**Дипломная работа**

**Тема: Изучение эффективности социально- психологического тренинга на примере работы с подростками, воспитывающихся в неблагополучных семьях.**

**Содержание**

Введение

Глава 1. Проблема семейного неблагополучия и его влияния на развитие личности подростка в трудах отечественных и зарубежных исследователей

1.1.Проблема семейного неблагополучия. Виды и типы неблагополучных семей.

1.2. Особенности подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях.

Глава 2. Социально- психологический тренинг как эффективный метод работы с подростками

2.1. Психологические особенности тренинговой группы

2.2. Особенности организации тренинговой группы с подростками

2.3. Отслеживание эффективности работы тренинговой группы с подростками

Глава 3. Изучение эффективности социально- психологического тренинга на примере работы с неблагополучными подростками

3.1.Описание программы социально- психологического тренинга

3.2.Анализ результатов исследования

3.3. Выводы

Заключение

Литература

Приложение

**Введение**

**Актуальность** **исследования**.

В современной социокультурной ситуации возрастает роль и ответственность семьи (родителей) за воспитание детей. Под семьей понимается основанная на браке малая группа, члены которой объединены совместным проживанием и ведением домашнего хозяйства, эмоциональной связью и определенными обязанностями по отношению друг к другу.

Воспитание детей в семье и забота о них – это не только нравственный и моральный долг родителей, но их приоритетное право и главная обязанность. Согласно семейному законодательству РФ, «на родителей возлагается преимущественное право на воспитание детей и заботу об их здоровье». Такое право дает им возможность воспитывать своих детей, основываясь на личных убеждениях, с помощью любых средств и методов, выбранных по своему усмотрению. Эти средства и методы с точки зрения морали и закона должны быть приемлемыми и отвечать интереса ребенка.

Но, к сожалению, в современных кризисных социально- экономических условиях, когда существует бедность, безработица, растет уровень преступности, наркомании, алкоголизма, а также отсутствует действенная система защиты детей – все больше семей попадают в трудную жизненную ситуацию. Оказавшись в затруднительных экономических условиях, многие семьи пересекают границу дозволенных воспитательных методов, соответствующих общечеловеческим ценностям и государственным нормативам, «застревают» в вопросах воспитания молодого поколения. Семья, находящаяся в социально- опасном положении, при котором родители или законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по воспитанию, обучению, пренебрегают их нуждами, отрицательно влияют, - имеет статус неблагополучной семьи.

Проблемы неблагополучной семьи, как фактора риска для развития ребенка, корректируются целенаправленной работой школы или других государственных учреждений и структур. Школа осуществляет социально- психологическое сопровождение конкретного ребенка, живущего в семье, находящейся в состоянии социально- экономического кризиса (например, развод или смерть родителей).

Подростковый возраст – это время становления характера. Именно в этот период влияние среды, ближайшего окружения сказывается с огромной силой. Поведение подростка – внешнее проявление сложного процесса становления его характера. Серьезные нарушения поведения нередко связанные с отклонениями в этом процессе. Нередко эмоциональное развитие детей бывает нарушенным, а их поведение трудным. В этой связи довольно часто возникают осложнения психологического развития.

В литературе о переходном возрасте подростков часто фигурирует понятие «трудный». Проблема «трудных» подростков – одна из центральных психолого-педагогических проблем. Ведь если бы не было трудностей в воспитании подрастающего поколения, то потребность общества в возрастной педагогической психологии и частных методиках просто отпала бы.

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей, которые чаще всего вытесняются в связи со страхом осознания.

Тревожным симптомом является рост числа неблагополучных подростков, чье поведение проявляется в асоциальных, конфликтных и агрессивных поступках, деструктивных и аутодеструктивных действиях, отсутствии интереса к учебе, аддиктивных тенденциях и т. д.

Основной причиной роста числа неблагополучных подростков исследователи (Б.Н. Алмазов, С.А. Беличева, Е.Н. Волкова, О.М. Исаева и др.) видят в том, что с каждым годом увеличивается рост числа неблагополучных семей, в связи с чем дети и подростки живут и растут в контексте негативных социальных, психологических, экономических явлений, их окружающих. В настоящее время отмечается большое количество детей, лишенных попечения родителей, ставших в силу обстоятельств безнадзорными, детей из неблагополучных семей с низким уровнем культуры, экономической обеспеченности, с аморальной или криминальной атмосферой и пр.

Воспитание подростков из неблагополучных семей является одной из многочисленных проблем, выдвинутых изменениями, происходящими сегодня в нашем обществе. Но без целенаправленного воздействия результат стихийного формирования личности и поведения подростка непредсказуем. Важнейшей задачей, стоящей перед педагогами является решение проблемы организации эффективной работы по профилактике и коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков.

На сегодняшний день одной из эффективных форм работы с подростками признан социально- психологический тренинг.

Психологический тренинг как метод активного социально- психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы. Тренинги находят широкое применение при оказании психологической помощи, в преподавании психологии, при организации работы в молодежных клубах, детских оздоровительных лагерях и т.д. Их проведением активно занимаются психологи, а также многие педагоги и социальные работники. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активизацией творческого потенциала. Отмеченные аспекты очень актуальны именно в подростковом возрасте.

По мнению В.В. Зарецкого, В.К.Рябцева, В.В. Ряшиной, Человек усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тат же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее.

В настоящее время проблема организации социально- психологических тренингов с подростками относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых. И это в полной мере отражено в работах таких исследователей как В.К. Бабайцевой, Г.И. С.И. Макшанова, Марасанова, В.В. Петрусинского, В.Г. Пузикова и многих других.

**Цель:** Исследование эффективности социально- психологического тренинга с подростками, воспитывающихся в неблагополучных семьях.

**Задачи:**

1. Анализ практической и теоретической литературы по проблеме.
2. Изучить проблему семейного неблагополучия.
3. Проанализировать психолого педагогические особенности подростков, воспитывающихся в неблагополучной семье.
4. Изучить особенности организации социально- психологического тренинга с подростками.
5. Разработать практические рекомендации ведения социально- психологического тренинга с подростками.

**Объект исследования:** Социально- психологический тренинг как форма работы с подростками.

**Предмет исследования:** изучение эффективности социально- психологического тренинга на примере работы с подростками, воспитывающихся в неблагополучных семьях.

**Гипотеза:** социально- психологический тренинг является эффективной формой работы с подростками, проявляющими отклонения в поведении, способствующий развитию и формированию положительных личностных качеств, уверенности в себе, развитие эмпатии, навыков саморегуляции и пр.

**Методы исследования:** Теоретические: анализ теоретической и практической литературы по проблеме; обобщение и систематизация научных исследований по проблеме организации социально- психологического тренинга с неблагополучными подростками. Эмпирические: тестирование, беседа, наблюдение.

**База для исследования:** исследование проводилось на базе школы\_\_\_\_\_

**Участники исследования:** участниками исследования являлись подростки 13-14 лет, классные руководители, психолог, социальный педагог школы, родители учащихся.

**Теоретическая значимость исследования:** Нами систематизированы и обобщены взгляды отечественных и зарубежных исследователей на семейное неблагополучие, раскрыты особенности подростков, воспитывающихся в данных семьях

**Практическая значимость:** Составлено и апробировано программное обеспечение социально- психологического тренинга личностного роста для работы с неблагополучными подростками. Материалы и результаты исследования могут быть использованы в работе специалистов, занимающихся данной проблемой.

**Структура дипломной работы:** данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения.

**Глава 1. Проблема семейного неблагополучия и его влияния на развитие личности подростка в трудах отечественных и зарубежных исследователей**

**1.1.Проблема семейного неблагополучия. Виды и типы неблагополучных семей.**

В современной социокультурной ситуации возрастает роль и ответ­ственность семьи (родителей) за воспитание детей. Под семьей понимается основанная на браке малая группа, члены которой объеди­нены совместным проживанием и ведением домашнего хозяйства, эмо­циональной связью и определенными обязанностями по отношению друг к другу.

Воспитание детей в семье и забота о них — это не только нравст­венный и моральный долг родителей, но их приоритетное право и главная обязанность. Согласно семейному законодательству РФ, «на родителей возлагается преимущественное право на воспитание детей и заботу об их здоровье». Такое право дает им возможность воспитывать своих детей, основываясь на личных убеждениях, с по­мощью любых средств и методов, выбранных по своему усмотрению. Эти средства и методы с точки зрения морали и закона должны быть приемлемыми и отвечать интересам ребенка.

Но, к сожалению, в современных кризисных социально-экономиче­ских условиях, когда существует бедность, безработица, растет уровень преступности, наркомании, алкоголизма, а также отсутствует дейст­венная система защиты детей — все больше семей попадают в *труд­ную жизненную ситуацию.* Оказавшись в затруднительных эконо­мических условиях, многие семьи пересекают границу дозволенных воспитательных методов, соответствующих общечеловеческим ценно­стям и государственным нормативам, «застревают» в вопросах воспи­тания молодого поколения. Семья, находящаяся в социально опасном положении, при котором родители или законные представители несо­вершеннолетних не исполняют своих обязанностей но воспитанию, обучению, пренебрегают их нуждами, отрицательно влияют на пове­дение подростков, жестоко обращаются с ними, — имеет статус *небла­гополучной семьи.*

**В зону социально-экономического и психолого-педагогического рис­ка** (а соответственно, пристального внимания социально-психоло­гической службы школы) попадают семьи, утратившие стандартный статус полной, физически здоровой семьи по разным жизненным об­стоятельствам. При этом семья, отнесенная к зоне риска, может быть как благополучной, так и неблагополучной исходя из факторов, ха­рактеризующих стиль, формы и содержание семейного воспитания, которые позитивно или негативно влияют на развитие и поведение ребенка.

