



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГТГУ»)**

**Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий**

Кафедра социально-педагогического образования

**ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ
ПОДРОСТКОВ**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Профессиональное обучение
Направленность программы бакалавриата
«Психолого-педагогическое образование»**

Выполнил:

Студент группы ЗФ – 411/099 – 4-
1 Мес

Багрова Марина Сергеевна

Проверка на объем заимствований:

51,69 % авторского текста

Научный руководитель:

К.п.н., доцент,

Федорова Елена Евгеньевна

Работа рецензирована к защите

« 15 » 05 2017 г.

зав. кафедрой СПО

Иванова О.Э. д.ф.н., доцент Иванова О.Э.

Челябинск

2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава I .Теоретические аспекты изучения особенности самооценки старших подростков в психологии.....	6
1.1. Самооценка личности, как психологический феномен.....	6
1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте.....	14
1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития самооценки старших подростков.....	18
Выводы по первой главе.....	25
Глава II. Опытная работа по исследованию уровня самооценки старших подростков.....	27
2.1. Организация опытной работы.....	27
2.2. Анализ результатов на констатирующем этапе опытной работы.....	30
Выводы по второй главе.....	39
Глава III. Опытная работа по формированию адекватной самооценки старших подростков.....	40
3.1. Программа, по формированию адекватной самооценки детей старшего подросткового возраста.....	40
3.2. Анализ результатов опытной работы после реализации коррекционно-развивающей программы.....	47
Выводы по третьей главе.....	63
Заключение.....	65
Список использованной литературы.....	68
Приложения.....	75

Введение

Подростковый возраст – сложный период в жизни, для данного периода характерно переосмысление ценностей, идеалов, формирование четкого мировоззрения и т.д. В данном возрасте происходит становление сознания и самосознания, а центральным образованием личности выступает самооценка, по средствам которой регулируется поведение, становление личности и планирование жизненных перспектив каждого ребенка [6, с.2; 7; 8 ;11, с.2]

В большом количестве эмпирических исследований самооценки изучалась ее связь с удовлетворенностью работой, успехами в учебе, характеристиками интеллектуальной деятельности, спецификой эмоциональной и мотивационной сферы, ощущением счастья, девиантным поведением, насилием, аномальным развитием личности, психосоматическими заболеваниями и т.д. [13; 30, с.11-14; 44; 59].

В результате многие исследователи пришли к выводу, что уровень самооценки является настолько важным личностным качеством, что все жизненные трудности, за исключением биологических и физиологических проблем, в той или иной степени связаны с неадекватной самооценкой [19, с.15; 44, с.2]. Именно поэтому тема формирования адекватной самооценки старших подростков является *актуальной*.

Отсюда следует *противоречие*: с одной стороны, имеется достаточное количество теоретических данных и практических средств, направленных на формирование адекватной самооценки старших подростков, а с другой - недостаточность проработки методологических и технологических составляющих процесса психолого - педагогического сопровождения, способствующих формированию адекватной самооценки старших подростков в выбранном учебном заведении.

Отсюда *проблема*: подобрать эффективные методы формирования адекватной самооценки детей старшего подросткового возраста в выбранном учебном заведении.

Следовательно, *тема исследования*: «формирование адекватной самооценки старших подростков».

Объектом исследования: самооценка старших подростков

Предметом исследования: процесс формирования адекватной самооценки старших подростков

Гипотеза данного исследования базируется на предположении о том, что если организовать профессиональное изучение природы самооценки детей старшего подросткового возраста, то это позволит подобрать и результативно реализовать программу коррекционной-развивающей работы с подростками, применяя индивидуальные и коллективные формы и методы психолого-педагогического воздействия.

Цель: теоретически обосновать и реализовать программу формирования адекватной самооценки детей старшего подросткового возраста.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие *задачи исследования*:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования адекватной самооценки старших подростков.
2. Исследовать уровень самооценки детей старшего подросткового возраста.
3. Подобрать и апробировать коррекционно-развивающую программу формирования адекватной самооценки старших подростков.
4. Оценить и интерпретировать результаты экспериментальной работы.

Методологическая основа исследования по проблеме формирования адекватной самооценки представлена рядом исследований в советской

психологии в трудах А.А. Бодалева, Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой, С.Л. Рубинштейна, В.И. Долговой, И.И. Чеснокой, Н.И. Сарджвеладзе, в зарубежной в трудах —У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса и других.

Этими учеными обсуждаются такие вопросы, как онтогенез самооценки, ее структура, функции, возможности и закономерности формирования [31, с.5].

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение, беседа, диагностика уровня самооценки с помощью следующих методик: методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности» (Методика диагностики самооценки). С.В. Ковалева, методика «Самооценки психических состояний» Г. Айзенка.

База исследования: в исследовании принимали участие 42 ученика из 9-ого «Б», «В» классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Муниципальная средняя общеобразовательная школа №16» г. Миасса.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Глава I. Теоретические аспекты изучения особенности самооценки старших подростков в психологии

1.1. Самооценка личности, как психологический феномен

По справедливому замечанию О.Н. Молчановой (2006), весьма впечатляющим следствием активного освоения проблемы самооценки служит то, что в западной культуре сформировалось стойкое восприятие самооценки как важнейшего психологического ресурса человека, его достоинства. Люди стремятся к достижению высокой оценки себя подобно тому, как они стремятся к хорошему здоровью, благосостоянию и свободе мысли [9, с.5; 10, с.3].

Однако термин “self-esteem” закрепляется и не только в англоязычной литературе. Швейцарский психоаналитик юнгианской школы М. Якоби утверждает, что «самооценка относится к достоинству и ценности, приписываемым себе человеком. В немецком языке это слово (Selbstwertgefühl) означает чувство (Gefühl) ценности (Wert), которое мы испытываем в отношении самого себя (Selbst). «Слово “оценка” происходит от латинского “aestimare”, означающего оценивание, которое я делаю в отношении собственной значимости» (Якоби, 2001, с. 50) [9, с.2; 10, с.2].

Как личностному образованию самооценке отводится центральная роль в общем контексте формирования личности — ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости. Констатируется, что принятые личностью ценности составляют ядро самооценки, определяющее специфику ее функционирования как механизма саморегуляции и совершенствования личности [31, с.7; 56, с.4].

Оценить себя не менее, если не более, сложная задача, чем оценить факты и явления окружающей действительности, что требует, как

известно, отбора, организации и интерпретации воспринимаемых явлений [31, с.6].

Джемс (1890) определил самооценку с помощью оригинальной формулы

$$\text{САМООЦЕНКА} = \text{УСПЕХ} / \text{ПРИТЯЗАНИЯ}$$

Каждый человек имеет право выбирать стандарты и ценности, опираясь на которые, он будет определять успешность своих достижений. Выбор, предоставляемый каждому велик, но в чем-то мы все же ограничены обществом, поэтому выбирая ориентиры и критерии оценки своих достижений не можем игнорировать реальные факты [3, с.30].

Куперсмит (1967) называет *самооценкой* отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооценности, значимости.

Похожее определение самооценки дает и Розенберг (1965), по его мнению *самооценка* – это позитивная или негативная установка, направленная на специфический объект, называемый Я. Таким образом, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я.

В общем, *самооценка* - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду [34, с. 290].

Самооценка проявляется не только в сознательных суждениях человека, скрыто или явно она присутствует в любом самоописании. Каждая попытка охарактеризовать самого себя содержит оценочный элемент, который определяется нормами и ценностями конкретного общества [3, с. 24; 66, с. 75].

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о

том, каким человек хотел бы быть. Как правило, высокая степень совпадения реального Я с идеальным считается важным показателем психического здоровья [39, с. 243].

Подход к пониманию самооценки сформулированный и развитый в работах Кули (1912) и Мида (1934) связан с интериоризацией социальных реакций на определенного индивида, т.е. человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие [3, с.26].

Еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности, т.е. испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо [3, с.32; 63].

Но не следует забывать, что какой бы фактор не лежал в основе самооценки конкретного индивида она всегда имеет субъективный характер.

Приписывание значения своей личности и ее отдельным аспектам на некоторой шкале между полюсами «хорошо — плохо» или «важно — неважно» и есть самооценка [10, с.4]. Самооценка часто сопровождается эмоциональными переживаниями, но к ним она не сводится. Самооценка — это нечто большее, чем просто переживание, так как за ней всегда стоят определенные ценности человека, смысловые образования, реализуя которые, самооценка и задает модус самоотношения [44, с.4; 49, с.5]

Самооценка является сложноструктурированной системой. Ее структура представлена двумя компонентами — когнитивным и эмоциональным [35, с.123; 65, с.51]. Некоторые ученые выделяют еще один компонент — поведенческий, который можно соотнести с регулятивными функциями самооценки и считать производным от первых двух.

Когнитивный компонент самооценки отражает знания человека о себе от элементарных представлений до концептуально-понятийных, т.е. разной степени обобщенности.

Эмоциональный — отношение человека к себе, связанное с мерой удовлетворенности своими действиями, результатами реализации намечаемых целей [26, с. 25].

Как отмечает И.И. Чеснокова, в процессе самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве; ни то, ни другое не может выступать в «чистом виде» [31, с. 6; 65, с. 72].

Самооценка имеет двухуровневое строение, к одному уровню относятся частные самооценки (конкретно-ситуативные); к другому — общая (внеситуативная, устойчивая, глобальная самооценка) [31, с. 5.]

Общая самооценка отражает устойчивое осознание собственной ценности, которое человек может достаточно долго удерживать, независимо от получаемой обратной связи. При этом общая самооценка может быть «завуалирована» неустойчивыми, множественными частными самооценками.

Такого представления о самооценке придерживается большинство исследователей [44, с. 6; 65, с. 64]

Однако, говоря о двухуровневом строении самооценки, с одной стороны, следует признать, что существует движение как от частных самооценок к общей, так и наоборот. С другой стороны может существовать сформированная общая самооценка, которая будет относительно независима от частных.

Временная отнесенность содержания самооценки позволяет выделять ее разные виды: она может функционировать как прогностическая, актуальная (симультанная, корректирующая) и ретроспективная [30, с. 11].

Функция прогностической самооценки — оценка субъектом своих возможностей, актуализируется до начала определенной деятельности. Нацелена на построение программ и планов действий, прогноз итогов. Одной из характеристик прогностической самооценки является уровень притязаний.

Функцией актуальной самооценки является оценка текущих действий и их корректирование по ходу происходящего поступка.

Для определения актуальной самооценки Х. Хекхаузен употребляет термины «текущая» и «интроспективная». Так же отмечает, что текущая самооценка фиксирует эмоциональные состояния, изменение ожиданий, степень «удачности деятельности» [64, с.234; 31, с.6].

Важным психологическим механизмом интроспективной самооценки являются действия самоконтроля, содержащиеся в своей итоговой части частные самооценки.

Функция ретроспективной самооценки — оценка субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков и т. п.

Также к функции ретроспективной самооценки можно отнести определение перспектив развития, так как в ходе оценки индивид отмечает позитивные и негативные стороны деятельности и своей личности. Однако важной характеристикой является еще мера критичности субъекта к себе [16, с. 43; 31, с.6].

Стоит помнить, что все три вида самооценки в реальности трансформируются одна в другую, так как тесно связаны между собой.

Как особый психологический феномен самооценка является условием и средством формирования таких итоговых продуктов самосознания, как «образ я» и «я-концепция».

«Образ я» есть некоторая система многообразных знаний субъекта о себе, имеющих разную степень осознанности, в качестве генетически исходной формы «образа я» в исследованиях рассматривается «образ самого себя, репрезентирующий целостное отношение ребенка к себе» [3, с.36; 41, с.72]. «Я-концепция» рассматривается как функционирование знаний субъекта о себе на более высоком уровне [46, с. 67].

В литературе, посвященной Я-концепции, можно найти два ее развернутых определения.

Роджерс (1951) утверждает, что Я-концепция складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях или идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность. Таким образом, это - сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон, включающая как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями Я - в прошлом, настоящем и будущем.

Стейнс (1954) утверждает, что Я-концепция формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести [3, с. 43; 66, с. 52].

Я-концепция обозначается как совокупность представлений человека о себе, формирующихся под воздействием его жизненного опыта [55, с. 56; 67, с.100]; итоговый продукт самосознания, результат познания и оценки человеком самого себя [20, с.65; 23, с.2].

До сих пор не существует универсального определения данного понятия. Однако Бернс Р. в своей книге дает понятную схему, которая отражает всю структуру «Я-концепции» и помогает упорядочить терминологию, встречающуюся на страницах психологической литературы [3, с 32],



Рисунок 1. Структура Я-концепции

Позитивная Я-концепция – это позитивное отношение к себе, ощущение собственной ценности [5, с 235], которое развивается в процессе самоактуализации личности и включает самоуважение и самопринятие [20, с.6 3; 55, с. 97].

Некоторые исследователи считают, что лица с низкой самооценкой характеризуются большим расхождением между «Я реальное» и «Я идеальное», при том, что это расхождение кажется индивиду непреодолимым. Людям же с высокой самооценкой характерен небольшой разрыв между уровнями «Я».

Однако существует мнение, что у людей с низкой самооценкой доминируют негативные возможные «Я» (каким он боится стать), а не наличие высоких притязаний [44, с.5; 54; с. 82].

Из психологических исследований известно, что люди с низкой самооценкой обладают такими личностными чертами, как тревожность, депрессия, неуверенность, зависимость и т.д. [44, с.6; 50, с.6].

При завышенной самооценке человеку свойственно: занижение оценок других людей, необоснованные переносы высоких самооценок из одних сфер в другие, подъем уровня самооценки в значимых областях и снижение его в менее значимых, рост агрессии, отчуждения, отвлечения, снижение интереса к деятельности, появление самооправданий, назиданий, инфантильных форм поведения [22, с.17; 62, с. 473].

