертвы
17	Характеризует неспособного самостоятельно справиться с возникшими трудностями и проблемами

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

Источник в печати: Л.П. Пономаренко. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. — Одесса: Астра-Принт, 1999.

**Диагностика выявления депрессивных состояний.
Теста «Дифференциальные шкалы эмоций» по Изарду.**

Шкалы: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Диагностика самочувствия испытуемого.

Инструкция к тесту

Оцените, пожалуйста, по 4-балльной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент, проставив подходящую для вас цифру справа:

«1» – совсем не подходит;

«2» – пожалуй, верно;

«3» – верно;

«4» – совершенно верно».

ТЕСТ

1	Внимательный		Концентрированный	Собранный
2	Наслаждающийся		Счастливый	Радостный
3	Удивленный		Изумленный	Пораженный
4	Унылый		Печальный	Сломленный
5	Взбешенный		Гневный	Безумный
6	Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение	
7	Презрительный		Пренебрегающий	Надменный
8	Пугающий		Страшный	Сеющий панику
9	Застенчивый		Робкий	Стыдливый
10	Сожалеющий	Виноватый	Раскаивающийся	

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

№ Эмоция

- 1 Интерес
- 2 Радость
- 3 Удивление
- 4 Горе
- 5 Гнев
- 6 Отвращение
- 7 Презрение
- 8 Страх
- 9 Стыд
- 10 Вина

Ряд под №1 в тестовом материале соответствует эмоции №1 – Интерес и т.д.

Обработка результатов теста

Подсчитываются суммы баллов по каждой строке, и эти значения проставляются в графу «сумма». Таким образом обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера. В этой связи полезно дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций, а именно:

$$K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8), \text{ где}$$

- **К** – самочувствие,
- **С1, С2, С3...** – эмоция под №1, №2, №3, №... соответственно.

Если показатель **К** больше 1, то самочувствие в целом более отвечает положительному или гипертимному (с повышенным настроением) типу акцентуации человека,

Если **К** меньше 1 – самочувствие можно охарактеризовать как отрицательное или соответствующее дистимному (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека.

ИСТОЧНИКИ

Дифференциальные шкалы эмоций (по К.Изарду) / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.226-227.

Диагностика выявления агрессивных состояний и уровня самооценки. Методика «Самооценка психических состояний» Айзенка.

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: **тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.**

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- **I.** Вопросы №1-10 – тревожность;
- **II.** Вопросы №11-20 – фрустрация;
- **III.** Вопросы №21-30 – агрессивность;
- **IV.** Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

- 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

• 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

• 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

• 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

- 8-14 баллов – средний уровень;

• 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.