**К благополучным семьям,** находящимся в зоне риска, сообразуясь с позитивным социальным статусом и стилем воспитания, мы отнесли следующие виды семей:

- *опекунские* семьи с благополучным стилем воспитания; Ф семьи *с родителями-инвалидами или детьми-инвалидами,* не испы­тывающие социальных, психологических, экономических проблем; Ф *неполные,* но благополучные в социально-экономическом и психо­лого-педагогическом аспектах семьи;

- *многодетные семьи,* самодостаточные по экономическим, психоло­гическим, педагогическим основаниям, с позитивным фоном вос­питания;

- *малообеспеченные семьи,* по имеющие постоянный социальный до­тационный пакет, испытывающие психологический комфорт, мо­ральное и экономическое равновесие;

- *семьи беженцев,* получившие статус, жилье, постоянный доход, возможность гармоничного воспитания детей;

- *семьи, имеющие в своем составе инвалидов и участников военных действий,* которые не причиняют психоэмоциональных травм детям, а также окружены вниманием и заботой государства относи­тельно нужд, связанных с инвалидностью;

-*семьи педагогически необразованные,* но ориентированные на со­трудничество со школой, позитивную воспитательную деятель­ность, транслирующие любовь к своим детям и заботящиеся о них. Неблагополучной семьей считается *педагогически несостоятель­ная, уклоняющаяся от выполнения родительского долга семья, в ко­торой родители злоупотребляют правами, жестоко обращаются с детьми или пренебрегают их нуждами, самовольно отказываясь от обязательств, наложенных на них государством и обществом.*

Основными особенностями неблагополучной семьи являются: низкий уровень педагогической культуры, деструктивные эмоцио­нально-конфликтные отношения между супругами, возможное нали­чие таких факторов (в единственном или совокупном их проявлении), как социально-экономическое неблагополучие, аморальный образ жиз­ни, зависимость от алкоголя и психоактивных веществ, деформированность общечеловеческих ценностных ориентации, неразборчи­вость в брачном выборе и повторные браки, без учета интересов детей; жестокое отношение к детям и насилие над ними; пренебрежение к санитарно-гигиеническим нормам и т. п.

Неблагополучная или асоциальная семья, в отличие от благополуч­ной семьи, находящейся в зоне риска, представляет серьезную угрозу для ребенка, принося ему немало моральных переживаний, подвергая его опасности получить психические заболевания, в том числе задерж­ку в психофизическом развитии. В неблагополучных семьях ослаблен или отсутствует контроль за детьми, возникает детская безнадзорность и беспризорность, практикуются побеги из дома, бродяжничество, по­ловая распущенность, правонарушения и преступная деятельность, ал­коголизм, наркомания и токсикомания подростков. Данные явления результат попустительского, бесконтрольного отношения государст­венных и общественных структур к неблагополучным семьям.

Ряд исследователей (С.В. Титова, О.П. Потапенко, Е.Ю. Фисенко и др.) выделяют следующие типы неблагополучных семей исходя из ос­нований, отрицательно характеризующих семью.

1. *Неблагополучные семьи группы социально-экономического и психоло­го-педагогического риска* — это, в первую очередь, малообеспеченные семьи, с низким материальным уровнем жизни, нерегулярными дохо­дами родителей (и нежеланием родителей увеличивать свои доходы), плохими жилищными условиями, эмоционально и физиологически страдающими от бедности и лишений детьми. Существенной харак­теристикой данной категории семей является *потребительское от­ношение к ребенку, зачастую как к единственному источнику мате­риального дохода* (денежное пособие, дополнительное питание, социальный пакет и т. п.)

Как следствие, в таких семьях имеют место грубые нарушения законных прав и интересов детей. Не обеспечивается полноценное воспитание, обучение и развитие, не осуществляется необходимый контроль за поведением и жизнью ребенка. Общая негативно-эмоцио­нальная атмосфера в семье отрицательно влияет на психологическое состояние ребенка и результаты его обучения. Имеют место глубокие конфликты между членами семьи, в которые специально или непро­извольно втягивается ребенок. Отчетливо вырисовывается педагоги­ческая несостоятельность родителей, которая порождает серьезные проблемы в поведении и психосоматическом здоровье ребенка.

2. *Семьи группы морально-нравственного риска с криминальными  
характеристиками —* это семьи с родителями-алкоголиками, нар­команами, агрессивными к детям и другим членам семьи, с амораль­ным или паразитическим образом жизни, разделяющие традиции пре­ступной субкультуры, имеющие судимость, допускающие инцест,  
имеющие склонность к садизму, страдающие психическими заболева­ниями.

Ситуативно, семьей морально-нравственного риска для ребенка может стать семья, где происходит развод родителей или смерть одно­го или обоих родителей.

3. *Семьи, практикующие жестокое обращение с детьми.* Стиль семей­ных отношений в таких семьях проявляется в физических наказаниях  
и лишении ребенка нищи, одежды, прогулок на свежем воздухе с це­лью «эффективного воспитания». Одним из основных факторов, про­воцирующих жестокое отношение к детям, может являться пьянство  
одного или обоих родителей. Любой вид жестокого обращения с деть­  
ми (а чаще всего отмечается сочетание нескольких форм насилия) на­рушает физическое и психическое здоровье ребенка, препятствует его  
полноценному развитию. В таких асоциальных, дезорганизованных  
семьях с наркологической, психопатологической отягощенностью ро­дителей имеют место случаи особой семейной жестокости.

Неблагополучные семьи с психически неустойчивыми родителями или другими членами семьи, с деструктивными эмоционально-кон­фликтными отношениями между супругами, с деформированными ценностными ориентациями транслируют детям двойную мораль, ли­цемерие и другие отрицательные человеческие черты.

Часто эти явления имеют место по причине педагогической несо­стоятельности родителей: воспитанием занимаются малообразован­ные, малокультурные люди, унижающие личное достоинство ребенка и других членов семьи, транслирующие уничижительное отношение к людям, не принимающие иную точку зрения и настаивающие на соб­ственном негативном отношении к жизни. Как правило, в таких семь­ях психологические переживания родителей из-за бедственного ма­териального положения, безработицы выливаются в жестокое обра­щение с детьми. Нередко отклонения в психике родителей приводят к деспотизму, вызывают сильное недовольство своими детьми из-за невыполненных ими завышенных родительских требований. Зачас­тую усталость и депрессия родителей является результатом их психо­логической жестокости, которая затем передается и детям, порождает конфликты подростков со сверстниками и педагогами.

1. *Семьи, пренебрегающие санитарно-гигиеническими требованиями, здоровым образом жизни,* — не прививают детям навыков гигиены, не следят за здоровьем своего ребенка, его физиологическим, позна­вательным, психологическим развитием. В семьях с нарушенными представлениями о здоровом образе жизни, аккуратности, гигиене и т. и. наличествует фон повышенной конфликтности между членами семьи. Дети из таких семей не обретают общепринятых в обществе на­выков ухода за своим телом, одеждой, чем вызывают отвращение у сверстников, становятся изгоями, не могут построить долговремен­ных взаимоотношений с представителями другого пола, не умеют по­зитивно решать свои возрастные задачи. В связи с этим конфликт­ность и драматизм отношений в некоторых семьях возрастают по мере взросления ребенка, достигая максимальных пределов в старшем под­ростковом и юношеском возрасте.

Неблагополучные семьи могут возникать также в результате *брака несовершеннолетних родителей, а также повторных, многократных браков,* в которых есть сводные дети, вызывающие различное отно­шение родителей. В таких семьях дети остро ощущают либо свою не­нужность, либо гиперопеку и подчеркнутую ненависть одного из роди­телей к себе или сводному брату (сестре). Дети страдают от того, что взрослые напрямую заявляют о их ненужности, воспринимают детей как тяжелую ношу, обузу, досадную помеху для своей свободной и сча­стливой жизни. Угрызения совести и морально-нравственные страда­ния ребенка приводят к нервно-психическим срывам, деструктивным или зависимым формам поведения, внутренним протестам в виде отка­за от семьи, ухода из дома, бродяжничества, личностной деградации.

Как правило, неблагополучная семья характеризуется глубокой педагогической несостоятельностью и уклонением родителей от сво­их обязанностей.

Весь диапазон рисков в целом можно свести к тому, что в неблаго­получных семьях складывается отрицательное восприятие ребенка другими членами семьи.

Как показывает практика, такие семьи зачастую перекладывают на школу свои непосредственные семейные функции и задачи, что ве­дет к усилению социально-педагогического иждивенчества семьи, ее отчуждению от прямых функций по социализации детей, их интегра­ции в общество как полноправных и полноценных его граждан. Са­моустранение родителей от своих обязанностей возникает в связи с отсутствием необходимого уровня общей и педагогической культу­ры, что требует дополнительных усилий от специалистов школы по социально-педагогическому и специально-психологическому со­провождению неблагополучной семьи. Основной особенностью всех неблагополучных семей является отсутствие надзора за несовершен­нолетними. В таких семьях калечатся судьбы детей, которые не нуж­ны своей семье, и поэтому они находят себя вне дома, в компаниях сверстников, в неформальных асоциальных объединениях молодежи.

Необходимо выделить общие для всех неблагополучных семей особенности. К ним, прежде всего, относятся:

1. категорический отказ родителей от сотрудничества со школой по вопросам воспитания и образования ребенка;
2. уклонение от исполнения родительских обязанностей, переклады­вание своих родительских обязанностей на школу;
3. конфликтность всех членов семьи, агрессивное отношение к окру­жающим;
4. отсутствие надзора за несовершеннолетними;
5. злоупотребление родительскими правами- жестокое обращение с детьми, пренебрежение их нуждами.

Подводя итоги в данной части работы выделим следующее.

Организуя работу с неблагополучными семьями, необходимо четко определить понятие «неблагополучная семья». Большинство исследователей выделяют три аспекта понимания данного термина:

1. Медицинский- это семьи, где наблюдаются медико- биологические отклонения у членов семьи. ярко выраженные заболевания, препятствующие полноценному функционированию семьи;
2. Социально-административный- семьи, условия и уровень жизни которых расцениваются как малопригодные или непригодные для проживания и развития;
3. Психолого- педагогический - семьи, где нарушены внутрисемейные и внешние социальные связи, что ведет к личностной деформации членов семьи.

Понятие семьи группы риска включает в себя следующие категории семей:

-внешне благополучные, но подвергшиеся влиянию одного из «рисковых факторов» (потеря одного из родителей, резкое изменение уровня благосостояния…). В данную группу можно отнести беженцев, вынужденных переселенцев, пострадавших от несчастных случаев (пожар, кража);

-семьи с неопределенным социогенезом. В данном случае специалисты имеют дело с семьями, о которых ничего не известно- история развития, взаимоотношения между членами семьи, семейные традиции. В эту категорию можно отнести семьи вновь приехавших в район будущих родителей (определение через женскую консультацию), с детьми дошкольного возраста (дошкольные учреждения), с детьми школьного возраста (образовательные учреждения);

- семьи, состоящие на учете в качестве «семей группы риска». В данном случае объектом профилактики являются дети и подростки, воспитывающиеся в семье. Профилактическое воздействие направлено на них в качестве потенциальных родителей, супругов. Необходимо отметить, что работа с детьми осуществляется в основном вне семейного окружения (в школе, специализированных учреждениях для несовершеннолетних). Параллельно ведется коррекционная работа с родителями и иными членами семьи.

В качестве отдельной категории необходимо рассматривать

-семьи благополучные, в которых воспитываются дети школьного возраста. Определение их в отдельную категорию обусловлено резкостью динамики социального окружения детей (новые сверстники, новые идеалы и ценности), появлению новых факторов риска (реклама алкоголя, курения). Все это способствует изменению личностного развития детей и подростков, смене поведения, причем в большинстве случаев родители могут лишь незначительно повлиять на данный негативный процесс.