Исследования, выполненные под руководством С. Хартер, показали, что самооценка может меняться.

В течение года жизни подростков около половины всех детей обнаружили значимые изменения в самоуважении (как повышение, так и снижение его уровня). Своим исследованием она показала, что изменения в компетентности и в одобрении/неодобрении значимых других могут привести к соответствующим изменениям в самооценке [45, с.26].

1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте

Стоит помнить, что подростки созревают и развиваются в различном темпе, поэтому хронологические сверстники и одноклассники могут фактически находиться на разных стадиях своего индивидуального развития (физического, полового, умственного, социального, нравственного и т.д.) [36, с.200].

Недавно проведенное исследование по изучению динамики самооценки в течение жизни позволило авторам получить данные, что высота самооценки с высокого уровня в детстве существенно снижается в подростковом возрасте, затем постепенно поднимается в период взрослости и, на конец, стремительно падает в старости [45, с.45].

Подростковый возраст представляет собой переходный этап онтогенеза, когда происходит коренная перестройка всех основных, уже сложившихся ранее, анатомических и психофизиологических характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности [37, с.156].

В этот возрастной период особенно остры и тяжелы межличностные проблемы для подростков застенчивых, тревожных, с заниженной самооценкой, с выраженными трудностями в сфере общения. Неподготовленному ребенку очень трудно решать возникающие проблемы без потерь, нервных срывов и даже заболеваний [4, с. 283; 27, с.428].

Ведущая потребность этого возрастного периода – потребность в общении со сверстниками. Для подростка характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. В процессе социализации группа сверстников в значительной степени замещает родителей и становится референтной группой [42, с.16].

По мнению А.А.Реан «оперативная самооценка» возникает в 14 – 15 лет. Она определяет отношение подростка к себе в настоящее время. «Оперативная самооценка» основана на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с некоторыми нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности [33, с.66 69, с.342].

По актуальному замечанию И.В.Дубровиной, подростка волнует внешний облик окружающих, он обращает внимание на то, что красиво, а что нет. Можно заметить, что на самооценку в подростковом возрасте во многом влияют факторы, касающиеся собственного тела подростка. И, во многом, степень принятия или непринятия себя зависит от внешнего вида ребенка [69, с. 345].

В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения [29, с.116; 51, с.172]. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость.

А.И. Кравченко говорит, что адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности [25, с.63].

Также прослеживается связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус [33, с. 225; 40, с. 178]. Также такие дети имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности,

межличностные контакты умеренны и целесообразны, в процессе общения стараются познать себя и других [69, с.341].

По мнению К.Р. Сидорова подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное [20,с.62; 21, с. 37]. Для подростков с крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), характерно агрессивное поведение, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций [22, с. 20; 24, с. 169].

Подростки, в частности, с низкой самооценкой подвержены депрессиям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект появляется сначала, а затем способствует становлению низкой самооценки [69, с.345].

Различают два варианта развития личности в переходные периоды: условно благополучный (подростки интегрируются в новую систему отношений с собой и окружающими) и кризисный (характеризуется напряженным поиском смысла жизни, своего места в мире) [20, с. 65; 53, с. 456; 55, с. 124].

При условно благополучном варианте результатом является - формирование идентичности, обретение целостности и адекватности своего «Я» [67, с. 98].

Кризисный вариант проявляется в более длительном напряженном поиске себя, неспособности осознать свое «Я», определить свое место в изменившейся системе отношений.

У «кризисных» подростков наблюдается недостаточная сформированность саморегуляции, импульсивность, непоследовательность в действиях и отношениях [20, с. 65]. Локус контроля таких детей

смещается на внешние детерминанты поведения и в следствие это осложняет отношения с окружающими, препятствует реализации учебной деятельности, блокирует объективные предпосылки для становления позитивной Я-концепции [22, с. 19; 68, с. 252].

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития личности

Тренинг – это активно развивающееся в отечественной психологии с конца 70-х гг. направление в обучении социально-психологическим явлениям и навыкам. Зарождение групп тренинга или Т-групп, как их именуют в зарубежной психологии, связано с именем К. Левина. В основе работы Т-групп лежала следующая идея: все люди, будучи членами общества, живут и работают в группах, и постоянно воздействуют друг на друга, но чаще всего не отдают себе отчета в том, какими их видят другие люди, какие реакции их поведение вызывает у других людей [32, с.3; 48, с.36].

Основоположник тренинговых групп пришел к убеждению, что большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. В связи с этим, по мнению К. Левина, чтобы обнаружить и изменить свои неадаптивные установки, выработать конструктивные способы поведения, люди должны учиться видеть себя такими, какими их видят другие.

В отечественной практике первоначально получила широкое распространение методика социально-психологического тренинга, предложенная М. Форвергом, специалистом из ГДР. М. Форверг подготовил несколько российских тренеров, которые стали вести самостоятельные тренинги и обучать новых специалистов.

Одновременно тренинги сенситивности проводил Ю.Н. Емельянов, разрабатывала и реализовывала перцептивно-ориентированный тренинг Л.А. Петровская.

Постепенно появились новые тренинговые программы, отвечающие запросам практики и новым требованиям времени [32, с. 12].

Уже к пятидесятым годам прошлого века стало ясно, что специально организованный тренинг является одной из наиболее удобных,

конструктивных, быстродействующих форм психологической работы с группами. При этом тренинг должен включать, помимо специальных психотерапевтических и психокоррекционных техник, ролевые игры, дискуссионные методы группового принятия решений и т. д., — иными словами, все те приемы, которые нацелены на формирование необходимых навыков. Именно тренинг среди других психологических методов позволяет реализовать необходимые психологические условия развития личностного самосознания людей и актуализации их ресурсов, изменить их поведение и отношение к миру и другим людям [14, с. 16].

Термин тренинг (от англ. train, training) имеет ряд значений: обучение, воспитание, подготовка, тренировка. Подобная многозначность присуща и известным его научным определениям.

Ю.Н.Емельянов определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

Так же тренинг определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью (Cenin, 1990).

В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения или социально-психологического тренинга. Л.А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия» [52, с. 21].

Б.Д. Парыгин относит тренинг к методам groupcounseling (группового консультирования), описывая их как активное групповое обучение навыкам общения и жизни в обществе вообще: от обучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной

роли с соответствующей коррекцией Я — концепции и самооценки (Практикум по социально-психологическому тренингу, 1997).

К основным функциям тренинга относятся диагностическая, преобразующая, корректирующая, профилактическая и функция адаптации.

В настоящее время наиболее часто для определения тренинга используется термин «психологическое воздействие».

Под психологическим воздействием принято понимать целенаправленный перенос движения информации от одного участника взаимодействия к другому [38, с 159].

В связи с этим предлагается определить тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации и профессионального и личностного бытия человека [43, с. 13].

Основной целью тренинга, как считают специалисты, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека. Эту цель, по мнению отечественных психологов В.П. Захарова и Н.Ю. Хрящевой, можно конкретизировать в следующих задачах [32, с. 10]:

1. Приобретение психологических знаний, взглядов различных психологических школ на личность человека, процесс взаимодействия людей, движущие пружины этого взаимодействия, приемы эффективного общения.

2. Приобретение внешне выражаемых умений и навыков общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании и т.д., т е обогащение техники и тактики общения.

3. Коррекция коммуникативных установок, таких как партнерство — взаимодействие с позиции силы, искренность — манипуляция,

вовлеченность — избегание общения настойчивость — соглашательство, т.е. выработка собственных стратегий общения.

4. Адекватное восприятие себя и других в ситуациях общения.

5. Развитие и коррекция личности, ее глубинных образований, решение личностных экзистенциальных проблем [32, с. 15, 70].

Интересную классификацию видов тренинга, а точнее тренинговых программ, предлагает С.И. Макшанов [43, с. 5]. К первой группе программ, направленных на развитие коммуникативной компетентности, он относит, прежде всего, классический социально-психологический тренинг, разработанный В.П. Захаровым, Н.Ю. Хрящевой и др., для которого характерно разнообразие методических средств [17, с.165; 18, с. 98]. К этой же группе, по мнению С.И. Макшанова, относится тренинг сенситивности, направленный на развитие сенситивной способности, без актуализации которой затруднено правильное понимание личностных качеств и состояний партнеров, отношений, складывающихся между людьми [58, с. 43; 60, с. 132].

Ведущим методическим средством сенситивного тренинга выступают психогимнастические упражнения, которые дают разнообразный материал, необходимый для осознания процесса и результатов социально-перцептивной деятельности, а также формируют среду, позволяющую каждому участнику развивать свои сенситивные способности [2, с. 35; 15, с. 25].

Вторую группу программ составляют программы интеллектуального тренинга.

Третьей группой тренинговых программ являются регулятивные программы, направленные на развитие навыков самоуправления, целеполагания, уверенности в себе, волевого потенциала личности. К ним относятся различные модификации методов психосаморегуляции, мотивационный тренинг, тренинг уверенности в себе, тренинг философии и стратегии жизни [57, с. 56; 61, с.41].

В четвертую группу входят программы тренинга специальных умений.

Качественное отличие тренинговых занятий от занятий с использованием традиционных методов (лекции, семинары и др.) обеспечивает последовательная реализация специфических принципов и правил ведения группы и общения в группе:

1. Общение по принципу «здесь и сейчас».
2. Принцип персонификации высказываний означает право высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается здесь и сейчас.
3. Принцип конфиденциальности.
4. Правило распорядка групповых занятий.
5. Принцип активности участников.
6. Принцип доверительного и открытого общения.
7. Принцип партнерского или субъект-субъектного общения.
8. Правило не оценивать и не давать советов.
9. Принцип исследовательской позиции участников предполагает создание в ходе тренинга таких ситуаций, в которых участникам приходится самим решать проблемы.
10. Правило сказать «стоп».
11. Принцип оптимизации познавательных процессов в условиях общения.
12. Принцип объективации поведения предполагает перевод поведения участников в начале занятий с импульсивного уровня на объективированный уровень.

Данные принципы (правила) рекомендуется принимать к действию в тренинге только после обсуждения с участниками группы. Усвоение вышеизложенных принципов и правил требует определенного времени и достигается постепенно посредством периодических напоминаний, демонстрации конкретных ошибок или наоборот примеров успешного

освоения участниками конкретных правил и, конечно же, посредством соблюдения данных правил самим ведущим группы [32, с. 12].

Эффективность тренинга во многом зависит не только от адекватности осуществляемой тренером диагностики, но и того, насколько большим арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели.

Первый шаг в решении задачи выбора средств — это выбор методического приема. К наиболее часто применяемым относятся: групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика [32, с. 13].

Групповая дискуссия в психологическом тренинге - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

Впрочем, не меньшее значение приобретают игровые методы, которые включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры.

Так же к основным применяемым методам относятся методы, направленные на развитие социальной перцепции. Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. В ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений участники получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия [47, с. 53].

В последнее время так же становится популярна телесно-ориентированная терапия (основатель В.Райх). Выделяют три основные подгруппы приемов: работа над структурой тела (техника Александера,

метод Фельденкрайза), чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация, восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

Медитативные техники тоже можно отнести к тренинговым методам, эти техники используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции [70].

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

- 1) содержанием тренинга,
- 2) особенностями группы,
- 3) особенностями ситуации,
- 4) возможностями тренера [32, с.14].

Очень важным, можно сказать, даже ключевым, моментом является то, что внутри тренинга психологом могут быть реализованы и информирование, и консультирование, и интервенция. Нужно только, чтобы эти методы не становились ведущими. Если это происходит, то тренинг как метод теряет свою специфику и превращается в нечто иное [14, с. 17].

Выводы по первой главе

В результате исследования выдающихся советских и зарубежных психологов А.А. Бодалева, И. С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, В.В. С.Л. Рубинштейна, В.И. Долговой, И.И. Чеснокой, Н.И. Сарджвеладзе, У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса и других были раскрыты особенности самооценки человека [31, с.5].

Куперсмит (1967) называет *самооценкой* отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер. Розенберг (1965) говорит, что *самооценка* – это позитивная или негативная установка, направленная на специфический объект, называемый Я. Таким образом, *самооценка* - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду [3, с. 24; 66, с. 75].

Структура самооценки представлена двумя компонентами — когнитивным и эмоциональным [35, с.123; 65, с.51], имеет двухуровневое строение – частные самооценки (конкретно-ситуативные) и общую (устойчивую); также самооценка может функционировать как прогностическая, актуальная (симультанная, корректирующая) и ретроспективная [31, с. 5.]

Самооценка является условием и средством формирования таких итоговых продуктов самосознания, как «образ я» и «я-концепция».

Я-концепция обозначается как совокупность представлений человека о себе, формирующихся под воздействием его жизненного опыта; итоговый продукт самосознания [3, с.36-43; 41, с.72].

Людам с низкой самооценкой свойственны такие личностные черты, как тревожность, депрессия, неуверенность, зависимость и т.д. [44, с.6; 50, с.6]. При завышенной самооценке люди могут занижать оценки других людей, возможен рост агрессии, необоснованные переносы высоких самооценок из одних сфер в другие и т.д. [22, с.17; 62, с. 473].

В подростковом возрасте ребенок открывает свое новое «Я», происходит перестройка всех основных характеристик организма, формируются основы сознательного поведения, определяется направленность нравственных представлений и социальных установок личности. Для подростка характерна значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определенный статус, престиж. Именно поэтому тревожные, с заниженной самооценкой подростки, с выраженными трудностями в сфере общения очень тяжело реагируют на межличностные проблемы [42, с.16].

По мнению А.И. Кравченко адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности и т.д. [25, с.63].

К.Р. Сидоров утверждает, что для подростков с неадекватной самооценкой характерно агрессивное поведение, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций и т.д. Для корректировки уровня самооценки подростков широко применяется метод социально - психологического тренинга [20,с.62; 21, с. 37].

Тренинг – это активно развивающееся в отечественной психологии с конца 70-х гг. направление в обучении социально-психологическим явлениям и навыкам [32, с.3; 48, с.36]. Л .А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия» [52, с. 21].

К основным функциям тренинга относятся диагностическая, преобразующая, корректирующая, профилактическая и функция адаптации. Основной целью тренинга, как считают специалисты, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека [38, с 159].

Глава II. Опытная работа по исследованию уровня самооценки старших подростков

2.1 Организация опытной работы

При организации опытной работы мы выделили три этапа исследования:

1. Констатирующий – 19.12.16 – 24.12.16
2. Формирующий – 9.01.17 – 18.02.17
3. Контрольный – 20.02.17 – 25.02.17

На *констатирующем этапе* мы подобрали методы и методики диагностики формирования адекватной самооценки старших подростков. А также с помощью первичной диагностики определили количество детей с не адекватной самооценкой. Затем мы оценили и интерпретировали результаты первичной диагностики детей.

На *формирующем этапе* исследования мы подобрали коррекционно-развивающую программу, направленную на формирование адекватной самооценки старших подростков. Затем внедрили в психолого-педагогическую практику подобранную ранее программу (социально-психологический тренинг).

На *контрольном этапе* исследования мы провели повторную диагностику по подобранным ранее методикам, после чего оценили и интерпретировали полученные результаты.

Диагностические методики:

Нами были применены три методики диагностирующие уровень самооценки детей старшего подросткового возраста:

1. *Методика №1* – методика диагностики самооценки Дембо Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Цель: определить уровень самооценки подростков по ряду личных качеств, таких как здоровье, умственные способности, характер, авторитет

у сверстников, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе; оценить уровень притязаний подростков т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их и расхождение между уровнем притязаний с самооценкой.

Процедура: на странице изображены семь вертикальных линий. Они обозначают: 1. здоровье; 2. ум, способности; 3. характер; 4. авторитет у сверстников; 5. умение многое делать своими руками, умелые руки; 6. внешность; 7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) следует отметить, как испытуемый оценивает развитие у себя этого качества в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметить, при каком уровне развития этих качеств испытуемый был бы удовлетворен собой или почувствовали гордость за себя. Время выполнения 15 минут. Подробнее см. приложение 1.

2. *Методика №2* - «Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности» (Методика диагностики самооценки). С.В. Ковалев

Цель: определить уровень самооценки подростков.

Процедура: в бланке предложено 32 суждения, отвечая на вопросы, следует указывать, насколько часты для испытуемого перечисленные ниже состояния: очень часто - 4 балла; часто - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; никогда - 0 баллов. Время выполнения 10 минут. Подробнее см. приложение 2.

3. *Методика №3* – методика самооценки психических состояний
Г.Айзенка

Цель: диагностировать такие психические состояния, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность; определить уровень самооценки.

Процедура: испытуемому предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто присуще испытуемому, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, ставится 1 балл,

если совсем не бывает – 0 баллов. Время выполнения 10 минут. Подробнее см. приложение 3. [1, с. 260; 12, с. 150].

База исследования:

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Муниципальная автономная средняя общеобразовательная школа № 16» г. Миасс, в 9-м классе, с детьми 14-15 лет. Отклонений, допущенных при сборе данных нет. Было обследовано 42 ребенка, из них 17 мальчиков и 25 девочек. Перед началом обследования было получено согласие родителей на проведения психологической работы с детьми. Фамилии детей были зашифрованы.

2.2 Анализ результатов на констатирующем этапе опытной работы

Сначала мы провели диагностику по методике №1 - методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

По методике Дембо-Рубинштейн, предложенной испытуемым на первом этапе исследования, имеем следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн на констатирующем этапе

№	Названия шкал	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение многое делать своими руками			Внешность			Уверенность в себе			Стандартные уровни
		Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	
1	Олеся К.	64	86	22	65	87	22	68	80	12	75	93	18	68	92	24	84	87	3	адекватный
2	Владислав Г.	82	95	13	83	94	11	62	66	4	80	95	15	95	89	-6	94	100	6	высокий
3	Андрей Г.	74	96	22	74	74	0	70	70	0	65	65	0	50	52	2	80	80	0	адекватный
4	Валерия С.	74	85	11	50	50	0	73	73	0	100	100	0	75	85	10	70	95	25	адекватный
5	Анастасия А.	55	100	45	55	100	45	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	низкий
6	Ольга С.	51	90	39	44	60	16	40	70	30	44	78	34	40	85	45	44	73	29	низкий
7	Елена Е.	72	94	22	74	90	16	74	95	21	75	80	5	75	80	5	72	95	23	адекватный
8	Анастасия Ф.	10	91	81	40	40	0	24	86	62	90	90	0	9	50	41	8	58	50	низкий
9	Ольга М.	80	90	10	40	40	0	85	95	10	80	95	15	85	100	15	80	95	15	высокий
10	Кирилл Ф.	44	79	35	40	56	16	50	50	0	36	50	14	40	56	16	44	75	31	низкий
11	Сергей Б.	59	59	0	56	63	7	70	85	15	48	55	7	58	68	10	55	55	0	адекватный
12	Михаил Х.	82	100	18	80	100	20	80	75	-5	87	100	13	85	100	15	85	100	15	высокий
13	Александра З.	77	100	23	74	100	26	86	100	14	92	100	8	92	100	8	92	100	8	высокий
14	Владислав П.	74	85	11	74	85	11	76	85	9	50	65	15	72	90	18	72	75	3	адекватный
15	Никита Е.	80	88	8	83	90	7	90	93	3	74	94	20	89	89	0	97	97	0	высокий
16	Данила К.	95	97	2	83	35	-48	95	92	-3	95	95	0	98	98	0	85	96	11	высокий
17	Анна Ц.	65	89	24	55	80	25	68	65	-3	94	94	0	90	95	5	90	95	5	адекватный
18	Дмитрий Г.	60	80	20	52	60	8	52	60	8	60	75	15	50	60	10	50	60	10	адекватный
19	Дмитрий А.	40	75	35	43	50	7	40	55	15	50	77	27	40	45	5	40	45	5	низкий
20	Никита З.	55	92	37	74	74	0	59	59	0	50	68	18	73	73	0	50	70	20	адекватный

Продолжение таблицы 1

21	Сергей А.	42	63	21	40	43	3	36	50	14	40	54	14	50	65	15	39	62	23	низкий
22	Ксения В.	74	90	16	65	65	0	73	100	27	60	70	10	73	90	17	73	90	17	адекватный
23	Алексей К.	85	90	5	60	88	28	73	93	20	72	93	21	70	89	19	68	88	20	адекватный
24	Елизавета О.	68	85	17	5	95	90	30	95	65	40	50	10	20	95	75	41	95	54	низкий
25	Мария А.	69	92	23	73	86	13	50	70	20	50	70	20	50	58	8	45	75	30	адекватный
26	Анастасия Г.	91	91	0	76	85	9	57	78	21	70	92	22	62	92	30	77	87	10	адекватный
27	Анна А.	73	100	27	80	100	20	79	100	21	93	100	7	92	100	8	85	100	15	высокий
28	Евгения М.	75	90	15	74	85	11	70	83	13	74	87	13	74	80	6	74	85	11	адекватный
29	Ирина П.	73	93	20	65	78	13	74	80	6	70	85	15	70	90	20	75	93	18	адекватный
30	Николай М.	68	95	27	55	90	35	60	60	0	57	95	38	85	85	0	80	95	15	адекватный
31	Данил Н.	68	95	27	51	89	38	50	50	0	50	80	30	73	95	22	50	70	20	адекватный
32	Милена К.	73	85	12	74	93	19	65	65	0	74	92	18	80	100	20	65	90	25	адекватный
33	Валерия С.	86	95	9	57	57	0	95	95	0	85	95	10	90	95	5	97	97	0	высокий
34	Екатерина М.	100	100	0	50	100	50	85	85	0	75	89	14	100	100	0	85	100	15	высокий
35	Елизавета И.	66	100	34	40	85	45	40	75	35	15	86	71	43	90	47	42	100	58	низкий
36	Дарья Д.	45	65	20	40	75	35	40	75	35	43	75	32	40	75	35	30	75	45	низкий
37	Илья П.	60	95	35	47	69	22	69	85	16	74	85	11	72	80	8	58	90	32	адекватный
38	Миша Г.	74	95	21	63	75	12	73	95	22	92	95	3	64	95	31	57	95	38	адекватный
39	Анастасия Щ.	86	100	14	75	100	25	94	100	6	94	100	6	87	100	13	95	100	5	высокий
40	Егор К.	64	85	21	46	59	13	64	85	21	54	64	10	92	97	5	70	85	15	адекватный
41	Яна А.	74	90	16	70	90	20	50	90	40	18	50	32	74	90	16	73	90	17	адекватный
42	Лена М.	73	100	27	94	100	6	86	90	4	100	100	0	92	100	8	95	100	5	высокий

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: высокий уровень самооценки имеют 26,2% испытуемых, адекватный 52,4% испытуемых, низкий – 21,4%.

Наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. Рисунок 2)

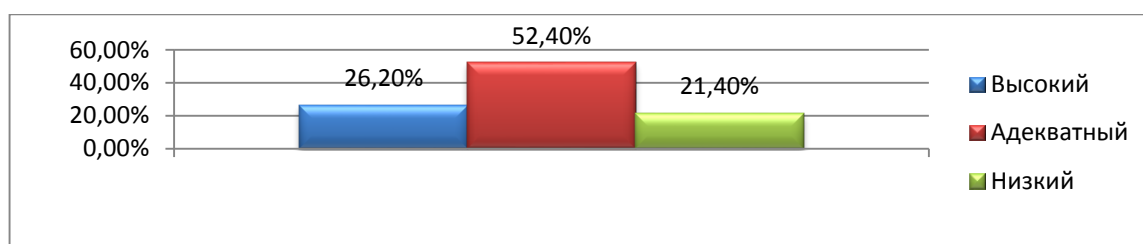


Рисунок 2. Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн на констатирующем этапе

Результаты после проведения диагностики на констатирующем этапе по методике №2 – «Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности» (Методика диагностики самооценки) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике С.В. Ковалева на констатирующем этапе

№	Исследуемые / Уровень самооценки	Сырые баллы	Стандартные баллы
1	Олеся К.	18	Высокий
2	Владислав Г.	18	Высокий
3	Андрей Г.	21	Высокий
4	Валерия С.	36	Адекватный
5	Анастасия А.	47	Низкий
6	Ольга С.	55	Низкий
7	Елена Е.	38	Адекватный
8	Анастасия Ф.	92	Низкий
9	Ольга М.	22	Высокий
10	Кирилл Ф.	48	Низкий
11	Сергей Б.	73	Низкий
12	Михаил Х.	25	Высокий
13	Александра З.	45	Адекватный
14	Владислав П.	31	Адекватный
15	Никита Е.	45	Адекватный
16	Данила К.	74	Низкий
17	Анна Ц.	32	Адекватный
18	Дмитрий Г.	45	Адекватный
19	Дмитрий А.	60	Низкий
20	Никита З.	40	Адекватный
21	Сергей А.	84	Низкий
22	Ксения В.	28	Адекватный
23	Алексей К.	34	Адекватный
24	Елизавета О.	85	Низкий
25	Мария А.	61	Низкий
26	Анастасия Г.	41	Адекватный
27	Анна А.	42	Адекватный
28	Евгения М.	37	Адекватный
29	Ирина П.	36	Адекватный
30	Николай М.	45	Адекватный
31	Данил Н.	38	Адекватный
32	Милена К.	44	Адекватный
33	Валерия С.	31	Адекватный
34	Екатерина М.	45	Адекватный
35	Елизавета И.	76	Низкий
36	Дарья Д.	62	Низкий
37	Илья П.	45	Адекватный
38	Миша Г.	43	Адекватный
39	Анастасия Щ.	45	Адекватный
40	Егор К.	42	Адекватный
41	Яна А.	60	Низкий
42	Лена М.	32	Адекватный

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: высокий уровень самооценки имеют 12% испытуемых, адекватный 57% испытуемых, низкий – 31%.

Наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. Рисунок 3)

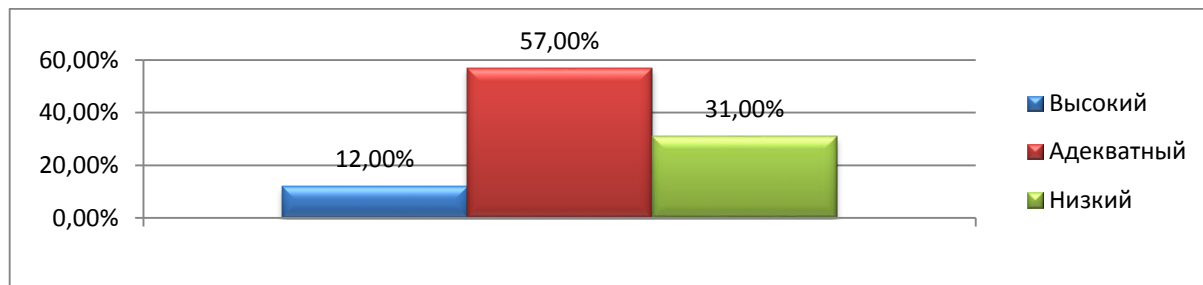


Рисунок 3. Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике С.В. Ковалева на констатирующем этапе работы

Результаты по методике №3 – «Самооценка психических состояний Г. Айзенка» представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике Г.Айзенка на констатирующем этапе работы

№	Уровень самооценки Испытуемые	Сырые баллы				Стандартные уровни
		Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность	
1	Олеся К.	8	14	9	11	адекватный
2	Владислав Г.	11	5	16	17	высокий
3	Андрей Г.	9	12	8	12	адекватный
4	Валерия С.	11	11	7	7	адекватный
5	Анастасия А.	16	16	14	8	низкий
6	Ольга С.	17	18	8	13	низкий
7	Елена Е.	7	9	7	8	адекватный
8	Анастасия Ф.	16	19	8	14	низкий
9	Ольга М.	12	6	18	14	высокий
10	Кирилл Ф.	11	17	15	10	низкий
11	Сергей Б.	11	12	10	12	адекватный
12	Михаил Х.	9	7	15	12	высокий
13	Александра З.	12	10	12	16	адекватный
14	Владислав П.	15	12	12	8	адекватный
15	Никита Е.	13	7	16	16	высокий

Продолжение таблицы 3

16	Данила К.	17	17	16	14	низкий
17	Анна Ц.	7	9	7	7	адекватный
18	Дмитрий Г.	8	9	10	6	адекватный
19	Дмитрий А.	16	18	12	9	низкий
20	Никита З.	7	11	7	15	адекватный
21	Сергей А.	15	17	8	9	низкий
22	Ксения В.	15	14	13	16	адекватный
23	Алексей К.	14	11	12	13	адекватный
24	Елизавета О.	17	17	12	14	низкий
25	Мария А.	8	8	9	8	адекватный
26	Анастасия Г.	13	14	14	7	адекватный
27	Анна А.	12	6	16	16	высокий
28	Евгения М.	8	11	11	10	адекватный
29	Ирина П.	10	14	14	14	адекватный
30	Николай М.	8	14	13	13	адекватный
31	Данил Н.	7	9	9	6	адекватный
32	Милена К.	7	13	7	7	адекватный
33	Валерия С.	15	5	14	16	высокий
34	Екатерина М.	15	6	15	13	высокий
35	Елизавета И.	18	18	9	14	низкий
36	Дарья Д.	16	16	12	10	низкий
37	Илья П.	9	14	8	6	адекватный
38	Миша Г.	7	8	7	5	адекватный
39	Анастасия Щ.	13	14	8	8	адекватный
40	Егор К.	7	13	11	7	адекватный
41	Яна А.	6	9	7	5	адекватный
42	Лена М.	15	14	14	8	адекватный

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: высокий уровень самооценки имеют 19% испытуемых, адекватный 59,5% испытуемых, низкий – 21,5%.

Наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. Рисунок 4)

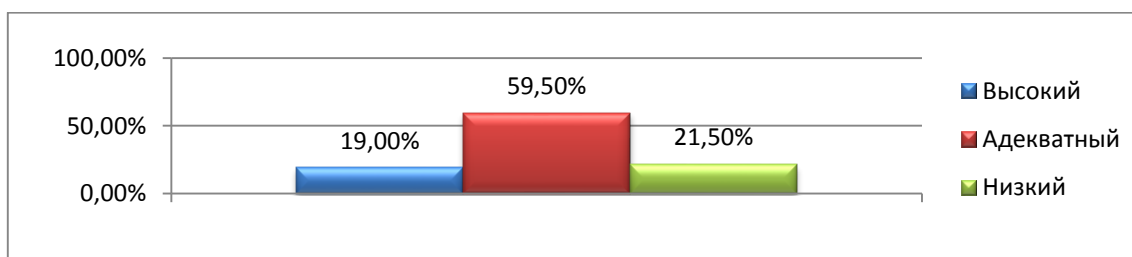


Рисунок 4. Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике Г.Айзенка на констатирующем этапе работы

Таким образом, на основе проведенной диагностики по двум методикам получены следующие результаты, представленные ниже в таблице 4.

Таблица 4

Обобщенные результаты диагностики уровня самооценки
испытуемых на констатирующем этапе работы

№	Испытуемые \ Результаты	Результаты диагностики			
		Методика №1	Методика №2	Методика №3	Общий уровень
1	Олеся К.	адекватный	высокий	адекватный	адекватный
2	Владислав Г.	высокий	высокий	высокий	высокий
3	Андрей Г.	адекватный	высокий	адекватный	адекватный
4	Валерия С.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
5	Анастасия А.	низкий	низкий	низкий	низкий
6	Ольга С.	низкий	низкий	низкий	низкий
7	Елена Е.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
8	Анастасия Ф.	низкий	низкий	низкий	низкий
9	Ольга М.	высокий	высокий	высокий	высокий
10	Кирилл Ф.	низкий	низкий	низкий	низкий
1	Сергей Б.	адекватный	низкий	адекватный	адекватный
12	Михаил Х.	высокий	высокий	высокий	высокий
13	Александра З.	высокий	адекватный	адекватный	адекватный
14	Владислав П.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
15	Никита Е.	высокий	адекватный	высокий	высокий
16	Данила К.	высокий	низкий	низкий	низкий
17	Анна Ц.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
18	Дмитрий Г.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
19	Дмитрий А.	низкий	низкий	низкий	низкий
20	Никита З.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
21	Сергей А.	низкий	низкий	низкий	низкий
22	Ксения В.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
23	Алексей К.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
24	Елизавета О.	низкий	низкий	низкий	низкий
25	Мария А.	адекватный	низкий	адекватный	адекватный
26	Анастасия Г.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
27	Анна А.	высокий	адекватный	высокий	высокий
28	Евгения М.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
29	Ирина П.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
30	Николай М.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
31	Данил Н.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
32	Милена К.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
33	Валерия С.	высокий	адекватный	высокий	высокий
34	Екатерина М.	высокий	адекватный	высокий	высокий
35	Елизавета И.	низкий	низкий	низкий	низкий
36	Дарья Д.	низкий	низкий	низкий	низкий

Продолжение таблицы 4

37	Илья П.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
38	Миша Г.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
39	Анастасия Щ.	высокий	адекватный	адекватный	адекватный
40	Егор К.	адекватный	адекватный	адекватный	адекватный
41	Яна А.	адекватный	низкий	адекватный	адекватный
42	Лена М.	высокий	адекватный	адекватный	адекватный

После обработки результатов высокий (неадекватный) уровень самооценки выявлен у 7 человек, из которых 3 мальчика и 4 девочки. Адекватный уровень самооценки у 25 человек, из которых 11 мальчиков и 14 девочек. Низкий (неадекватный) уровень самооценки у 10 человек, из которых 4 мальчика и 6 девочек.

В итоге мы выяснили, что 16% испытуемых имеют высокий уровень самооценки, 60% имеют адекватный уровень самооценки, 24% - низкий уровень самооценки.

Наглядно результаты исследования представлены в диаграмме ниже (См. рисунок 5).

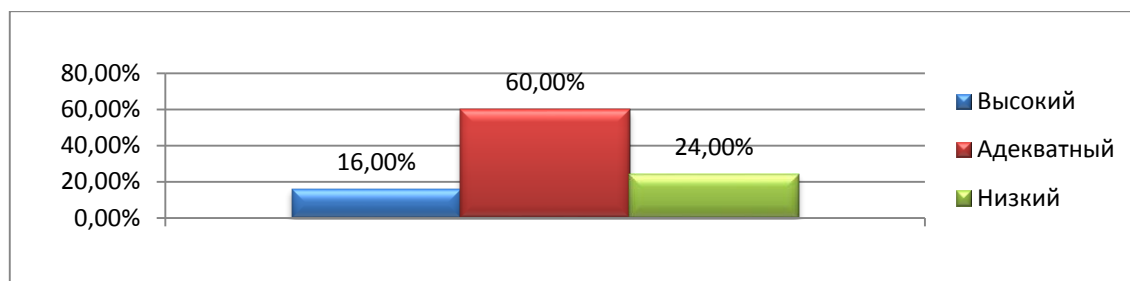


Рисунок 5. Обобщенные результаты диагностики уровня самооценки старших подростков на констатирующем этапе работы

Итак, мы можем сделать вывод, что у испытуемых преобладает адекватный уровень самооценки.

На основании трех методик была отобрана группа подростков (далее «тренинговая группа») с неадекватным уровнем самооценки из 13 человек, из которых 6 мальчиков и 7 девочек; 3 подростка имеют высокий уровень самооценки, 10 – низкий. Данные представлены ниже в таблице 5.

Таблица 5

Таблица 5

Обобщенные результаты диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» испытуемых на констатирующем этапе работы

№	Результаты Испытуемые	Методика №1	Методика №2	Методика №3	Общий уровень
1	Владислав Г.	высокий	высокий	высокий	высокий
2	Анастасия А.	низкий	низкий	низкий	низкий
3	Ольга С.	низкий	низкий	низкий	низкий
4	Анастасия Ф.	низкий	низкий	низкий	низкий
5	Ольга М.	высокий	высокий	высокий	высокий
6	Кирилл Ф.	низкий	низкий	низкий	низкий
7	Михаил Х.	высокий	высокий	высокий	высокий
8	Данила К.	высокий	низкий	низкий	низкий
9	Дмитрий А.	низкий	низкий	низкий	низкий
10	Сергей А.	низкий	низкий	низкий	низкий
11	Елизавета О.	низкий	низкий	низкий	низкий
12	Елизавета И.	низкий	низкий	низкий	низкий
13	Дарья Д.	низкий	низкий	низкий	низкий

В итоге получается, что в «тренинговой группе» 23% испытуемых имеет высокий уровень самооценки, 0% адекватный, 77% - низкий уровень самооценки.

Наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. рисунок 6)

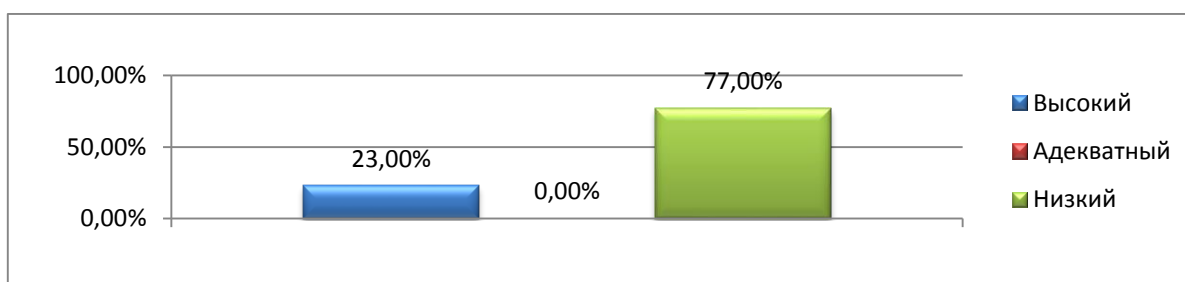


Рисунок 6. Результаты диагностики уровня самооценки тренинговой группы на констатирующем этапе работы

На основании результатов диагностики на констатирующем этапе мы сделали вывод, что некоторые испытуемые, вошедшие в «тренинговую группу», не принимают собственные положительные и отрицательные стороны, агрессивно настроены к окружающему миру, показывают

высокий уровень тревожности, а также плохо развитые навыки саморегуляции и коммуникативную компетентность.

С данной группой был проведен социально – психологический тренинг, направленный на формирование адекватной самооценки, развитие навыков саморегуляции, развития умения преодоления барьеров, снижению агрессивности и тревожности, а также повышению коммуникативной и социально-психологической компетентности старших подростков.

Выводы по второй главе

Во второй главе мы провели диагностику на констатирующем этапе среди 42 детей старшего подросткового возраста.

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: высокий (неадекватный) уровень самооценки выявлен у 7 человек, адекватный уровень самооценки у 25 человек, низкий (неадекватный) уровень самооценки у 10 человек.

В итоге мы выяснили, что 16% испытуемых имеют высокий уровень самооценки, 60% имеют адекватный уровень самооценки, 24% - низкий уровень самооценки.

В итоге видно, что у испытуемых преобладает адекватный уровень самооценки.

На основании двух методик была отобрана группа подростков с неадекватным уровнем самооценки из 13 человек (далее «тренинговая группа»).

В итоге получается, что в «тренинговой группе» 23% испытуемых имеет высокий уровень самооценки, 0% адекватный, 77% - низкий уровень самооценки.

С данной группой был проведен социально – психологический тренинг, направленный на формирование адекватной самооценки, развитие навыков саморегуляции, развития умения преодоления барьеров, снижению агрессивности и тревожности и т.д.

Глава III. Опытная работа по формированию адекватной самооценки старших подростков

1.3. Программа, направленная на формирование адекватной самооценки детей старшего подросткового возраста

В основу психолого-педагогической коррекционной работы легла тренинговая программа «Подросток XXI века», направленная на формирование адекватной самооценки старших подростков в возрасте от 14 до 16 лет.

Составитель: Департамент смоленской области по образованию и науке, СОГОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, 2009 год. Логутенкова А.С. – зав.отделом по профилактике социального сиротства, социальный педагог, Рудакова А.Ю. – педагог-психолог, Чернова М.Б. – педагог-психолог, Кутузова С.А. – главный методист СОГОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения», Листратова Н.А. – методист СОГОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения».

Пояснительная записка

Целью данной тренинговой программы является формирование адекватной самооценки старших подростков.

Для достижения этой цели решаются следующие *задачи*:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- осознание собственных положительных и отрицательных сторон
- развитие навыков саморегуляции;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Методы: метод социально-психологического тренинга

Место проведения: групповая работа проводилась в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты преобладали спокойные неяркие цвета.

Этапы реализации программы:

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

I этап - ориентировочный (1- 2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работа социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: Развитие навыков общения, формирование адекватной самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков, коррекция уровня тревожности и агрессивности у подростков.

III этап - закрепляющий (10 занятие).

Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- заключение (рефлексия и релаксация).

Можно выделить следующие *формы работы на тренинге:* индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа и др.

Требования к ведущему:

Ведущий данной программы должен: знать психологические особенности детей подросткового возраста; обладать навыками конструктивного общения и решения конфликтных ситуаций; знать способы адекватного выражения чувств; знать принципы, методы и формы организации групповой работы с подростками.