-семьи, состоящие на учете в качестве «семей группы риска», когда в качестве объекта социальной, психологической, педагогической работы необходимо рассматривать родителей, ближайших родственников.

**1.2. Особенности подростков, воспитывающихся в**

**неблагополучных семьях.**

Изучая особенности подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях необходимо остановится подробнее на каждом типе семейного неблагополучия.

Рассматривая типы благополучной семьи в зоне риска, где при появлении социально-экономических проблем, морально-психологических испытаний и душевных травм возникают психологические конфликты между родителями, ухудшающие поло­жение детей в семье, М.И. Буянов, З.И. Гарбузов, Титова С.В. и ряд других авторов выделяют следующие особенности подростков, воспитывающихся в данных семьях:

**Неполная семья.** Семья, в которой ребенка воспитывает одинокий родитель. Это чаще одинокая мать, для которой ребенок может яв­ляться помехой в устройстве личной жизни. Реже — одинокий отец. Подобное социально-демографическое неблагополучие возникает по причине распада семьи вследствие развода или смерти одного из родителей. В таких семьях дети часто испытывают психологическое, моральное, экономическое неблагополучие. Их тяготит понимание от­личительной особенности своей семьи от других знакомых семей. Дети испытывают ощущение определенной неполноценности, боль и страдание за мать (или отца), их детские мечты и страхи отличны от мироощущения других детей. Часто дети отправляются на поиски второго родителя.

**Многодетная семья.** Семьи, имеющие на иждивении трех и более несовершеннолетних детей. К сожалению, приходится признать тот факт, что большинство многодетных семей испытывают серьезные финансовые затруднения, имеют плохие материально-жилищные и социально-экономические условия для жизни и воспитания несо­вершеннолетних детей. В некоторых многодетных семьях растут педа­гогически запущенные дети с асоциальным или аддиктивным поведе­нием, поскольку родители вынуждены заниматься постоянным поиском средств к существованию, а жизнь и воспитание детей ото­двигаются на второй план. В результате родители перестают зани­маться воспитанием своих детей, семья становится неблагополучной.

Но, тем не менее, далеко не всегда дети в многодетных семьях чувст­вуют себя несчастными и морально страдают. Чаще всего именно в та­ких семьях значительно возрастает уровень ответственности старших детей за младших братьев и сестер, т. е. одних членов семьи за других. Взаимопонимание и любовь к близким являются приобретенными жизненными качествами людей, воспитанных в многодетных семьях. А когда такие семьи берут на воспитание или опекают детей из детско­го дома, мы говорим о появлении позитивного воспитательного фона, благотворно влияющего на развитие детей в семье.

**Малообеспеченные семьи.** Семьи с низким уровнем дохода. Часто это семьи, в которых один или оба родителя безработные или заняты низкоквалифицированным трудом. В случае низкой социальной от­ветственности перед близкими родители часто теряют источник за­работка и транслируют аддиктивные формы поведения.

Дети в таких семьях испытывают социально-психологическое не­благополучие но причине низкого образовательного уровня родителей, их ухода в алкоголизацию, аморальный образ жизни.

**Семьи участников военных действий.** Люди, пережившие мораль­но-психологические потрясения от военных действий, участниками которых они были, нуждаются в профессиональной психологической, а иногда и психиатрической помощи, поддержке, системном лечении. Воспитываясь в такой семье, ребенок попадает в ситуацию полной за­висимости от настроения, эмоций, физического состояния родителей, что затем сказывается на его психическом здоровье. Трудности в этом случае испытывают все члены семьи, но в специальной защите, кон­сультировании и педагогическом участии нуждаются несовершен­нолетние дети.

**Семьи с детьми-сиротами, оставшимися без попечения роди­телей.** Семьи, в которые взяли под опеку несовершеннолетних детей в возрасте до 14 лет, оставшихся без попечения родителей, также нуж­даются в психолого-педагогической помощи и поддержке. В таких семьях часто возникает эмоционально и психологически напряжен­ная атмосфера для ребенка, он страдает от того, что попал в зависи­мость от незнакомых ранее людей. Ребенок несчастен, поскольку ис­пытывает горечь от утраты близких, его сознание заполняют добрые воспоминания о раннем детстве в родной семье. Он похож на ранено­го зверька, который вынужден быстро повзрослеть, чтобы спастись и выжить. Такие дети нуждаются в дополнительном профессиональ­ном психологическом и социальном сопровождении: консультирова­нии и практической поддержке

**Семьи с родителями-инвалидами.**  Основанием для беспокойства педагогов явля­ется наличие у родителей-инвалидов деформированной картины мира, искаженной интерпретации человеческих ценностей, которые могут негативно повлиять на детское сознание и последующее разви­тие ребенка. Родители-инвалиды имеют физические, психические, интеллектуальные или иные недостатков, препятствующие их полно­ценному социальному функционированию, исполнению прямых родительских обязанностей. Дети в таких семьях вынуждены очень рано брать ответственность за своих родителей на свои хрупкие плечи, даже если моральная ноша им не под силу. Школа обязана оказывать всестороннюю помощь детям из таких семей.

**Семьи беженцев.** Это семьи, которые вынуждены покинуть род­ную землю, дом, разорвать связь с близкими, друзьями, традициями своего края. На новом месте они испытывают сложности при устрой­стве на работу, часто не имеют отдельного жилья, что может стать причиной серьезной психологической травмы для всех членов семьи.

Особенно сложно адаптироваться к новым условиям несовершен­нолетним детям, которые вынуждены проживать в стесненных, ущербных условиях, слышать жалобы родителей о потерях, существовать в условиях стрессовой семейной ситуации, жить взрослыми на­деждами своих родителей, а не детскими мечтами, играми и забавами.

Воспитываясь в семье, ребенок учится взаимодействовать с окружающей средой, регулировать свои отношения с другими людьми, именно здесь он получает опыт нравственности, моральных норм поведения. Вся сложная система отношений в семье (психофизиологические, психические, социальные и культурные) оказывают влияние на семейное воспитание детей и подростков.

Семья, находящаяся в зоне социально-экономического и психоло­го-педагогического риска, часто применяет деструктивные формы и методы воспитания, что в результате приводит к формированию у ребенка искаженного внутреннего мира, негативно влияет на формы его поведения с другими людьми: педагогами, сверстниками в школе. Дети из неблагополучных семей чаще других попадают в зону психолого-педагогического риска по многим основаниям. Учебная неуспеваемость связана с немотивированными пропусками уроков па фоне бесконтрольности со стороны родителей; частые болезни возника­ют в результате несоблюдения норм здорового образа жизни; кон­фликтные формы поведения подростков — не что иное, как проекция семейных ссор, агрессии и жестокости. Незанятость в системе допол­нительного образования, т. е. неспособность к самоопределению и са­мореализации, происходит по вине родителей, которые изначально не дали примера собственных увлечений, не объяснили преимуществ выбранной ими профессии. В результате в дисфункциональной семье вырастает педагогически запущенный ребенок, безнадежно отстав­ший в учебе, транслирующий двойную мораль, жестокость, агрессию, ненависть к окружающим, нежелание включаться в систему социаль­ных взаимодействий (учиться, трудиться). Самое печальное то, что молодые люди из неблагополучных семей испытывают большие труд­ности при создании собственных семей, которые также строят по об­разу и подобию отчего дома.

Изучая особенности подростков, воспитывающихся в асоциальных семьях, где родители злоупотребляют алкоголем, другими психоактивными веществами М.И. Рожков отмечает, что у этих детей нередко обнаруживается чувство собственной ненужности, безысходной тоски по лучшей жизни в семье. Длительно истощение нервной системы приводит к глубокому нервно- психическому утомлению. Поэтому в школе их отличает заметная пассивность, безразличие к окружающему. Нередко протест против безысходного положения в семье проявляется в стремлении к лидерству в школьном классе. Однако из-за низкого уровня интеллектуального развития они самоутверждаются среди сверстников и стремятся привлечь к себе внимание взрослых, совершая неблаговидные поступки, балуются на уроках и озорничают на переменах.

Дети лиц, злоупотребляющих алкоголем, не только имеют стабильные проблемы с учебой и поведением, но и гораздо чаще пребывают в состоянии страха и горя, подвержены депрессиям, могут вести себя неадекватно, страдают заниженной самооценкой, нарушениями сна, ночными кошмарами

По мнению М.А. Галагузовой, неполнота эмоциональной жизни в семье алкоголиков вызывает у подростка психические расстройства и нарушения социальной адаптации: у одних это тенденция к понижению активности, ведущая к апатии и большему интересу к вещам, чем к людям; у других – гиперактивность с уходом в асоциальную, по стопам родителей или, что еще хуже, криминальную деятельность; у многих наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, пытаясь привлечь к себе внимание взрослых, при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности. В этих семьях подростки могут забросить школу, т.к. у них может не быть даже элементарных вещей: ручки, тетради, учебников. Также у них нет возможности хорошо одеваться, и у подростка возникает страх, что он будет отличаться от своих сверстников, что они будут смеяться над ним и презирать его. Но если даже он сможет учиться в школе, то он лишен возможности заниматься дома, ведь там происходят постоянные пьянки, драки. Из-за этого подростки могут уйти из дома и жить на вокзалах, в подвалах и т.д., опять подвергаясь негативному влиянию, но уже со стороны самого общества, и опять происходит негативная социализация личности такого подростка.

Ребенок из семьи, злоупотребляющей алкоголем, может сталкиваться с серьезными проблемами и трудностями в межличностных отношениях с другими детьми. Недостаточно развитое чувство собственного достоинства, заниженная самооценка, робость приводят к тому, что в глазах сверстников такой ребенок становится чем- то вроде отверженного, которым либо помыкают, либо его просто игнорируют и выталкивают из игр, компаний и т.д. У такого ребенка может появиться потребность доминировать в коллективе и властвовать над другими детьми. Для достижения главенствующего положения он может не только драться, но и становится хвастуном, придумывающим о себе разные небылицы. В результате никто из детей не хочет с ним дружить.

Развивающиеся с годами неверие в себя, низкая самооценка делают таких детей очень уязвимыми и податливыми для сомнительного рода компаний. В своей стремлении быть среди «избранных» они могут отдавать себя во власть более сильного лидера и рискуют быть вовлеченными в различные занятия недостойного и просто преступного характера.

Не встречая поддержки и понимания в семье, сталкиваясь с неудачами в попытке установить связи в школьном окружении, ребенок оказывается в своеобразном социальном вакууме. Он чувствует себя заброшенным, одиноким и никому не нужным.