Оптимально, чтобы ведущих было двое, это позволит каждому подростку уделить максимум внимания.

Условия формирования групп подростков:

В группе должно быть около 10-12 подростков. Диапазон возрастов не должен превышать двух лет. Группа набирается по результатам диагностики из числа детей в возрасте 14-16 лет с неадекватным уровнем самооценки.

Организация групповых занятий:

Каждое занятие рассчитано на 2 академических часа, частота проведения – 1- 2 раз в неделю.

Занятия должны проходить в комнате, имеющей достаточную площадь для проведения динамических упражнений и оборудованной классной доской или планшетом.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование позитивного отношения к себе;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- раскрытие творческого потенциала подростков.

Учебно-тематический план

Цель программы: формирование адекватной самооценки.

Категория участников: обучающиеся 9-го класса.

Срок обучения: 5 недель.

Режим занятий: два-три раза в неделю

План занятий представлен в таблице 6. Подробнее см. приложение 4.

Таблица 6

Тематический план

№	Тема	Цель	Содержание	Кол-во часов	Формы работы
1	«Будем сотрудничать»	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально психологическим тренингом и основными принципами работы.	<u>Вступление</u> «Здравствуй, я рад познакомиться!», «Правила нашей группы». Игра «Поменяйтесь местами», «Змея», Получение обратной связи	1 час 30 мин	Групповая работа
2	«Познакомимся поближе»	Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Развитие умения анализировать личностные особенности других.	«Моё настроение» «Станьте в круг» «Портрет» «Коллективная сказка» «Зеркало» «Записки»	1 час 30 мин	Групповая работа
3	«Я тебя понимаю»	Отработка навыков уверенного поведения. Снятие мышечных	Игра «Кенгуру» «Прогулка по сказочному лесу» Понятие	1 час 30 мин	Групповая работа

		зажимов, развитие творческого воображения. Осознание личностного смысла понятия «тревожность»	«тревожность» «Я - Алла Пугачева» «Скульптура» «Щепки на реке »		
4	«Мои проблемы»	Отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.	«Поговорим о дне вчерашнем» Мини-лекция «Что такое агрессивность» «Шла Саша по шоссе» «Обзывалки» Выполнение техники «И-а» «Медитация»	1 час 30 мин	Групповая работа
5	«Конфликт»	Знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.	«Комплимент» Мозговой штурм «Что такое конфликт?» «Веревка» «Виды конфликтов и способы их разрешения» «Датский бокс» «Разговор с собой» «Бумажные мячики»	1 час 30 мин	Групповая работа
6	«Эффективные приемы общения»	Обучение на практике способам разрешения конфликтных	«Испорченный телефон» «Голкалки» «Головомяч»	1 час 30 мин	Групповая работа

		ситуаций в межличностных отношениях.	Групповая дискуссия «Чему мы научились при разрешении конфликтов» «Веселая гусеница»		
7	«Полюбить себя»	Прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.	«Молекулы» «Не могу полюбить себя» «Встаньте перед зеркалом» «Я в лучах солнца» «Гимн себе» «Формула любви к себе»	1 час 30 мин	Групповая работа
8	«Мои слабости»	Научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	«Приветственная фраза» «Автопилот» «Комплименты» «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?» «Что я люблю делать?» «Я ценю себя»	1 час 30 мин	Групповая работа
9	«Будьте собой, но в лучшем виде»	Обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и	«Восковая палочка» Художественный фильм «Царская семья»	1 час 30 мин	Групповая работа

		использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.	«Недотроги» «Самый-самый»		
10	«Прощай...»	Обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.	«Новогодняя елка» «Пожелания» «Мое будущее» Групповая дискуссия «Коллаж» Подарки Ритуал прощания	1 час 30 мин	Групповая работа

3.2. Анализ результатов опытной работы после реализации коррекционно-развивающей программы

Заключительным этапом экспериментального исследования был контрольный этап, в ходе которого мы проанализировали результаты опытной работы после реализации коррекционно-развивающей программы, направленной на формирование адекватной самооценки старших подростков.

На контрольном этапе работы, мы провели повторную диагностику с использованием тех же самых методик, что и на констатирующем этапе. В диагностике приняли участие дети, у которых, в ходе первичной диагностики, был выявлен высокий и низкий уровень самооценки, и с которыми проводилась тренинговая работа. Всего в повторной диагностике приняли участие 13 подростков 14-15 лет. Опишем подробно результаты повторной диагностики.

Сначала мы провели повторную диагностику по *методике №1* - методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Затем мы сопоставили результаты на констатирующем и контрольном этапах работы. Результаты представлены ниже в таблице 7.

Таблица 7

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №1.

**Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки
«тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №1**

Этап работы		Констатирующий этап																	Стандартные уровни	
№	Названия шкал	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение многое делать			Внешность			Уверенность в себе			
	Сырые баллы	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания		Расхождение
1	Владислав Г.	82	95	13	83	94	11	62	66	4	80	95	15	95	89	-6	94	100	6	высокий
2	Анастасия А.	55	100	45	55	100	45	50	100	50	50	100	50	50	100	50	50	100	50	низкий
3	Ольга С.	51	90	39	44	60	16	40	70	30	44	78	34	40	85	45	44	73	29	низкий
4	Анастасия Ф.	10	91	81	40	40	0	24	86	62	90	90	0	9	50	41	8	58	50	низкий
5	Ольга М.	80	90	10	40	40	0	85	95	10	80	95	15	85	100	15	80	95	15	высокий
6	Кирилл Ф.	44	79	35	40	56	16	50	50	0	36	50	14	40	56	16	44	75	31	низкий
7	Михаил Х.	82	100	18	80	100	20	80	75	-5	87	100	13	85	100	15	85	100	15	высокий
8	Данила К.	95	97	2	83	35	-48	95	92	-3	95	95	0	98	98	0	85	96	11	высокий
9	Дмитрий А.	40	75	35	43	50	7	40	55	15	50	77	27	40	45	5	40	45	5	низкий
10	Сергей А.	42	63	21	40	43	3	36	50	14	40	54	14	50	65	15	39	62	23	низкий
11	Елизавета О.	68	85	17	5	95	90	30	95	65	40	50	10	20	95	75	41	95	54	низкий
12	Елизавета И.	66	100	34	40	85	45	40	75	35	15	86	71	43	90	47	42	100	58	низкий
13	Дарья Д.	45	65	20	40	75	35	40	75	35	43	75	32	40	75	35	30	75	45	низкий
Этап работы		Контрольный этап																	Стандартные уровни	
№	Названия шкал	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение многое делать			Внешность			Уверенность в себе			
	Сырые баллы	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания	Расхождение	Ур. Самооценки	Ур. Притязания		Расхождение
1	Владислав Г.	85	95	10	80	94	14	65	66	1	76	95	19	90	90	0	95	90	-5	высокий
2	Анастасия А.	60	80	20	55	75	20	55	80	25	55	70	15	60	80	20	60	75	15	адекватный
3	Ольга С.	55	80	25	51	65	14	46	70	24	51	78	27	50	90	40	50	73	23	адекватный
4	Анастасия Ф.	20	70	50	40	50	10	30	80	50	85	90	5	30	60	30	30	70	40	низкий
5	Ольга М.	85	95	10	50	50	0	85	95	10	75	95	20	85	95	10	85	95	10	высокий
6	Кирилл Ф.	50	75	25	46	60	14	58	58	0	45	60	15	50	70	20	53	75	22	адекватный
7	Михаил Х.	76	90	14	76	90	14	78	85	7	87	90	3	80	100	20	80	95	15	высокий
8	Данила К.	89	90	1	70	80	10	85	90	5	95	95	0	80	90	10	80	95	15	высокий
9	Дмитрий А.	40	60	20	40	60	20	42	55	13	50	80	30	45	55	10	40	55	15	низкий
10	Сергей А.	42	63	21	40	60	3	40	60	20	44	60	16	50	75	25	43	70	27	низкий
11	Елизавета О.	70	85	15	20	70	50	40	75	35	40	60	20	40	75	35	45	75	30	низкий
12	Елизавета И.	60	85	25	40	70	30	40	75	35	27	75	48	45	80	35	42	80	38	низкий
13	Дарья Д.	45	65	20	50	70	20	42	70	28	43	70	27	43	70	27	40	70	30	низкий

После обработки результатов мы обнаружили, что в «тренинговой группе» у 3 человек уровень самооценки изменился на «адекватный». Динамика результатов испытуемых представлена в таблице 8.

Таблица 8

Динамика результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №1

Этап работы \ Уровень с-ки	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокая	30,7% (4 человека)	30,7% (4 человека)
Адекватная	0% (0 человек)	23% (3 человека)
Низкая	69,3% (9 человек)	46,3% (6 человек)

Более наглядно результаты представлены в диаграмме ниже(См. рисунок 7)

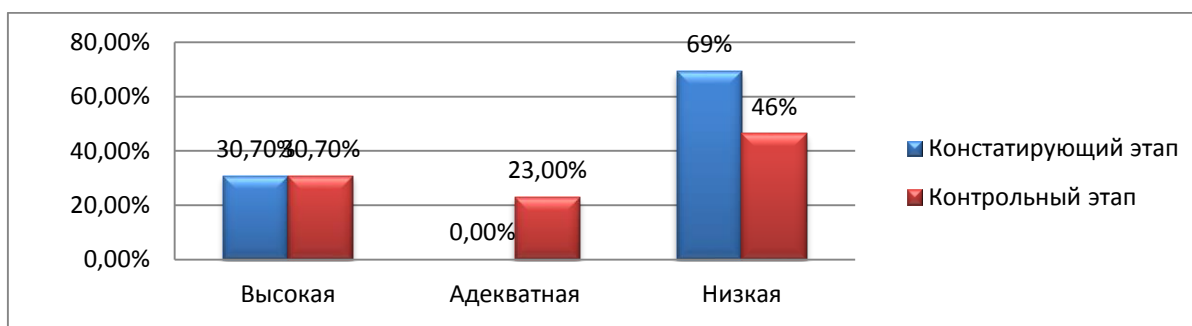


Рисунок 7. Динамика формирования адекватного уровня самооценки старших подростков на контрольном этапе работы по методике №1.

Затем мы провели повторную диагностику по методике №2 – «Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности» (методика диагностики самооценки). После мы сопоставили результаты на констатирующем и контрольном этапах работы. Результаты представлены ниже в таблице 9.

Таблица 9

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №2

Таблица 9

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки
«тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №2

№	Уровень с-ки	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Испытуемые	Сырые баллы		Стандартные уровни	
1	Владислав Г.	18	22	Высокий	Высокий
2	Анастасия А.	47	44	Низкий	Адекватный
3	Ольга С.	55	50	Низкий	Низкий
4	Анастасия Ф.	92	90	Низкий	Низкий
5	Ольга М.	22	23	Высокий	Высокий
6	Кирилл Ф.	48	45	Низкий	Адекватный
7	Михаил Х.	25	24	Высокий	Высокий
8	Данила К.	74	70	Низкий	Низкий
9	Дмитрий А.	60	59	Низкий	Низкий
10	Сергей А.	84	80	Низкий	Низкий
11	Елизавета О.	85	80	Низкий	Низкий
12	Елизавета И.	76	71	Низкий	Низкий
13	Дарья Д.	62	58	Низкий	Низкий

После обработки результатов мы обнаружили, что в «тренинговой группе» у 2 человек уровень самооценки изменился на «адекватный». Динамика результатов испытуемых представлена в таблице 10.

Таблица 10

Динамика результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №2

Этап работы / Уровень с-ки	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокая	23% (3 человека)	23% (3 человека)
Адекватная	0% (0 человек)	15% (2 человека)
Низкая	77% (10 человек)	62% (8 человек)

Более наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. рисунок 8)

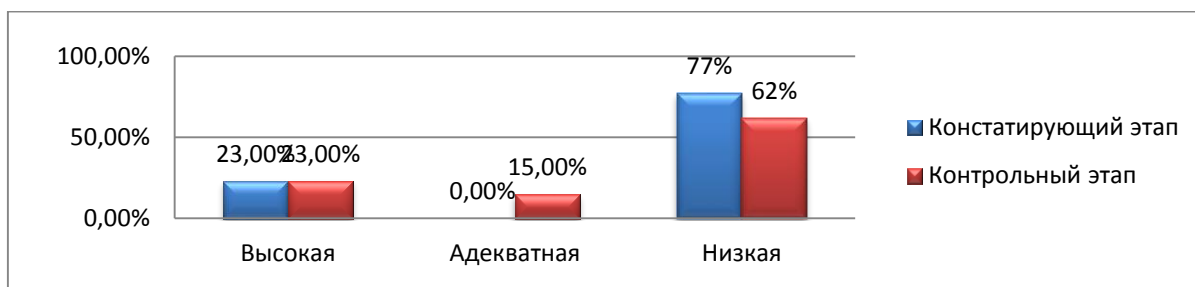


Рисунок 8. Динамика формирования адекватного уровня самооценки старших подростков на контрольном этапе работы по методике №2

Далее провели повторную диагностику по методике №3 – «Самооценка психических состояний Г. Айзенка». После мы сопоставили результаты на констатирующем и контрольном этапах работы. Результаты представлены ниже в таблице 11.