Повседневная жизнь детей из семей имеющих статус неблагополучный постоянно сопровождается эмоциональным стрессом.

Е.М. Мастюкова выделяет следующие формы, поведения детей из неблагополучных семей. Прежде всего, это реакции протеста. Такие реакции чаще всего возникают при наличии алкоголизма одного из родителей. Ребенок становится грубым, непослушным, стремится все сделать назло. Наряду с активными реакциями протеста могут отличаться пассивные реакции, когда ребенок уходит из дома, боится родителей и не возвращается, затем постепенно начинает избегать общения и со сверстниками. На этом фоне у ребенка легко возникают невротические расстройства: нарушения сна, неустойчивость настроения.

Итак, подводя итоги, необходимо отметить, что семейное неблагополучие является одним из самых мощных неблагоприятных факторов в нарушении развития и поведения детей, воспитывающихся в данных семьях. Подростки, не имеющие возможность получить адекватный опыт взаимоотношений с окружающими, не приобретающие навыки конструктивных форм поведения в различных ситуациях проявляют, как правило, несдержанность, грубость по отношению к другим людям. Проявляют неуверенность в себе, замкнутость, стеснительность, робость, агрессивность, тревожность, что свидетельствует о низкой адаптации в социуме.

**Глава 2. Социально- психологический тренинг как эффективный**

**метод работы с неблаполучными подростками**

**2.1. Психологические особенности тренинговой группы**

Тренинг — особая разновид­ность обучения через непо­средственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодейст­вии опыта, которая не своди­ма ни к традиционному обу­чению через трансляцию зна­ний, ни к психологическому консультированию или пси­хотерапии. Иногда для его обозначения используется термин, представляющий собой «каль­ку» с английского языка: «экспериенциальное обучение» (от англ. *ехрепепсе* — жизненный опыт). При таком обучении занимающийся Непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не про­сто думает о встрече с ней или размышляет о возможности «что-то с ней сделать» (Баркли, Кэйпл,

В широком смысле под социально- психологическим тренингом понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития[7,с 36-38].

По сути, тренинг – это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи:

- овладение социально- педагогическими знаниями;

- развитие способности познания себя и других людей;

- повышение представлений о собственной значимости;

- развитие различных способностей, навыков и умений.

Разнообразие психологических тренингов велико. Термины «психологический тренинг», «социально-психологический тренинг» также довольно сложно поддаются однозначному определению. В широ­ком смысле, **социально-психологический тренинг** — любое активное социально-психологическое обучение, осуществляемое с опорой на) механизмы группового взаимодействия (в отличие, например, от тренинга развития познавательных процессов — внимания, памяти, мышления и т. д.). Так, Л. А. Петровская и Л.Ф. Анн обозначают этим термином практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. ( Иногда понятие «социально-психологический тренинг» выступает и как более узкое, обозначающее только одну разновидность психологических тренингов, направленных на совершенствование навы­ков общения посредством ролевых игр с элементами драматизации)[15, с. 56-57].

Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

1. *Соблюдение ряда принципов групповой работы,* таких как активность участников; партнерское общение; исследовательская позиция участников в процессе межличностного взаимодействия; осуществление обратной связи.

*Применение активных методов групповой работы.* Основных методов два: групповая дискуссия и сюжетно-ролевая игра. В то же время количество конкретных тренинговых упражнений, созда­ваемых на их основе, исчисляется тысячами.

1. *Акцент па взаимоотношениях между участниками группы, ин­тенсивное межличностное взаимодействие.*
2. *Наличие более или менее постоянной группы.* Пропуски встреч не приветствуются, а обсуждать происходящие в группе события за ее пределами запрещается, поскольку это ведет к потере той эмоциональной энергии, которая должна расходоваться в процес­се работы.
3. *Пространственная организация, направленная на то, чтобы обес­печить наилучшие возможности для интенсивного общения уча­стников и свести к минимуму внешние отвлекающие факторы.*
4. *Нацеленность на психологическую помощь участникам группы.* Результат тренинга не сводится к формированию у участников системы знаний и умений; большое значение имеет субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к даль­нейшему саморазвитию. Поэтому наряду с объективными крите­риями результативности тренингов рассматриваются и субъек­тивные.
5. *Атмосфера раскованности и свободы общения.* Общение в усло­виях тренинга более интенсивное, эмоциональное, открытое и ис­креннее, чем в обычных межличностных контактах. На начальных этапах работы с группой основная задача ведущего — создание со­ответствующей атмосферы, моделирование психологически безо­пасных условий для такого общения[6, с. 68-69].

В подавляющем большинстве случаев психологический тре­нинг проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами (Рудестам, 1998; Бач­ков, 2000). В частности, отмечаются следующие преимущества груп­повой формы работы.

Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может слу­жить «полигоном» для развития самых разных социальных умений.

*-* Человек может осваивать в группе новые умения, эксперименти­ровать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

- Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от лю­дей со сходными проблемами, участники могут идентифициро­вать себя с другими.

- Групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает ус­тановлению более близких отношений с окружающими и реше­нию межличностных проблем.

- Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников.

*-* Взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников.

- Групповая психологическая работа позволяет привлекать сразу много клиентов и поэтому более доступна участникам, чем инди­видуальная[20, с. 98-99].

На сегодняшний день ряд исследователей (М.Р. Битякова, Г.И.Марасанов, Г.Н. Сартан и др.) выделяют определенные группы социально- психологического тренинга.

Так, рассматривая тренинг в контексте **систе­мы отношений личности выделяют следующие виды тренингов:**

- «Я — Я»: тренинги личностного роста, ориентированные в первую очередь на внутриличностный контекст работы участников, систему отношений к самому себе, развитие рефлексивных способ­ностей. В данной работе группа выступает средством поддержки и источником обратной связи.

- «Я — **другие** люди»: тренинги коммуникативных умений и раз­личных социальных навыков. Группа служит своего рода «поли-1 гоном» для отработки соответствующих умений и навыков. Данный аспект работы наиболее характерен для тренингов общения.

**-«Я** — **социальная группа»:** тренинги сплочения команды, социально-психологической адаптации в конкретном коллективе. Основным предметом работы является некая социальная общность, 1 конкретные участники тренинга рассматриваются как ее члены.

**- «Я — профессия»:** тренинги профессионального самоопределения. Предмет работы — система отношений человека к профессиональной деятельности, а также коммуникативные навыки, необходимые для становления профессионала[7, с. 34-35].

При построении как тренинга в целом, так и отдельных занятий следует определить *цель* проводимой работы, продумать и сформу­лировать *задачи,* требующие решения. Данный этап порой вызывает у ведущих скептическое отношение, воспринимается как пустая формальность («Ну ладно, если школьная администрация требует — задачи напишу, но вообще-то тренинг — это процесс живой и непред­сказуемый!»). Однако подобная позиция чревата опасностью того, что процесс прохождения тренинга превратится в самоцель, а обу­чающий и развивающий потенциал занятий может быть утрачен. Ведь именно цели и задачи служат путеводными маяками в рабо­те, основой выбора используемых в тренинге упражнений, именно на них делается акцент при обсуждении упражнений и получении обратной связи.

В наиболее общей формулировке в тренингах обычно ставятся следующие **группы целей.**

**1.** Изучение психологических закономерностей, механизмов и спо­собов межличностного взаимодействия для создания основы эф­фективного и гармоничного общения с людьми.

1. Содействие процессу личностного развития, реализации творче­ского потенциала, достижению оптимального уровня жизнедея­тельности и ощущения счастья и успеха.
2. Развитие самосознания и самоисследования участников для кор­рекции или предупреждения эмоциональных нарушений на осно­ве внутриличностных и поведенческих изменений.
3. Исследование психологических проблем участников группы и ока­зание помощи в их решении.
4. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психиче­ского здоровья.

Для тренингов общения наиболее специфична первая группа целей, а для тренингов личностного роста — вторая. Цели 3-5 пре­имущественно психотерапевтические и психопрофилактические. На тренингах они чаще присутствуют в качестве дополнительных[4, с 53-54].

**Пространственная и временная организация тренингов**

Как правило, в процессе работы участники тренинга садятся в круг. Подобное расположение участников выбирается большинством ве­дущих не случайно — оно дает ряд преимуществ.

♦ В кругу обеспечивается наилучший взаимный обзор: все на виду,

есть возможность оказаться, так сказать, лицом к лицу с любым

из участников.

1. Круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлече­ния в работу — в кругу невозможно «отсидеться» за спинами ос­тальных.
2. Круг — фигура, максимально «демократическая». В нем невоз­можно выделить «главу», все находятся в равных условиях, что сплачивает группу.
3. Круговое расположение обеспечивает свободу движений участ­ников.

Однако круговое расположение отнюдь не предназначено на все случаи жизни. Например, оно не очень удобно при изложении ин­формации ведущим, особенно если при этом используются какие-либо средства наглядности, требующие выхода ведущего за пределы круга. В таком случае половина подростков оказываются спиной к ведущему, а если все пересаживаются к ведущему лицом — круг рас­падается на две дуги, передняя из них перекрывает обзор задней. Кроме того, высокая степень взаимного обзора участников, которую дает круг, не всегда желательна; поскольку некоторые упражнения подразумевают индивидуальную работу.

В таких случаях целесообразно изменить расположение участни­ков. Если аудитории предстоит выслушать выступление ведущего, просмотр видеозаписи и т. п., хорошо подойдет расположение полу­кругом, «елочкой», углом или буквой «П». Если же предусматрива­ется индивидуальная работа, участникам можно предложить распо­ложиться в пространстве свободно и равномерно, каждый выбирает удобное для себя место.

Довольно часто тренинговые упражнения проводятся не в общем круге, а подразумевают работу в подгруппах. Состав подгрупп реко­мендуется регулярно менять, чтобы не вызвать эффект стабильного распадения на них подросткового коллектива.

**2.2.** **Особенности организации тренинговой группы с подростками**

**Психологический тренинг** — это активное обучение посредством при­обретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в меж­личностном взаимодействии.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом воз­расте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, а с другой — в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. «Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Но какие условия обеспечивают усвоение новой деятель­ности? Очевидно, что человек должен: 1) хотеть это делать; 2) знать, как это делается и 3) уметь это делать» (Бачков, 2007, с. 18). Тренинг как раз и позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях [2, с.33-37].

По сравнению с индивидуальной групповая форма работы с подростками имеет ряд достоинств:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров; по сути дела в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни. Это дает детям возможность увидеть и проанализировать закономерности общения и поведения других подростков и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

3. Возможность получения обратной связи от детей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную связь обратную связь, позволяющую увидеть себя в глазах других людей.

4. В группе подростки могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. Применяемыми кем- то другим; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания.

5. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе[13, с45-46].