Таблица 11

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №3

№	Уровень с-ки Испытуемые	Тревожность		Фрустрация		Агрессивность		Ригидность		Стандартные уровни	
		Конст	Контр	Конст	Контр	Конст	Контр	Конст	Контр		
1	Владислав Г.	11	11	5	6	16	14	17	15	В	В
2	Анастасия А.	6	12	16	14	14	11	8	8	Н	А
3	Ольга С.	17	14	18	16	8	8	13	12	Н	Н
4	Анастасия Ф.	16	15	19	20	8	7	14	14	Н	Н
5	Ольга М.	12	10	6	7	18	16	14	14	В	В
6	Кирилл Ф.	11	10	17	15	15	12	10	9	Н	Н
7	Михаил Х.	9	10	7	9	15	13	12	12	В	А
8	Данила К.	17	14	17	16	16	14	14	13	Н	Н
9	Дмитрий А.	16	11	18	14	12	12	9	9	Н	А
10	Сергей А.	15	10	17	15	8	8	9	9	Н	Н
11	Елизавета О.	17	14	17	15	12	9	14	11	Н	Н
12	Елизавета И.	18	13	18	19	9	8	14	14	Н	Н
13	Дарья Д.	16	9	16	13	12	9	10	10	Н	А

*Конст. – констатирующий этап; контр. – контрольный; В-высокий уровень самооценки; А- адекватный; Н – низкий уровень самооценки.

После обработки результатов мы обнаружили, что в «тренинговой группе» у 4 человек изменился уровень самооценки на «адекватный». Динамика результатов испытуемых представлена в таблице 12.

Таблица 12

Динамика результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы по методике №3

Этап работы \ Уровень с-ки	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокая	23% (3 человека)	15,3% (2 человека)
Адекватная	0% (0 человек)	30,7% (4 человека)
Низкая	77% (10 человек)	54% (7 человек)

Более наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. рисунок 9)



Рисунок 9. Динамика формирования адекватного уровня самооценки старших подростков на контрольном этапе работы по методике №3.

Таким образом, на основе проведенной повторной диагностики по трем методикам мы получили следующие результаты, и с целью анализа динамики формирования адекватной самооценки после проведенной коррекционной работы, мы сопоставили их с результатами диагностики детей «тренинговой группы» на констатирующем этапе по каждой методике. Результаты представлены ниже в таблице 13.

Таблица 13

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы.

Таблица 13

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки
«тренинговой группы» на контрольном этапе работы

№	Методики	Методика №1		Методика №2		Методика №3		Общий результат
	Испытуемые	Конст	Контр	Конст	Конт.	Конст	Контр	
Этап исследования		Конст	Контр	Конст	Конт.	Конст	Контр	Контрольный
1	Владислав Г.	В	В	В	В	В	В	высокий
2	Анастасия А.	Н	А	Н	А	Н	А	адекватный
3	Ольга С.	Н	А	Н	Н	Н	Н	низкий
4	Анастасия Ф.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	низкий
5	Ольга М.	В	В	В	В	В	В	высокий
6	Кирилл Ф.	Н	А	Н	А	Н	Н	адекватный
7	Михаил Х.	В	В	В	В	В	А	высокий
8	Данила К.	В	В	Н	Н	Н	Н	низкий
9	Дмитрий А.	Н	Н	Н	Н	Н	А	низкий
10	Сергей А.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	низкий
11	Елизавета О.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	низкий
12	Елизавета И.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	низкий
13	Дарья Д.	Н	Н	Н	Н	Н	А	низкий

*Конст. – констатирующий этап; контр. – контрольный; В-высокий уровень самооценки; А- адекватный; Н – низкий уровень самооценки

После обработки результатов высокий (неадекватный) уровень самооценки выявлен у 3 человек, из которых 2 мальчика и 1 девочка. Адекватный уровень самооценки у 2 человек, из которых 1 мальчик и 1 девочка. Низкий (неадекватный) уровень самооценки у 8 человек, из которых 3 мальчика и 5 девочек.

В итоге мы выяснили, что у 15% испытуемых уровень самооценки стал адекватным, у 23% - остался высоким и у 62% остался низким.

Наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. рисунок 10)

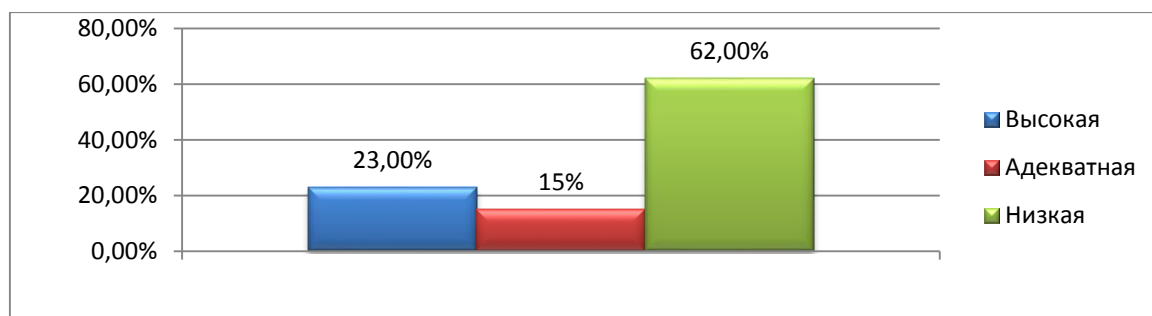


Рисунок 10. Результаты повторной диагностики «тренинговой группы» на контрольном этапе работы

С целью анализа динамики формирования адекватной самооценки после проведенной коррекционной работы, мы сопоставили результаты диагностики детей «тренинговой группы» на констатирующем и контрольном этапах работы.

Уровень самооценки «тренинговой группы» на констатирующем и контрольном этапе предоставлен ниже в таблице 14.

Таблица 14

Сводная таблица результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на констатирующем и контрольном этапах работы

№	Результаты		Констатирующий этап	Контрольный этап
	Испытуемые			
1	Владислав Г.		высокий	высокий
2	Анастасия А.		низкий	адекватный
3	Ольга С.		низкий	низкий
4	Анастасия Ф.		низкий	низкий
5	Ольга М.		высокий	высокий
6	Кирилл Ф.		низкий	адекватный
7	Михаил Х.		высокий	высокий
8	Данила К.		низкий	низкий
9	Дмитрий А.		низкий	низкий
10	Сергей А.		низкий	низкий
11	Елизавета О.		низкий	низкий
12	Елизавета И.		низкий	низкий
13	Дарья Д.		низкий	низкий

После обработки результатов мы обнаружили, что в «тренинговой группе» у 2 человек изменился уровень самооценки на «адекватный». Динамика результатов испытуемых представлена в таблице 15.

Динамика результатов диагностики уровня самооценки «тренинговой группы» на контрольном этапе работы

Этап работы \ Уровень с-ки	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокая	23% (3 человека)	23% (3 человека)
Адекватная	0% (0 человек)	15% (2 человека)
Низкая	77% (10 человек)	62% (8 человек)

Более наглядно результаты представлены в диаграмме ниже (См. рисунок 11)



Рисунок 11. Динамика формирования адекватного уровня самооценки старших подростков на контрольном этапе работы

Итак, анализируя полученные результаты проведенной работы, можно сделать вывод о том, что показатели на контрольном этапе эксперимента стали лучше, чем на констатирующем.

На контрольном этапе в «тренинговой группе» уровень адекватной самооценки повысился на 15%. Высокий уровень самооценки не изменился. Низкий уровень самооценки понизился на 15%.

Проведенное исследование явно показывает положительную динамику формирования адекватной самооценки старших подростков.

Для подтверждения научной гипотезы, а также эффективности опытно-экспериментальной работы, мы воспользовались методом математической статистики. Для обоснованности выводов, мы использовали парный t – критерий Вилкоксона, применяемый для оценки различий

экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых («до» и «после» какого-либо воздействия).

Критерий основан на ранжировании абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и во втором эксперименте.

Типичный сдвиг – если интенсивность сдвига в одном направлении оказывается большей, то и соответствующая сумма рангов также оказывается больше.

Нетипичный сдвиг – противоположный, меньший по сумме рангов.

Эти два сдвига оказываются дополнительными друг к другу. Критерий Т-Вилкоксона базируется на величине нетипичного сдвига – $T_{эмп}$.

Обработка данных осуществляется следующим образом.

1. В столбец №4 расчетной таблицы вносятся величины сдвигов с учетом знака. Их вычисляют путем вычитания чисел столбца №3 из чисел столбца №2.
2. В столбце №5 в соответствие каждому значению ставят его абсолютную величину.
3. В столбце №6 ранжируют абсолютные величины сдвигов (столбец №5)
4. Далее подсчитывается сумма рангов.
5. Далее подсчитывают сумму рангов по формуле (1).

$$S_{рангов} = \frac{N(N+1)}{2}$$

6. Проверяют правильность ранжирования на основе совпадения сумм рангов полученных двумя способами.
7. Любым символом отмечают все имеющиеся в таблице нетипичные сдвиги.
8. Суммируют ранги нетипичных сдвигов, получают $T_{эмп}$ [28, с.78].

По таблице (см.подробнее приложение 5) определяют критические значения $T_{кр}$ для n (поиск по общему числу испытуемых - n).

Нужная нам строка приложения выделена ниже в таблицу 16

Таблица 16

n	P	
	0,05	0,01
13	21	12

 $\Rightarrow T_{кр} = \begin{cases} 21 \text{ для } P < \text{ или } = 0,05 \\ 12 \text{ для } P < \text{ или } = 0,01 \end{cases}$

9. Затем строим «ось значимости» и определяем, попадает ли полученная величина в зону значимости (см. рисунок 12).

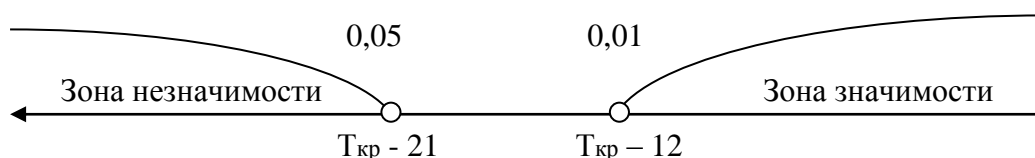


Рисунок 12. Ось значимости парного t-критерия Вилкоксона

Для определения нетипичного сдвига в нашем конкретном случае используем показательную ось (см. рисунок 13).

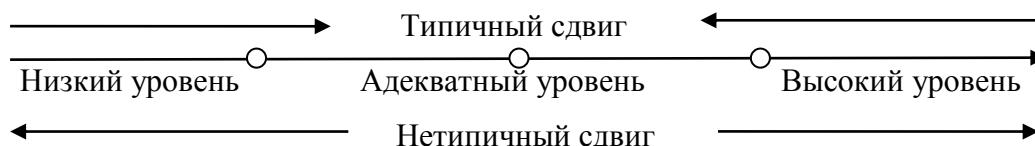


Рисунок 13. Ось для определения нетипичного сдвига

Итак, для получения результата мы провели вычисления по описанному выше алгоритму по методике №1 – Методика диагностики самооценки Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан . Результаты представлены ниже в таблице 17

Таблица 17

Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейн «до» и «после» коррекционной работы

Таблица 17

Результаты диагностики по методике Дембо-Рубинштейн «до» и «после»
коррекционной работы

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
№	До	После	Сдвиг(значение разности с учетом знака)	Абсолютные величины разностей	Ранги абсолютных величин разностей	Символ нетипичного сдвига
1	82,6	81,8	-0,8	0,8	2	
2	51,6	57,5	5,9	5,9	9	
3	47,5	50,5	3	3	6	
4	30,2	39,2	9	9	13	
5	75	77,5	2,5 !	2,5	5	!
6	42,3	50,3	8	8	10	
7	83,2	79,5	-3,7	3,7	7	
8	91,8	83,2	-8,6	8,6	12	
9	42,2	42,8	0,6	0,6	1	
10	41,2	43,2	2	2	4	
11	34	42,5	8,5	8,5	11	
12	41	42,3	1,3	1,3	3	
13	39,6	43,8	4,2	4,2	8	

Мы определили нетипичный сдвиг по заданной нами показательной оси – положительный (!).

Далее мы подсчитали сумму рангов и получили $S=91$, затем повторно посчитали сумму, подставив значение в формулу (1).

$$S_{\text{рангов}} = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{13(13+1)}{2} = 91$$

Благодаря этому мы подтвердили правильность ранжирования на основе совпадения сумм рангов полученных двумя способами.

Далее мы определили $T_{\text{эмп}} = 5$. Затем определили по «таблице 16» $T_{\text{кр}}$, и поскольку в нашем случае нетипичный сдвиг – положительный, а сдвиги взаимосвязаны, то на уровне значимости в 5% сумма рангов таких сдвигов не должна превышать числа 21, а при уровне значимости в 1% не должна превышать числа 12.

Затем строим «ось значимости» (см. рисунок 14).



Рисунок 14. Ось значимости парного t-критерия Вилкоксона для методики №1

Анализ «оси значимости» показывает, что полученная величина $T_{эмп}$ попадает в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения не случайны и значимы на 1% уровне. Таким образом, применение тренинговых упражнений способствует формированию адекватной самооценки подростков.

Далее, для получения результата мы провели вычисления по описанному выше алгоритму по методике №2 – «Тест Экспресс диагностики уровня самооценки личности» С.В. Ковалева. Результаты представлены ниже в таблице 18.

Таблица 18

Результаты диагностики по методике С.В. Ковалева «до» и «после» коррекционной работы

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
№	До	После	Сдвиг(значение разности с учетом знака)	Абсолютные величины разностей	Ранги абсолютных величин разностей	Символ нетипичного сдвига
1	18	22	4	4	8	
2	47	44	-3	3	6	
3	55	50	-5	5	11	
4	92	90	-2	2	5	
5	22	23	1	1	3	
6	48	45	-3	3	6	
7	25	24	- 1 !	1	3	!
8	74	70	-4	4	8	
9	60	59	-1	1	3	
10	84	80	-4	4	8	
11	85	80	-5	5	11	
12	76	71	-5	5	11	
13	62	58	-4	4	8	

Мы определили нетипичный сдвиг по заданной нами показательной оси – отрицательный (!).

Далее мы подсчитали сумму рангов и получили $S=91$, затем повторно посчитали сумму, подставив значение в формулу (1).

$$S_{\text{рангов}} = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{13(13+1)}{2} = 91$$

Благодаря этому мы подтвердили правильность ранжирования на основе совпадения сумм рангов полученных двумя способами.