Основные задачи ведущего в работе с подростками таковы:

- побуждение подростков к проявлению отношений, установок поведения, эмоциональных реакций и к их обсуждению, анализу, а также разбору преложенных тем;

- создание в группе условий для полного раскрытия перед детьми своих проблем и эмоций в атмосфере взаимного принятия, безопасности, поддержки и защиты;

- разработка и поддержание в группе определенных норм, проявление гибкости в выборе директивных или недирективных техник воздействия.

Средства воздействия, используемые ведущим можно условно разделить на два вида: вербальные и невербальные.

К вербальным относятся следующие средства воздействия:

1. Структурирование хода занятий. Имеются в виду все высказывания, которые определяют ход занятия. Например, «тема сегодняшнего нашего разговора такая- то». Высказывания должны быть направлены на ограничение непродуктивной активности группы.

2. Сбор информации.

3. Убеждение и переубеждение, которые осуществляются непосредственно или опосредованно.

4. Предоставление информации.

5. Постановка заданий, которые должны выполнять подростки.

К невербальным средствам относятся: мимика, жестикуляция, интонация, проксемика.

Ведущий группы обязан:

- иметь четкое представление о типе создаваемой группы, ее целях и задачах;

- владеть диагностическими средствами отбора подростков в группы;

- информировать участников группы об основополагающих правилах, которыми должна руководствоваться группа в своей деятельности;

- избегать таких форм работы в группе, для выполнения которых у участников недостаточно подготовки и опыта;

- дать понять в самом начале работы, на чем будет концентрироваться внимание группы;

- защищать права детей в группе, решать, какой материал давать группе, в каких видах деятельности участвовать[18, с. 75-76].

**Принципы работы тренинговой группы с подростками**

Результативность социально- педагогического тренинга зависит о соблюдения в группе общепринятых принципов.

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего тренер исходит прежде всего из желания детей, избегая принуждения.

2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения и процедуры, помогающие подростку познавать себя, особенности своей личности.

3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в повышении уверенности в себе.

Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности- групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Соблюдение принципов социально- педагогического тренинга позволяет решить двойную задачу: обеспечить занятие каждым подростком позиции, которая характеризуется активностью, объективацией поведения, а также исследовательской направленностью, и дать ведущему возможность избрать оптимальную тактику проведения занятий[20, с 111-112].

Важную роль в проведении социально- педагогического тренинга играет поведение ведущего, которое в значительной степени определяется его теоретической ориентацией. Именно личность ведущего является важнейшим фактором, определяющим успешность тренинга. Развивающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых теплых взаимоотношений между членами группы и ведущим.

В начале проведения тренинга представляется целесообразным сообщать подросткам о целях и задачах тренинга, по­скольку участники должны понимать, что им дает тренинг. В про­тивном случае ведущий окажется в их глазах массовиком-затейни­ком, и они будут охотно выполнять лишь упражнения развлекатель­ного плана. Само собой, объяснение задач тренинга должно быть кратким, ненавязчивым, понятным для слушателей, без использо­вания сложной терминологии. Кроме того, участники могут ста­вить также личные задачи работы на тренинге. Американский автор Р. Смид (2000) даже рекомендует отражать цели в письменном дого­воре, заключаемом между ведущим и посещающими группу детьми и подростками. Копирование данного действия при работе с рос­сийскими подростками, наверное, не вполне оправданно, по остав­лять участников в полном неведении о целях и задачах работы тоже не следует.

**Структура занятий**

Общая структура занятий включает в себя следующие разделы:

- ритуал приветствия. Позволяет сплачивать участников группы, создавать атмосферу группового доверия и принятия;

- разминка. Настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение. Разминка проводится не только вначале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае. Если возникает необходимость как- то изменить эмоциональное состояние участников. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности;

- основное содержание занятия. Представляет собой совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между участниками группы.

- рефлексия. Предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии;

- ритуал прощания. Способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе.

**Правила работы группы**

**1. Правило «здесь и теперь»:** главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргументов.

**2. Правило искренности:** говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех которые его бы успокоили, оправдали ли, наоборот обидели. Если давать партнеру обратную искаженную обратную связь, то это может полечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе так и о других.

**3. Правило «Я- высказывания»:** в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что- либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

**4. Правила запрета на диагнозы и оценку:** оценка поступка есть ограничение личностной свободы. Порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

**5. Принцип личной ответственности:** все, что происходит или произойдет с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно все, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник – это его выбор. За который он несет ответственность.

**6. Принцип личного вклада:** чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

**7. Правило конфиденциальности:** рассказывать о том, что было на тренинге, как вел себя тот или иной член группы, какие проблемы решал – неприемлемо с точки зрения этики. Кроме только, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за е пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

**8. Принцип круга:** во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно каждого участника.

**9. Принцип инициативы участников:** на занятиях обсуждается любая тема, исходя их внутреннего запроса присутствующих, но только в рамках заданной темы.

**10.Принцип постоянства:** занятия пропускать нельзя[2, 33-37].

**Техники, используемые во время занятий**

**Мозговой штурм-**  используется для стимуляции высказываний детей по теме или вопросу. Участников просят высказать идеи или мнения без какой- либо оценки или обсуждения этих идей илои мнений. Идеи фиксируются ведущим на ватмане или доске, а мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не истощаться идеи или кончится отведенное для мозгового штурма время.

**Групповая дискуссия** – это способ организации совместной деятельности участников под руководством ведущего с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения. Использование метода позволяет:

- дать участникам возможность увидеть проблему с разных сторон;

- уточнить персональные позиции и личные точки зрения участников;

- ослабить скрытые конфликты;

- выработать общее решение группы;

- повысить активность работы участников дискуссии;

- повысить интерес участников к проблеме и мнению других;

- удовлетворить потребность детей в признании и уважении одногруппников.

**Ролевое моделирование.** Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, телевизионных шоу и т.д. В этих видах деятельности подростки тренируют социально желательное поведение на глазах у ведущего. За счет включения в активную деятельность они обычно заинтересованы в ролевом моделировании. Участники пытаются действовать так, как в реальной жизни, или, по крайней мере, так как они хотели бы действовать в реальности.

**Упражнения – энергизаторы.** Участники в ходе совместной деятельности периодически испытывают снижение энергии. Средством преодоления спада энергии может служить упражнение - энергизатор (подвижная игра), способствующая активизации разных анализаторов и актуализирующая разные способности подростков.

При организации социально- психологического тренинга необходимо также учитывать и то, что помещение для тренингов должно быть достаточно просторным, хорошо проветриваемым, не загроможденным большим количеством мебели, позволяющим рассаживать участников в круг. Рекомендует­ся, чтобы площадь помещения могла вместить в три раза больше лю­дей, чем фактическое число участников, — это позволяет обеспечить достаточный простор для перемещений. Следует обратить внимание на отсутствие острых углов, стеклянной мебели и прочих предметов, которые могут привести к травме подростков при выполнении под­вижных игр. Помещение, в котором стулья и столы жестко прикре­плены к полу, нельзя назвать удачным для проведения тренинга. Во многих случаях пригодится классная доска, если же ее нет — можно воспользоваться листами бумаги большого формата и набо­ром маркеров.

Желательно, чтобы помещение было более или менее звукоизо­лированным либо расположенным в таком месте, куда не проникает шум. Кстати, причина этого не столько в том, что посторонние звуки мешают тренингу, сколько в том, что тренинг с подростками — меро­приятие само по себе довольно шумное, и соседство с ним мешает окружающим. Особенно остро эта проблема встает, когда тренинги проводятся в обычных школьных классах, в учебное время.

Продолжительность тренинга общения — 16-36, реже до 50-60 ча-1 сов. Тренинг может проводиться в режиме погружения (2-5 дней, за­нятия по 6-10 часов ежедневно) или же быть разбит на отдельные встречи 1-2 раза в неделю длительностью 1-6 часов. Иногда занятия проводятся в режиме марафона, что более характерно для тренингов личностного роста (12-30 часов непрерывной работы, допускаются лишь короткие перерывы на обед).

**2.3. Отслеживание эффективности работы тренинговой группы с подростками**

Психологические тренинги характеризуются большим разнообрази­ем и могут быть классифицированы по различным основаниям. Если классифицировать психологические тренинги в зависимости от це­лей, их можно условно расположить в континууме от тренингов кон­кретных умений (цель их — выработка поведенческих навыков) до тренингов личностного роста (в их основе — создание условий для саморазвития участников, развития рефлексивных способностей, повышения открытости к новому опыту). В первом случае опора де­лается на внешний, поведенческий эффект, который впоследствии может вызвать и изменения личности. Во втором случае основной эффект наблюдается во внутреннем плане — сначала происходят внутриличностные изменения (самооценка, мотивация, ценностные ориентации и т. д.), а потом, как следствие, может измениться и пове­дение. Соответственно различаются и критерии результативности тренингов — в первом случае они преимущественно объективные (уровень развития тренируемых умений), во втором — субъективные, получаемые путем самоотчетов участников о том, что дали тренинги лично им. Поэтому различаются и критерии их результативности[6, 121-122].

Тренинг считается эффективным в том случае, если он достиг поставленной цели. Поэтому очень важно при подготовке семинара или тренинга четко осознавать его цели и задачи. Обычно целью профилактического семинара-тренинга является повышение уровня информированности молодежи и подростков по вопросам наркомании, а также формирование мотивации для изменения поведения на более безопасное. В связи с этим можно выделить следующие ***критерии оценки эффективности*** семинара-тренинга:

* повышение уровня информированности аудитории по вопросам и темам, обсуждаемым на семинаре-тренинге;
* формирование установок на изменение поведения, связанного с употреблением наркотиков;
* оценка тренинга как процесса.

Теперь рассмотрим методы, с помощью которых можно провести оценку эффективности проведенного тренинга. Данные методики можно использовать как по отдельности, так и комплексно. Если вы встретитесь с какими-либо трудностями, обратитесь за консультацией к социологу или психологу.

**Комментарий.** Здесь описаны стандартные критерии оценки эффективности семинара-тренинга. Дополнительные критерии вы можете разработать самостоятельно, исходя из целей и задач вашего конкретного тренинга.

Для оценки тренинга как процесса необходимо выяснить:

* эмоциональное состояние участников (комфортность),
* оценку форм тренинга участниками,
* «сильные» и «слабые» блоки (информационные и игровые).

Для этого можно использовать следующие методики:

***Обсуждение с персональными высказываниями.***

По окончании тренинга каждый участник группы высказывается по схеме: что узнал нового, что понравилось или не понравилось, что нужно изменить. Тренеру в этом случае необходимо конспектировать отзывы, а затем проанализировать и сделать выводы.

***Анкетирование.***

Заранее готовится анкета, которую участники заполняют по окончании семинара. Желательно, чтобы анкета состояла из открытых вопросов, что позволит участникам высказываться в свободной форме. Следует попросить участников тренинга давать ответ на каждый вопрос, не пропуская ни одного. В такую анкету могут входить следующие вопросы:

* какие темы тренинга были для вас новыми,
* по каким темам вам не доставало информации,
* какие игры вам понравились больше всего.

***Заметки тренера.***

По окончании семинара-тренинга или его отдельных блоков тренер записывает, как реагировала группа на информацию этого блока, все ли принимали участие в играх, всем ли было комфортно. Недостатком данного метода является то, что тренер часто отвлекается от семинара и не может сосредоточиться. Чтобы избежать этого, нужен наблюдатель, желательно психолог или второй ведущий, который сможет фиксировать реакцию участников на различные блоки (информационные и игровые), а также на самого тренера.

***«Интервью - выход».***

Заранее готовится анкета, проверяющая знание отдельных тем, затронутых на семинаре. Такая анкета должна быть небольшой (можно на листе формата А4), вопросы лучше сформулировать в закрытой форме, с данными заранее вариантами ответов. Согласно данной методике проводятся два замера - до тренинга и после. Обратите внимание на то, что в обоих замерах участники заполняют совершенно одинаковые анкеты. Задача тренера - выяснить, уменьшилось ли количество неправильных ответов после окончания тренинга, информация по какой теме осталась не понятой участниками. Если в анкетах, заполненных по окончании тренинга, количество неправильных ответов уменьшилось, то можно считать, что проведенный тренинг повысил информированность участников по проблеме.

Оценить, насколько повысился уровень информированности участников группы, можно с помощью двух основных способов - объективного и субъективного (с точки зрения участников семинара-тренинга). В обоих случаях понадобится анкета, при составлении которой желательно пользоваться советами социолога.

***Субъективная оценка участников.***

В данном случае анкета включает список критериев, и участникам предлагается оценить тренинг по этим критериям. Критериями могут быть: новизна информации, комфортность, практическая полезность. Также критерии оценки тренинга можно представить в виде «Я-высказываний», участники отмечают степень согласия или несогласия с этими высказываниями.

*Например:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Утверждение*** | ***Полно-стью согласен*** | ***Частично согласен*** | ***Частично не согласен*** | ***Полно-стью не согласен*** |
| На тренинге я приобрел много новой информации по теме семинара. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| В ходе тренинга я чувствовал себя комфортно. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Информация, полученная на тренинге, пригодится мне в дальнейшем. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| В ходе тренинга я получил ответы на все свои вопросы по теме семинара. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработать полученные результаты несложно. По каждому утверждению отметьте, каких ответов было получено больше всего. Осталось только сделать выводы.

Достаточно сложно оценить, удалось ли в ходе тренинга сформировать у участников установку на заботу о своем здоровье. Во-первых, полуторачасового тренинга для этого явно не достаточно, для этого необходима длительная работа (минимум три дня). Во-вторых, методы исследований по изменению рискованного поведения очень специфичны, и использовать их могут только специалисты-социологи. Поэтому здесь очень кратко описываются только два основных метода.

***«Панельное интервью-выход».***

По прошествии некоторого времени (3 - 6 месяцев) после окончания семинара проводятся исследования, цель которых - выяснить, каким образом информация и навыки, полученные на тренинге, повлияли на формирование модели безопасного поведения участника. «Панельное интервью-выход» может включать следующие вопросы: какие важные для себя решения принял респондент после семинара, принял ли решение относительно употребления наркотиков, что повлияло на принятие такого решения, может ли вспомнить информацию, полученную на семинаре, как оценивает влияние этого тренинга на свое поведение и многое другое.

***«Фокус-группы».***

С помощью этого метода также можно ответить на все вопросы «Панельного интервью-выход», однако «фокус-группа» представляет собой обсуждение, на которое приглашаются все участники тренинга. Но, если в «панельном интервью» цепочка вопросов должна выявить у респондента его оценку тренинга, то фокус-группа собирается для обсуждения тем и проблем, которым был посвящен тренинг; об этом участники оповещаются заранее. Обсуждение проходит в свободной форме, поэтому этот метод часто предпочтительнее «панельного интервью».

Эффективность тренинга во многом зависит от 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 метолам относятся групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика.

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[15, с 132-133].

На сегодняшний момент при составлении программы социально – психологического тренинга с подростками выстраивается следующая схема оценки результативности и эффективности работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Диагностические методы** |
|  |  |  |

Данная схема является простой и удобной в использовании. И позволяет качественно оценить эффективность тренинговой работы.

**Глава 3. Изучение эффективности социально- психологического тренинга на примере работы с неблагополучными подростками**

**3.1. Описание методов исследования**

**Тест Томаса**

В нашей стране данный тест адаптирован Н.В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

В своем подходе к изучению конфликтным явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтным ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтным ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими изменениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы урегулирования конфликтов:

* 1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
  2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
  3. компромисс;
  4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
  5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

**Тест эмпатийного потенциала И.М. Юсупова.**

Данная методика исследует *эмпатию* — эмоциональный отклик человека на переживания других людей, проявляющийся в сопереживании (идентификация с другим) и в сочувствии (участливое отношение к другому). Позволяет определить как общий уровень эмпатии, так и ее уровни в различных областях человеческой жизни. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и присутствующие в них персонажи, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни, накапливая эмоционально-когнитивный опыт в процессе социализации. Из всего возможного спектра эмпатийных реакций диагностируется только 6 векторов сопереживания: а) с родителями; б) с животными; в) с престарелыми людьми; г) с детьми; д) с героями художественных произведений; е) в межличностных отношениях.

**Область применения.** Тест направлен на выявление интенсивностной характеристики эмпатийного потенциала. Он может использоваться как диагностический инструмент для экспресс-анализа при подборе кадров на коммуникативные профессии, а при подготовке студентов психологических и юридических факультетов университетов, медицинских, театральных и педагогических учебных заведений. Возрастной диапазон применимости — не моложе 15 лет.

**Процедура проведения.** Диагностика проводится в форме вербального теста с помощью бланковой методики. Стимульным материалом являются 36 суждений, каждый из которых имеет 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да», с которыми субъект может дифференцированно соглашаться или не соглашаться, высказывая, таким образом, свое отношение к предложенным вербализированным социальным ситуациям.

**Результат.** Определение показателей по 6 диагностическим шкалам эмпатии, выражающим отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям, а также общий уровень эмпатии.

Тест имеет шкалы *неискренности, достоверности и психологической защиты.*

**Определение коммуникативных и организаторских склонностей (КОС)**

Коммуникативные и организаторские склонности проявляются в умении четко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, в стремлении расширять контакты, участвовать в групповых мероприятиях, в стремлении проявлять инициативу, смекалку, находчивость. Немаловажное значение имеет и умение оказывать психологическое воздействие на людей, пользоваться приемами и способами активного взаимодействия в совместной деятельности.

**Инструкция для испытуемых**

Методика по определению коммуникативных и организатор­ских склонностей содержит 40 вопросов. На каждый из вопро­сов следует ответить «Да» или «Нет». Если Вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствую­щей альтернативе (+) или (-). Время на выполнение методики -10-15 минут.

***Обработка результатов тестирования***

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим пара­метрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру *-* 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуника­тивным и отдельно по организаторским склонностям с помощью Ключа для обработки данных «КОС-2».

**Ключ для обработки данных по методике «КОС-2»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Коммуникативные склонности** | **Ответы** |
|  | (+) Да 1,5,9,13,17,21,25,29,33,37 (-) Нет 3,7, 11, 15, 19,23,27,31,35,39 |
| **Организаторские склонности** | (+) Да 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38 (-) Нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 |

За каждый ответ «Да» и ответ «Нет» для высказываний, со­впадающих с отмеченными в Ключе отдельно по соответствую­щим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

**Уровни коммуникативных и организаторских склонностей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 |
| Уровень | очень низкий | низкий | средний | высокий | высший |

Испытуемые, получившие *оценку 1-4 балла,* характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторс­ких склонностей.

Набравшие *5~8 баллов* имеют коммуникативные и организа­торские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В но­вой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испыты­вают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют ини­циативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших *9~12 баллов,* характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склон­ностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их склонностей не отличается высо­кой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная рабо­та по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка в *13~16 баллов* свидетельствует о высоком уровне про­явления коммуникативных и организаторских склонностей ис­пытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близ­ким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны при­нимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склон­ностей *(17-20 баллов)* у испытуемых свидетельствует о сформи­рованной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

**Исследование самооценки**

1. Замысел эксперимента заимствован у американского психоло­га Т.В. Дембо. Она применила простой, но остроумный прием для выявления представлений человека о своем счастье. В настоящее время данный экспериментальный прием исполь­зуется значительно шире — для выявления самооценки и. созна­ния болезни у взрослых и детей.

2. Эксперимент проводится в виде свободной беседы. Экспери­ментатор проводит на чистом листе бумаги длинную вертикаль­ную черту и говорит больному: «Допустим, на этой линии распо­ложились все люди всего мира: вот здесь вверху (показ) самые здоровые, а здесь внизу (показ) самые больные. Как вы думаете, где ваше место среди всех этих людей по состоянию здоровья. Поставьте этим карандашом отметку — черту в том месте, где, как вам думается, вы находитесь». (Больному дают цветной ка­рандаш для отметки.) Инструкцию можно разъяснять и повто­рять, но обсуждать решение больного пока не следует.

Затем рядом с первой линией проводят еще одну такую же вертикальную черту и предлагают аналогичную задачу: «Если на этой линии расположить всех людей по уму, — вверху пусть будут самые умные (талантливые), внизу — самые глупые, а в середине — средние. Где бы вы определили свое место?» (Пред­лагают больному цветным карандашом отметить свое место.) На третьей линии таким же образом располагают людей по ха­рактеру: «Наверху пусть будут самые хорошие, внизу — самые плохие по характеру люди». (Снова предлагают больному отме­тить свое место.) Последняя, четвертая, линия представляет со­бой распределение всех людей «по счастью» — вверху самые счастливые, внизу несчастные. (Больному предлагают отметить цветным карандашом свое место на этой четвертой линии.)

3. После этого начинается наиболее интересный этап экспе­риментально спровоцированной беседы. В зависимости от того, где поставил черточку больной, его спрашивают, каких людей он считал бы несчастливыми (или счастливыми). Можно также поставить вопрос о том, чего не хватает больному для полноты счастья, что он понимает под счастьем, от чего оно зависит.