Далее мы определили $T_{\text{эмп}} = 3$. Затем определили по «таблице 16» $T_{\text{кр}}$, и поскольку в нашем случае нетипичный сдвиг – отрицательный, а сдвиги взаимосвязаны, то на уровне значимости в 5% сумма рангов таких сдвигов не должна превышать числа 21, а при уровне значимости в 1% не должна превышать числа 12.

Затем строим «ось значимости» (см. рисунок 15).

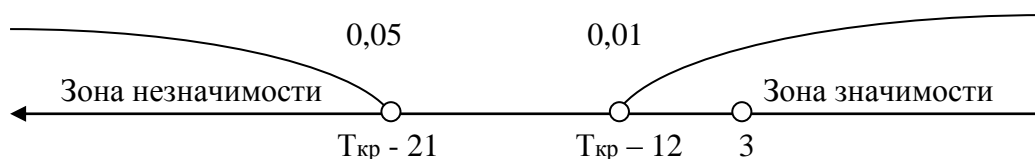


Рисунок 15. Ось значимости парного t-критерия Вилкоксона для методики № 2

Анализ «оси значимости» показывает, что полученная величина $T_{\text{эмп}}$ попадает в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения не случайны и значимы на 1% уровне. Таким образом, применение тренинговых упражнений способствует формированию адекватной самооценки подростков.

Затем, для получения результата мы провели вычисления по описанному выше алгоритму по методике №3 – «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Результаты представлены ниже в таблице 19.

Таблица 19

Результаты диагностики по методике Г. Айзенка «до» и «после»
коррекционной работы

Таблица 19

Результаты диагностики по методике Г. Айзенка «до» и «после»
коррекционной работы

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7
№	До	После	Сдвиг(значение разности с учетом знака)	Абсолютные величины разностей	Ранги абсолютных величин разностей	Символ нетипичного сдвига
1	5	6	1	1	6	
2	16	14	-2	2	7	
3	18	16	-2	2	7	
4	19	20	1 !	1	6	!
5	6	7	1	1	6	
6	17	15	-2	2	7	
7	7	9	2	2	7	
8	17	16	-1	1	6	
9	18	14	-4	4	11	
10	17	15	-2	2	7	
11	17	15	-2	2	7	
12	18	19	1 !	1	6	!
13	16	13	-3	3	8	

Мы определили нетипичный сдвиг по заданной нами показательной оси – положительный (!).

Далее мы подсчитали сумму рангов и получили $S=91$, затем повторно посчитали сумму, подставив значение в формулу (1).

$$S_{\text{рангов}} = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{13(13+1)}{2} = 91$$

Благодаря этому мы подтвердили правильность ранжирования на основе совпадения сумм рангов полученных двумя способами.

Далее мы определили $T_{\text{эмп}} = 6+6 = 12$. Затем определили по «таблице 16» $T_{\text{кр}}$, и поскольку в нашем случае нетипичный сдвиг – отрицательный, а сдвиги взаимосвязаны, то на уровне значимости в 5% сумма рангов таких сдвигов не должна превышать числа 21, а при уровне значимости в 1% не должна превышать числа 12.

Затем строим «ось значимости» (см. рисунок 16).

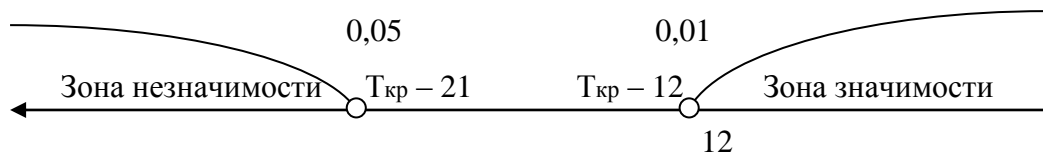


Рисунок 16. Ось значимости парного t-критерия Вилкоксона для методики № 3

Анализ «оси значимости» показывает, что полученная величина $T_{эмп}$ попадает в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения не случайны и значимы на 1% уровне. Таким образом, применение тренинговых упражнений способствует формированию адекватной самооценки подростков.

На основании этого можно утверждать, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтвердила выдвинутую гипотезу исследования.

Выводы по третьей главе

Мы проделали ряд задач: подобрали психодиагностические методики; изучили особенности формирования адекватной самооценки старших подростков. Провели диагностику на констатирующем этапе. На основании результатов констатирующего этапа была отобрана группа подростков с неадекватным уровнем самооценки из 13 человек.

Подобрали трениговую программу, направленную на формирование адекватной самооценки старших подростков – «Подросток 21 века». Провели данную программу с отобранной группой подростков с неадекватным уровнем самооценки.

На контрольном этапе провели повторную диагностику с детьми из отобранной группы. Выявили, что у 15% испытуемых уровень самооценки стал адекватным, у 23% - остался высоким и у 62% остался низким.

Заметна положительная динамика. На контрольном этапе в «трениговой группе» уровень адекватной самооценки повысился на 15%. Высокий и уровень самооценки не изменился. Низкий уровень самооценки понизился на 15%.

Для подтверждения научной гипотезы, а также эффективности опытно-экспериментальной работы, мы воспользовались методом математической статистики. Для обоснованности выводов, мы использовали парный t – критерий Вилкоксона, применяемый для оценки различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых («до» и «после» какого-либо воздействия).

С помощью методов математической статистики установлено, что зафиксированные в эксперименте изменения не случайны и значимы на 1% уровне и соответственно, есть улучшения, так как после произведенных расчетов эмпирическое значение t -критерия Вилкоксона попало в зону значимости на заданной «оси значимости».

На основании этого можно утверждать, что проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтвердила выдвинутую гипотезу исследования.

Значит гипотеза что, если организовать профессиональное изучение природы самооценки детей старшего подросткового возраста, то это позволит подобрать и результативно реализовать программу коррекционной-развивающей работы с подростками, применяя индивидуальные и коллективные формы и методы психолого-педагогического воздействия верна.

Заключение

В ходе работы мы провели теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования адекватной самооценки старших подростков.

В результате исследований выдающихся советских и зарубежных психологов были раскрыты особенности самооценки человека.

Коротко говоря, самооценка - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду [3, с. 24; 66, с. 75].

Самооценка является условием и средством формирования таких итоговых продуктов самосознания, как «образ я» и «я-концепция».

Я-концепция обозначается как совокупность представлений человека о себе, формирующихся под воздействием его жизненного опыта [3, с.36-43; 41, с.72].

Людям, имеющим не адекватный уровень самооценки (очень высокий или низкий), свойственно: тревожность, депрессия, проявление агрессии и т.д [44, с.6; 22, с.17]

В подростковом возрасте ребенок открывает свое новое «Я», стремится познать различные стороны своей личности. Референтной группой для данного возраста становится группа сверстников, по - этому корректировать самооценку проще в группе. Исходя из этого для формирования адекватной самооценки подростков идеально подойдет такой инструмент, как социально-психологический тренинг [42, с.16].

Л .А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия» [52, с. 21].

Основной целью тренинга, как считают специалисты, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека [38, с 159].

Следующей решенной нами задачей стал подбор методов и методик диагностики самооценки подростков и проведение диагностики.

Мы подобрали методики диагностики самооценки и провели диагностику на констатирующем этапе среди 42 детей старшего подросткового возраста.

В итоге мы выяснили, что 16% испытуемых имеют высокий уровень самооценки, 60% имеют адекватный уровень самооценки, 24% - низкий уровень самооценки. В итоге выяснили, что у испытуемых преобладает адекватный уровень самооценки.

На основании результатов диагностики была отобрана группа подростков с неадекватным уровнем самооценки из 13 человек («тренинговая группа»)

При решении следующей задачи мы подобрали и апробировали коррекционно - развивающую программу, направленную на формирования адекватной самооценки старших подростков.

С отобранной ранее группой был проведен социально – психологический тренинг «Подросток 21 века».

При решении последней задачи мы оценили и интерпретировали результат экспериментальной работы.

На контрольном этапе провели повторную диагностику с детьми из отобранной группы. Нами была замечена положительная динамика. На контрольном этапе в «тренинговой группе» уровень адекватной самооценки повысился на 15%. Высокий уровень самооценки не изменился. Низкий уровень самооценки понизился на 15%.

Для подтверждения научной гипотезы, а также эффективности опытно-экспериментальной работы, мы воспользовались методом математической статистики. Для обоснованности выводов, мы

использовали парный t – критерий Вилкоксона, применяемый для оценки различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых («до» и «после» какого-либо воздействия) [28, с.78].

С помощью методов математической статистики мы установили, что зафиксированные в эксперименте изменения не случайны и значимы на 1% уровне и соответственно, есть улучшения, так как после произведенных расчетов эмпирическое значение t -критерия Вилкоксона попало в зону значимости на заданной «оси значимости».

Следовательно, материалы исследования позволяют говорить о том, что основная гипотеза получила свое подтверждение, цель и задачи работы достигнуты.

Список использованной литературы

1. Акимова, М.К. Психологическая диагностика [Текст] / М.К. Акимова. – СПб.: Питер, 2005. – 303с.
2. Алиева, М. Тренинг развития жизненных целей [Текст] / М. Алиева, Е. Трошихина. – СПб.: Речь, 2002. – 174 с.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст]/ Р. Бернс. - М., Пер. с англ. - М.: «Прогресс». - 1986. - 420 с.
4. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Эксмо, 2006. – 689 с.
5. Бодалев, А.А., Столин, В.В. Общая психодиагностика [Текст]/А.А. Бодалев, В.В. Столин. - СПб.: Изд-во Речь, 2000.– 438 с.
6. Бороздина, Л.В., Кубанцева, С.Р. Коэффициенты интеллекта и невербальной креативности при совпадении и расхождении высоты самооценки и притязаний [Текст] // Л.В. Бороздина, С.Р. Кубанцева. - М.: Акрополь, 2008.
7. Бороздина, Л.В., Молчанова, О.Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых [Текст] // Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова.- М.: ООО «Проект-Ф», 2001.
8. Бороздина, Л.В., Рощина, Е.С. Влияние уровня самооценки на продуктивность учебной деятельности [Текст] /Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова//Новые исследования в психологии. - 1987. № 1.
9. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией [Текст]/ Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология.- 2011. -№ 1.
10. Бороздина, Л.В. Что такое самооценка? [Текст] /Л.В. Бороздина // Психологический журнал. -1992. Т.13. № 4.
11. Братусь, Б.С., Павленко, В.Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномальном развитии [Текст] / Б.С. Братусь, В.Н. Павленко// Вопросы психологии. -1986.

12. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. [Текст] / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
13. Валицкас, Г.К., Гиппенрейтер, Ю.Б. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей [Текст] /Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер // Вопросы психологии. -1989. № 1.
14. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы [Текст] /И.В. Вачков - Эксмо , Москва, 2007.
15. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания[Текст] / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.
16. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] /С.Ю. Головин. - Минск.: Харвест, 1998 г.
17. Грецов, А.Г. Тренинг общения для подростков [Текст] / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер,2005. – 165 с.
18. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения: практикум [Текст] / Т.Г. Григорьева. – М.; Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та; 1997. – 116 с.
19. Доббс, Б. Полети, Р., Самооценка. Основное благо[Текст] / Б. Доббс, Р. Полети.- М.: Изд. дом Мещерякова, 2008
20. Долгова, В.И., Ордина, И.П. Формирование позитивной я- концепции старших школьников [Текст]// В.И. Долгова, И.П. Ордина. - Вестник Орловского государственного университета.- 2012. -№ 4(24). - С. 63- 66
21. Долгова, В.И., Ордина, И.П. Одаренныйстаршекласниккак субъектсоциальныхкоммуникаций[Текст] /В.И. Долгова, И.П. Ордина// В сборнике: FORMS OF SOCIAL COMMUNICATION IN THE DYNAMICS OF HUMAN SOCIETY DEVELOPMENT Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences. (London, December 05 -

- December 10, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. – London, 2013. – С. 36-38.
22. Долгова, В.И. Акмеологические проблемы развития инновационной культуры субъектов системы профессионального образования [Текст]/ В.И. Долгова//Научный журнал Профессиональное образование. Столица. – 2010. - № 11, С. 16 – 23.
23. Долгова, В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст]/В.И. Долгова. - М.: КДУ, 2009.–228 с.: ил., табл.
24. Долгова, В.И. Природа как фактор нравственного развития личности [Текст] / В.И. Долгова // В сборнике: Учащаяся молодежь России: прошлое, настоящее, будущее Рушанин В.Я.Р. – Челябинск, 2000. – С. 169-171.
25. Долгова, В.И. Субъектыиобъектыобразованиявпроекцииценностныхисмысложизненн ыхориентаций[Текст] / В.И. Долгова// В сборнике: SUBJECT AND OBJECT OF COGNITION IN A PROJECTION OF EDUCATIONAL TECHNIQUES AND PSYCHOLOGICAL CONCEPTS LXXXII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences (London, June 05 - June 10, 2014). Chief editor - Pavlov V.V.. – London, 2014. – С. 62-65.
26. Емельянова, О.Ю. Психология самооценки [Текст] / О.Ю. Емельянова. – М.: Аорта, 2008. – 42 с.
27. Еникеев, М.И., Общая и социальная психология [Текст] / М.И. Еникеев – М.: Издательская группа НОРМА–ИНФРА • М, 1999. – 624 с.
28. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов Учебник[Текст] / О.Ю.Ермолаев – 2е изд. Испр – М, Московский психолого-социальный институт Флинта 2003 -336с- (Библиотека психолога)
29. Ефимкина, Р.П. Детская психология. [Текст] // Р.П. Ефимкина. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2010. - 470 с.