Затем экспериментатор таким же образом беседует с боль­ным относительно трех первых показателей. Так, если больной отнес себя к наиболее здоровым людям, его спрашивают о том, каких людей он отнес бы к наиболее больным, а если он ставит свою отметку между здоровыми и средними — спрашивают о том, чего ему не хватает, чтобы признать себя вполне здоровым. Несколько осторожнее по форме ведется обсуждение самооцен­ки больного по уму — спрашивают, какими качествами своего ума больной недоволен, каких людей считает самыми умными, каких — самыми глупыми. Опрос об отметке по характеру ве­дется так, чтобы выяснить, какие черты характера больной счи­тает самыми плохими, а какие хорошими и в чем он видит недостатки собственного характера.

*Форма протокола*

Здоровье Ум Характер Счастье

4. Анализ экспериментальных данных проводится не столько по расположению отметок на линии, сколько по обсуждению этих отметок. Выявилось, что у психически здоровых взрослых и подростков независимо от их самооценки и объективной жиз­ненной ситуации обнаруживается чисто позиционная тенденция к точке «чуть выше середины». Интересные содержательные дан­ные, характеризующие отношение здоровых к своим качествам и своей судьбе, выявлял лишь последующий опрос.

**3.2.Анализ результатов исследования**

Работа по данной программе проводилась в период с \_\_\_ по\_\_\_ Занятия, продолжительностью 2 часа, проводились два раза в неделю на базе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Всего проведено 12 занятий (с каждой группой) (24 ч.).

В работе по программе участвовало 2 группы учащихся по 15 человек в каждой в возрасте 13-14 лет.

Учителями данные подростки характеризовались как неблагополучные. Так 10 ребят проявляли агрессивность в поведении, считались «забияками» среди сверстников. Поведение 8 подростков расценивалось как социально дезадаптированное, ребята часто хулиганили, устраивали драки, срывали уроки, проявляли жестокость по отношению ко взрослым, грубили и др.

Учитывая тенденции современного ведения тренинговой работы, группы комплектовались не только неблагополучными подростками. Для участия в тренинге приглашались ребята, чье поведение расценивалось как нормальное как взрослыми, так и сверстниками. Это способствовало тому, что неблагополучные подростки имели возможность в процессе тренинга наблюдать за приемлемым поведением других участников и соотвественно перенимать опыт.

Цель всей работы заключалась в создании условий для развития у подростков положительных личностных качеств, развитии и совершенствовании личностных ресурсов.

Отслеживание эффективности работы по программе проводилось по разработанным критериям эффективности, включающих такие как:

1. Сформированность позитивной Я- концепции; усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
2. Сформированность навыков эффективного общения и взаимодействия, повышение уверенности в себе;
3. Сформированность умения у подростков воспринимать и оказывать психологическую поддержку;
4. Сформированность навыков эмпатии;
5. Сформированность навыков саморегуляции;

В соответствии с критериями, был подобран блок диагностических методов и методик, позволяющих отследить результативность работы по программе.

Среди методов мы использовали такие как: наблюдение, анкетирование, тестирование.

Среди диагностических методик:

- Методика «Коммуникативные и организационные способности» (КОС); (блок 1)

- Тест Томаса;

- Шкала самооценки Дембо- Рубинштейн;

- Анкета «Социальные навыки»

- Анкета «Способности к саморегуляции»

Данные методики являются простыми в использовании и обработке и позволяют достаточно полно оценить уровень сформированности различных знаний, умений и навыков у участников.

Предварительный сбор информации о семьях позволил составить общую характеристику контингента испытуемых.

Семьи учащихся, участвующих в обследовании, характеризуются следующим образом. Из 30 изучаемых семей: 8 материально обеспеченные, но характеризуются классными руководителями как конфликтные, 3 – многодетные, 3- неполные, 4- злоупотребляющие алкоголем, с низким уровнем общей культуры. В основном, в изучаемых семьях родители имеют среднее и средне специальное образование, и только 4 – высшее. В одной семье оба родителя - военнослужащие.

Каждый участник заполнял «Анкету участника» (см. приложение), которая отражала его интересы и ожидания от участия в программе.

Ответы на вопросы «Анкеты участника» показали заинтересованность ребят в работе по программе. Свои ожидания они связывали с возможностью решения различных проблем, в частности проблем во взаимоотношениях со сверстниками, родителями. Многие участники отметили, что хотели бы научиться владеть собой в различных ситуациях.

На первом занятии ребятам был предложен подробный план и темы занятий, а также правила работы группы.

Первый блок программы был посвящен обучению участников навыкам эффективного общения.

При проведении диагностической работы нами были сумированы результаты обеих групп.

По результатам первичной диагностики можно выделить следующее:

У большинства участников отмечался средний уровень сформированности коммуникативных навыков и низкий уровень сформированности организационных способностей.

Более подробно мы рассмотрели данные диагностики по методике «КОС» в таблице № 1

**Таблица 1 Уровень сформированности коммуникативных и организационных способностей участников программы (чел./%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Способности** | **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Высший** |
| коммуникативные | 2 (6,7%) | 9 (30 %) | 11 ( 36,7%) | 6 (20%) | 2 (6,7%) |
| организационные | 4 (13,3%) | 10 (3,3 %) | 11 (36,7%) | 4 (13,3%) | 1 (0,3%) |

Как видно из таблицы средний уровень сформированности коммуникативных способностей прослеживается у 11 чел., высокий у 6 чел. И только два участника получили высший балл по результатам тестирования.

Организационные способности сформированы на высоком уровне только у 3 чел. Большинство (14 чел.) по данной шкале получили низкий балл.

Интересным в исследовании был тот факт, что при обработке результатов теста ответы подростков нами ранжировались в соотвествии с «благополучием» и «неблагополучием». Примечательным оказалось то, что половина подростков с «благополучным поведением» не проявили высоких результатов в данном исследовании. И в дальнейшем данная тенденция прослеживалась и при других тестированиях.

Далее нам было интересно, каким образом участники разрешают конфликтные ситуации. Для решения данной задачи ребятам предлагался Тест Томаса, результаты которого мы представили в таблице № 2.

**Таблица № 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Позиции, занимаемые участниками в процессе разрешения конфликтных ситуаций** | **Количество участников** |
| Соперничество | 14 чел (46%) |
| Сотрудничество | 0 |
| Избегание | 5 чел. (14%) |
| Приспособление | 4 чел. (20%) |
| Компромисс | 7 чел. (20%) |

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что многие участники предпочитают занимать позицию соперничества (14 чел); 5 чел. предпочитают избегать разрешения конфликта; 7 чел. стараются найти компромиссное решение в спорных ситуациях и 4 чел. предпочитают отдать возможность отстоять свои цели в конфликте оппоненту.

В процессе наблюдения за участниками на первых занятиях было также отмечено следующее.

Многие ребята (особенно мальчики) при общении друг с другом бывают агрессивно настроенными.

Несколько участников проявляли застенчивость, молчаливость. Предпочитали тихо просидеть занятие. Не проявляли активность и инициативность.

Двое ребят, наоборот, все время старались обратить на себя внимание. Вели себя крайне вызывающе, смеялись над чужими ошибками, все время дурачились, делали замечания другим.

В ходе работы на первом этапе первоначальной задачей являлось создание положительной атмосферы в группе. Для этого были использованы различные игры разминочного характера. Поскольку первый блок программы был посвящен обучению навыкам эффективного общения, то ребята на занятиях учились таким умениям как умение слушать и понимать партнера по общению, отрабатывали навыки вербального и невербального общения, учились понимать друг друга.

Многие упражнения («Сломанный телефон», «Без слов» и др. были показательны не только в плане обучения различным навыкам, но и как диагностический материал. Так в ходе выполнения данных упражнений можно было заметить, что многие ребята совершенно не владеют правилами эффективного общения. Они не знали, что если информация непонятна, то можно уточнить детали переспросив партнера. Очень часто перебивали друг друга, не давая возможность высказаться другому до конца.

Естественно, что после выполнения каждого упражнения подводились итоги, участники разбирали, что получилось, что нет. А нами предлагался к обсуждению небольшой информационный материал, позволяющий участникам узнать ответы на такие вопросы как: что такое общение, какие виды общения существуют, правила эффективного общения и др.

Необходимо отметить, что большее количество времени было уделено таким моментам программы как разрешение конфликтных ситуаций, развитие навыков эмпатии.

Данные темы вызвали у подростков особый интерес, поскольку проблема разрешения конфликтов остро стоит в подростковом возрасте.

В завершении работы по первому блоку с участниками была проведена контрольная диагностика и мы получили следующие результаты:

**Таблица № 3**

**Уровень сформированности коммуникативных и организационных способностей участников после завершения работы по первому блоку**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Способности** | **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Высший** |
| коммуникативные | 0 | 6 (20%) | 9 ( 30%) | 9 (30%) | 6(20%) |
| организационные | 2 | 5 (16,7%%) | 10( 36,7%) | 7( 23,3%) | 6 (20%) |

Результаты, приведенные в таблице № 3 свидетельствуют о том, что у значительного количества участников повысился уровень коммуникативных и организаторских способностей. Так, если первоначально у 11 чел. отмечался средний уровень коммуникативных способностей, то после занятий данный уровень сохранился только у 9 чел., высокий балл набрали 9 чел.; высший -6 (20%.)

Уровень сформированности организаторских способностей также повысился. Так первоначально у 14 участников отмечался низший и низкий балл по данной шкале. К концу занятий по первому блоку только у 7 чел.сохранился низкий уровень. 6 учащихся набрали высший балл (0- первоначально).

В ходе проведенной заключительной беседы с участниками были также выявлены следующие моменты. Ребята отмечали, что стали более уверенно себя чувствовать. Многие учащиеся отметили, что занятия позволили им раскрыться, стать активнее. Девочки отметили, что если раньше при общении с незнакомыми людьми они испытывали стеснительность, скованность, то по прошествии занятий им стало легче общаться и находить общий язык с другими людьми.

Так, Александр Р. поделился тем, что если раньше он часто конфликтовал с родителями, то после обучения приемам эффективного разрешения конфликтов, стал более спокойно относится к различным ситуациям, провоцирующим конфликты и как следствие нашел некоторое взаимопонимание с родными.

Несомненно, данный раздел был направлен не только на выработку определенных умений и навыков, но и на формирование знаний в области общения, эффективного взаимодействия.

Некоторые упражнения «Тренинга личностного роста» были направлены на познание участниками своих сильных и слабых сторон, более глубокое изучение своих способностей, возможностей.

Первичная диагностика на данном этапе позволила составить следующую картину.

Более половины участников при заполнении «Анкеты социальных навыков» (см. приложение) поставили себе низкие оценки (2 или 3 балла) по таким шкалам как: убеждение других; выражение своих чувств; самоконтроль; преодоление смущения; умение избежать драки; умение отстоять свои права.