30. Захарова, А. В. Деятельностный подход к изучению самооценки. Психодиагностика и школа: Тезисы симпозиума [Текст]//А.В. Захарова. - Таллин, 1980.- С. 11—14.
31. Захарова, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки [Текст]/ А.В. Захарова // Вопр. психол.- 1989. - № 1.
32. Захарова, Г.И. Теория и методика психологического тренинга. Учебное пособие [Текст] / Г.И. Захарова. – ЮурГУ, Челябинск, 2008.
33. Зотова, О.И., Кряжева, И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности[Текст] / О.И. Зотова, И.К. Кряжева// Психологические механизмы регуляции социального поведения. - М.: Наука, 2010. - 334 с.
34. Карпенка, Л.А., Петровский, А.В., Ярошевский, М.Г. Краткий психологический словарь [Текст] /Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998.
35. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание[Текст]/И.С. Кон.- М., 1984.- 335 с.
36. Кон, И.С. Психология старшеклассника. [Текст] / – И.С. Кон. – М. – 1982. - С.193-202
37. Кравченко, А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) [Текст] / А.И.Кравченко.- М., 2002, – 231 с.
38. Куликов, В.Н. Прикладное исследование социально- психологического воздействия[Текст] /В.Н. Куликов // Прикладные проблемы социальной психологии. - М.1983. С. 158-171.
39. Леонтьев, А.Н.. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.,1975, – 304 с.
40. Липкина, А.И., Рыбак Л.А. «Критичность и самооценка в учебной деятельности» [Текст] / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак.- М., 1968. – 232 с.
41. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения[Текст]/ М.И. Лисина.- М., 1986.- 144 с.

42. Логутенкова, А.С, Рудакова, А.Ю. , Чернова, М.Б. , Кутузова, С.А. , Листратова, Н.А. Тренинговая программа «Подросток 21 века» [Текст] // А.С. Логутенкова, А.Ю. Рудакова, М.Б. Чернова, С.А. Кутузова, Н.А. Листратова – Тренинговая программа СОГОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.
43. Макшанов С.И. Психология тренинга. Теория. Методология. Практика. [Текст] / С.И. Макшанов - С.- «Образование»,С- Петербург, 1997.
44. Молчанова, О.Н. Низкая самооценка. Восемь проблем.[Текст] /О.Н. Молчанова //Сборник научных статей. Выпуск 2, изд. дом Высшей школы экономики г. Москва, 2012.
45. Молчанова, О.Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? [Текст] / О.Н. Молчанова //Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2006. Т.3, №2. С.23-51.
46. Немова, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немова. – М.:Просвещение, 2007. – 192 с.
47. Никандров, В. В. Вербально-коммуникативные методы в психологии. [Текст] / В.В. Никандров. - СПб.: Речь, 2002. – 134 с.
48. Никифоров, Г.С., Макшанов, И.М., Луцкихина, И.М. Психология менеджмента [Текст] / Г.С. Никифоров, С.И. Макшанов, И.М. Луцкихина и др.; под.ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. – 272 с.
49. Пантिलеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-ценностная система (спецкурс) [Текст] //С.Р. Пантилеев. М.: Изд-во МГУ, 1991.
50. Пепло, Л.Э., Мицелии М., Мораш Б. Одиночество и самооценка [Текст] /Л.Э. Пепло, М. Мицелии, Б. Мораш. - Лабиринты одиночества / сост. и общ.ред. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.
51. Петровский, А.В. Общая психология[Текст] / А.В. Петровский. - М.: Наука, 2012. - 220 с.

52. Петровская, Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга [Текст] / Л.А. Петровская. - М.: Изд-во МГУ, 1982.
53. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л.Рубинштейн. - СПб.: Издательство «Питер», 2002.- 720 с.
54. Сапогова, Е.Е Психология развития человека[Текст] / Е.Е. Сапогова. - Учебное пособие, 2005. – 123 с.
55. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н.И. Сарджвеладзе.- Тбилиси: «Мецниереба», 1999. – 345 с.
56. Сафин, В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения [Текст]/ В.Ф. Сафин// Вопр. психол. - 1975.- № 3.
57. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с.
58. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии[Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. – 208 с.
59. Сидоров, К.Р. Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. [Текст] // К.Р. Сидоров. - М., 2007.
60. Смит, Г.К. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сенситивности [Текст] / Г.К. Смит; пер. с англ. Т. Саушкиной. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.
61. Смит, М. Тренинг уверенности в себе[Текст] / М. Смит. – СПб.: Речь, 2001. – 244 с.
62. Столяренко, А.М. Социальная психология[Текст] / А.М. Столяренко. - М.: «ЮНИТИ», 2001. – 543 с.
63. Фёдорова, Н.А. Взаимосвязь самооценки и успешности обучения в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/27084/>- (Дата обращения: 27.11.16).

64. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: В 2 т[Текст]/ Х. Хекхаузен. - М., 1986. Т. 1. -407 с.; Т. II. - 392 с.
65. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии[Текст]/И.И. Чеснокова. - М., 1977.- 142 с.
66. Шибутани, Т.. Я концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. [Текст] / Т.Я. Шибутани. - Самара , Изд. Дом “Бахрах”, 2003. – 134 с.
67. Эрдынеева, К.Г. Развитие позитивной Я-концепции студента [Текст] /К.Г. Эрдынеева, А.Ю. Кон //Успехи современного естествознания.- 2008.- №1.-с.98-101.
68. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст]/Э. Эриксон – М.: Прогресс, 2006. – 342 с.
69. Юсупова, Р.Б. Изучение самооценки старших подростков [Текст] / Р.Б. Юсупова // Научно- методический журнал «Концепт». – 2015- Т. 10. – С. 341-345.
70. [Электронный ресурс] .– <http://www.studfiles.ru/preview/5248369/> (Московский психолого-социальный университет/ ГОСЫ / билеты / 73 Социально - психологический тренинг. Виды. Характеристика). Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/27084/>- (Дата обращения: 15.02.17

Приложение 1

1. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в

формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.*

На каждой линии чертой (---) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Здоровье Ум, способности Характер Авторитет у сверстников Умение многое делать своими руками Внешность Уверенность в себе

2. Методика «Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности» (Методика диагностики самооценки). С.В. Ковалев

В тесте предложена 32 суждения, отвечая на вопросы, следует указывать, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов.

Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Затем подсчитать, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу)
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Приложение 3

Тест "САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ" (по Г. Айзенку)

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставятся 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Описание состояний(Айзенк)

I

- 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.

II

- 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.

III

- 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.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38) Нередко я проявляю упрямство.

39) Неохотно иду на риск.

40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1...10 вопрос - тревожность;

11... 20 вопрос - фрустрация;

21...29 вопрос - агрессивность;

31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность:

0...7 баллов - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация:

0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, 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. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни.

Занятие № 1

«Будем сотрудничать»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.

Ожидаемый результат: знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)

1. I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Введение. Слово ведущих.

Приветствие.

Разъяснение участникам об особенностях работы в тренинговой группе.

1. II. Основная часть

1. 1. «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение даётся 3 мин.

Обсуждение: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.

2. «Правила нашей группы».

Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила:

1. 1. Доверительный стиль общения.

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

1. 2. «Здесь и теперь».

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

1. 3. Не оцениваем друг друга.

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

1. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

1. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выноситься за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

1. Активное участие в происходящем.

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

1. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

4.«Змея»

Цель: сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе

Время проведения: 15-20 мин.

Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – её голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове») В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает подростка, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у неё есть «голова» и «хвост».

Краткое обсуждение выполнения задания.

1. III. Заключительная часть

Время проведения: 10-15 минут

Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №2

«Познакомимся поближе».

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.

Материалы и оборудование: пустая коробка, листы бумаги формата А 4.

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

1. 1. «Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

II. Основная часть

1. 2. «Станьте в круг».

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. «Портрет»

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других

Время проведения: 15-20 минут

Участникам предлагается нарисовать портреты сидящего рядом по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован.

Краткое обсуждение выполнения задания.

4. «Коллективная сказка»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.

Время проведения: 10-15 мин.

Группе даётся задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

Краткое обсуждение выполнения задания.

5. «Зеркало»

Цель: развитие внимания, умения работать в паре.

Время проведения: 10-15 мин.

Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например: пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печём пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча.

Краткое обсуждение выполнения задания.

6. «Записки»

Цель: объединение группы общим секретом

Время проведения: 5 мин.

Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

III. Заключительная часть

Время проведения: 10 мин.

Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие №3.

«Я тебя понимаю»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. Игра «Кенгуру»

Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

II. Основная часть

2. «Прогулка по сказочному лесу»

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

3. Понятие «тревожность»

Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

4. «Я - Алла Пугачева»

Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Обсуждение: каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

5. «Скульптура» (известная игра)

Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

III. Заключительная часть

6. «Щепки на реке »

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Время проведения: 15 минут

Содержание : участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке

сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 4

«Мои проблемы»

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Поговорим о дне вчерашнем»

Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15—16 человек в микрогруппах по 7 — 8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Мини-лекция «Что такое агрессивность»

Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: Тренер дает определение термина. Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»

3. «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром

голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

4.«Обзывалки»

Цель: познакомить подростков с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными неблизкими словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость!..».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

5 .Выполнение техники «И-а»

Цель: познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10-минут

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.

Примечание: Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.

1. 6. «Эффективное взаимодействие»

Цель: научить подростка выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Время проведения: 15 минут

Содержание:

1 этап Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

2 этап Невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче просить предмет?», «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»... Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения в повседневной практике.

III. Заключительная часть

7. «Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

Содержание : ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 5

«Конфликт»

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте

Материалы и оборудование: несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. 1. «Комплимент»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

II. Основная часть

1. 2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт». После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях

принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

По окончании краткой информационной справки подростков просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

1. 3. «Веревка»

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

1. 4. Информационная часть

«Виды конфликтов и способы их разрешения»

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Ведущий: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бы-вает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был

деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных-напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

5. «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

6. «Разговор с собой»

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

III. Заключительная часть

7. «Бумажные мячики»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут.

Содержание: На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с ребятами.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 6

«Эффективные приемы общения»

Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте.

Материалы и оборудование: большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки.

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

II. Основная часть

2. «Толкалки»

Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание Ведущий: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие,

унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытым в соперничестве не следует унижать соперника».

Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, можно толкаться скрещенными руками, спинами.

3. «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание: Ведущий: «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шару между лбами и по одному между животами. Задача: перенести шарики в противоположный угол комнаты без помощи рук.

Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе? Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

4. Групповая дискуссия

«Чему мы научились при разрешении конфликтов»

Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой ребята принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта? Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков?

Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.

III. Заключительная часть

5.«Веселая гусеница»

Цель : достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 10-15 минут

Содержание : Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и грудью следующего за ним подростка зажат воздушный шарик. Гусеница начинает двигаться все быстрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача ребят, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: реками не помогать!

Замечания для ведущих: Примите участие в игре, это очень весело и помогает сбросить негативные эмоции.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 7

«Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Молекулы»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: « Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».

II. Основная часть

1. 2. «Бип!»

Цель: развитие навыков эффективного общения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то это член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

3. Не могу полюбить себя

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Время проведения: 20 минут

Содержание: Ведущие: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?»

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от

реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

4. Встаньте перед зеркалом

Цель: развитие уверенности в себе

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом- как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности,- просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

5. Я в лучах солнца

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

6. «Гимн себе»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

Время проведения: 15 минут

Содержание: Ведущий: «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

III. Заключительная часть

7.«Формула любви к себе»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 8.

«Мои слабости»

Цель: научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Приветственная фраза»

Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

II. Основная часть

2.« Автопилот»

Цель: поможет лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки, Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

3.«Комплименты»

Цель: расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

4.«Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддразживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

5.«Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

III. Заключительная часть

6.« Я ценю себя»

Цель: осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих

возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 9.

«Будьте собой, но в лучшем виде»

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры

I. Вступление

Время проведения: 5- 10 минут

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. 1. «Восковая палочка»

Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы

Время проведения: 10 минут

Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутри круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая

палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

1. 2. Художественный фильм

Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Ведущий: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше - внимание! Очень важный момент - надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

3. «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью; 2-я подгруппа — семью всемирно известного ученого; 3-я подгруппа — семью «новых русских»; 4-я подгруппа — семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

4.«Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети при-знаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

5.«Самый-самый»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.

После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

III. Заключительная часть

1. 5. «Я ценю себя»

Цель: повышение самооценки

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы- частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 10

«Прощай...»

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. «Новогодняя елка»

Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен свои местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

Обсуждение: Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».

2. «Пожелания»

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

3. «Мое будущее»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

-Мое будущее видится мне...

- Я жду ...

- Я хочу ...

- Я думаю ...

- Мне хочется достичь успеха в ...

- Для этого мне необходимо ...

- Главная сложность, с которой я столкнусь ...

-Преодолеть препятствия мне поможет ...

4. Групповая дискуссия

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

5. «Коллаж»

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 минут.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

6. Подарки

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

7. Ритуал прощания

Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».

Ритуал прощания.

Критические значения критерия Т Вилкоксона
для уровней статистической значимости $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$

n	p		n	p	
	0,05	0,01		0,05	0,01
5	0	–	28	130	101
6	2	–	29	140	110
7	3	0	30	151	120
8	5	1	31	163	130
9	8	3	32	175	140
10	10	5	33	187	151
11	13	7	34	200	162
12	17	9	35	213	173
13	21	12	36	227	185
14	25	15	37	241	198
15	30	19	38	256	211
16	35	23	39	271	224
17	41	27	40	286	238
18	47	32	41	302	252
19	53	37	42	319	266
20	60	43	43	336	281
21	67	49	44	353	296
22	75	55	45	371	312
23	83	62	46	389	328
24	92	69	47	407	345
25	100	76	48	426	362
26	110	84	49	446	379
27	119	92	50	466	397