Исследование самооценки (Шкала Дембо- Рубинштейн) показало, что у 8 ребят самооценка несколько заниженная. Они часто бывают неуверенными в себе, сомневаются в собственных возможностях и способностях. Кроме того, в процессе выполнения таких упражнений как «Десять качеств», «Интервью» у данных участников отмечалась тенденция говорить о себе только в негативном свете, им легче было отметить свои недостатки чем достоинства. У 6 участников наоборот отмечалось преувеличенное мнение о себе, снижение критичности к себе. Таким образом, у 9 чел. прослеживалась неадекватная самооценка. Опять же сравнивая результаты благополучных и наблагополучных подростков отметим, что заниженная самооценка проявилась у большинства ребят, чье поведен расценивалось как отклоняющееся, неблагополучное. У подростков с нормальным поведением отмечалась тенденция к завышению самооценки.

Тренинг личностного роста помог участникам программы разобраться в себе. Такие упражнение как «Белое и Черное кресло», «Мои достоинства и недостатки» помогли ребятам взглянуть на себя с другой стороны, оценить реальные свои возможности, склонности, интересы и способности. Особую роль выполнение данных заданий играло для ребят с заниженной самооценкой, поскольку обсуждение положительных качеств и достоинств человека является ключевым моментом в решении такой задачи как повышение уверенности в себе.

В целом работа по развитию и коррекции самооценки была направлена на раскрытие личностных возможностей подростков, создание внутренних критериев самооценки, базирующихся на его реальных и потенциальных достижениях.

Кроме того, на занятиях учащиеся обучались выражать свои чувства и эмоции, учились оказывать эмоциональную поддержку другим людям. Многие упражнения были направлены на формирование ответственности за свое поведение.

Контрольная диагностика после завершения работы по данному направлению выявила следующее.

**Таблица № 4 Сравнение результатов, полученных в ходе исследования самооценки до и после занятий в тренинге личностного роста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Самооценка** | **Кол- во чел. Первичная диагностика** | **Кол- во чел. контрольная диагностика** |
| заниженная | 8 ( 26,7%) | 5 (3,3%) |
| завышенная | 6 (20%) | 4 (6,7 %) |
| адекватная | 14 (46,7%) | 21 ( 70 %) |

Данные, полученные в процессе контрольной диагностики свидетельствуют, что у 7 чел. самооценка стабилизировалась. В ходе заключительной беседы с участниками было выявлено, что ребята стали более увереннее в своих силах. Так, Юра М. наконец то согласился стать старостой учебной группы, хотя до этого момента он долго сомневался в своих силах и думал, что не справится, несмотря на то, что ему очень хотелось стать старостой.

Кроме того, ребята отмечали, что им стало легче выражать свои чувства, и благодаря этому им стало проще находить взаимопонимание с другими людьми.

При анализе повторного заполнения «Анкеты социальных навыков» участниками тренинга было отмечено, что у многих ребят (8 чел) значительно повысились оценки своих умений и навыков.

Заключительный блок программы предполагал проведение занятий на тему психической саморегуляции.

Первичное заполнение анкеты «Способность к саморегуляции» участниками тренинга показало, что практически все (11 чел) поставили себе высокие оценки по таким шкалам как: возникновение чувства раздражения и злости без причины; неумение сдерживать себя в ответ на замечания, оскорбления; частая смена настроения; долгие переживания по поводу критики.

Кроме того, при проведении предварительной беседы с участниками было отмечено, что не многие из ребят твердо знают, чего хотят добиться в жизни, не имеют ясного плана на будущее.

И поскольку именно сформированность данных умений и навыков свидетельствует о способности человека к саморегуляции, то здесь можно сказать, что учащиеся не владеют в полной мере данной способностью.

В связи с этим занятия по обучению психической саморегуляции были построены так, чтобы участники могли, в первую очередь, научиться управляться с повседневными событиями- ставить цели, планировать день и т.д.

Конечно же, неотъемлемым моментом в процессе работы являлось обучение ребят способам преодоления негативных эмоций, способах преодоления стрессовых ситуаций.

Для обсуждения и отработки на занятиях участникам также предлагался небольшой спектр техник психической саморегуляции (техника релаксации).

Конечно, необходимо отметить, что занятия по данному направлению явились самыми приятными для участников. Так Дима И. отметил, что после проведения сеансов релаксации у него улучшился ночной сон, он стал более спокойным и расслабленным.

Анализ повторного заполнения анкеты «Способность к саморегуляции» свидетельствует о повышении оценок по шкалам, отражающим общий процесс способности к саморегуляции.

На заключительном занятии подводились итоги всей работы по программе. Участники заполняли заключительную анкету участника и мы получили следующую информацию.

Ребята эмоционально сблизились, стали дружнее. Вот что они отвечали на вопросы анкеты:

«Удивился игровым тестам. Сначала думал, что на занятиях будет больше занудства, но потом, со временем, увидел, что здесь интересно» (Юра)

«Мне кажется, что все вокруг стали добрее. Группа мне помогла стать самим собой и это так здорово!» (Дима И.)

«Мне занятиях понравилось все. Сначала думала, что участие в дискуссиях – нудное и неинтересное занятие, но когда мы обсуждали тему употребления наркотиков, я поняла, что именно дискутирование помогает решать сложные задачи и находить истину». (Маша)

«В ходе занятий у меня изменилось все. У меня наладились отношения с родителями. Мне кажется, что я стал лучше их понимать. А еще я стал спокойнее и увереннее». (Александр)

Таким образом, подводя итоги всей работы мы отметили, что данная программа несомненно эффективна и в дальнейшем работа может быть продолжена.

В ходе работы нами также были составлены некоторые замечания и рекомендации по дальнейшей реализации данной программы.

**3.3.Описание программы социально- психологического тренинга**

**Программа тренинга личностного роста для подростков**

**Пояснительная записка**

Россия переживает сейчас сложный период: раскол общества, затянувшиеся социально- экономические и политические преобразования, разрушение прежних устаревших стереотипов поведения, потеря идеалов и ценностей. Все это является причиной неуверенности людей в завтрашнем дне. Это привело к тому, что родители и наставники не готовы оказывать эффективное воспитательное воздействие на молодежь, поскольку сами не обладают необходимыми знаниями и навыками современных социально- адаптивных стратегий поведения. Молодые люди оказываются психологически беспомощными, незащищенными, уязвимыми в трудных жизненных ситуациях. Они не имеют определенных жизненных навыков, позволяющих им выбирать эффективные способы снятия стресса и напряжения, дающих возможность самостоятельно справиться с воздействием стрессовых ситуаций и сформировать здоровый жизненный стиль. Происходит увеличение форм дезадаптивного и девиантного поведения у детей и подростков.

Решением данной проблемы является разработка и проведение профилактических программ, направленных на усвоение адаптивных форм поведения детьми и подростками.

Подростничество – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу.

Обобщая особенности личности подростков, следует отметить, что они инвариативны и противоречивы, например, афилиативная потребность не исключает тяготения и даже любви к одиночеству, доверительность в общении с друзьями сочетается со скрытостью в общении с родителями, расширение сферы с развитием самосознания, тенденция к самоутверждению, постоянный интерес к оценке своих качеств другими переплетаются в тоже время с напускным равнодушием к оценке себя взрослыми и сверстниками. Эти противоречия в подростковом периоде усугубляются диалектическими противоречиями, таящимися в самой личности, что связано с акцентуированными проявлениями характера, определяющими те или иные характеристики девиантного поведения.

Опираясь на теорию Лазаруса и учитывая особенности нашего общества Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский экспериментально установили, что развитие личностных ресурсов и навыков разрешения проблем помогает подросткам избегать девиантных форм поведения.

Основываясь на методические разработки Л.И. Божовича, В.Т. Лисовского, А.А. Реана, А.С. Свядоща, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского была разработана программа «Моя вселенная», основная идея которой состоит в том, что человек, имеющий развитые личностные ресурсы (представление о себе- Я- концепцию, самоуважение, самоодобрения; ответственность за собственную жизнь, умение понимать себя и окружающих и сопереживать им, коммуникативную компетентность, навыки восприятия и оказания помощи и т.п.) оказывается более защищенным перед жизненными трудностями, и как правило, менее уязвим для различных девиаций.

Программа рассчитана на подростков 12-14 лет.

**Цель программы:** Развитие и совершенствование у подростков личностных ресурсов .

**Задачи**

1. Формирование позитивной Я- концепции и самоэффективности;
2. Развитие умения у подростков воспринимать и оказывать психологическую поддержку;
3. Развитие у подростков навыков эффективного общения и взаимодействия с окружающими;
4. Развитие навыков эмпатии;
5. Формирование навыков принятия решений и ответственности.

**Методическое обеспечение:** С.Г. Дехаль, С.н. Мустафина («Пути развития системы детского отдыха», 2003), Н.А. Сирота («Программа формирования здорового жизненного стиля», 2000), Л.Ф. Анн («Психологический тренинг с подростками», 2005), Никитина Н.И. Методика и технология работы социального педагога (2005), Социальная педагогика / журнал для социальных работников и педагогов (2004-2006 гг).

**Материально - техническое обеспечение:** для проведения занятий необходимо просторное помещение, с наличием сидячих место по количеству участников, аудио аппаратура; ватман, писчая бумага, карандаши, фломастеры, мелки для рисования, гуашь, кисточки для рисования, маркеры, мяч.

**Ожидаемые результаты**

1. Сформированность позитивной Я- концепции; усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
2. Сформированность навыков эффективного общения и взаимодействия, повышение уверенности в себе;
3. Сформированность умения у подростков воспринимать и оказывать психологическую поддержку;
4. Сформированность навыков эмпатии
5. Сформированность навыков саморегуляции;

**Критерии эффективности**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Диагностические методы** |
| Сформированость позитивной Я- концепции, личностных ресурсов и положительных личностных качеств | -Повышение самооценки  -Повышение уверенности в себе;  - самоконтроль  - ответственность  - самостоятельность  - активность  - инициативность  - принятие решений | Шкала самооценки Дембо- Рубинштейна  Анкета «Социальные навыки» Ю.В. Валентник |
| Сформированность навыков эффективного общения и взаимодействия с окружающими | - уважение чужого мнения  - тактичность  - умение слушать  - умение понять чужую точку зрения  - эмпатия  - умение эффективно разрешать конфликты; | Методика «КОС»  Тест Томаса |
| Саморегуляция  поведения | - самодисциплина  - самообладание  - отказ от неразумных желаний  - преодоление стрессовых ситуаций  - умение контролировать ситуацию | Анкета «Способности к саморегуляции» Г.А. Потемкина |
| Сформированность навыков эмпатии и умения оказывать психологическую поддержку | - умение распознавать эмоции другого человека;  - умение распознавать эмоциональные состояния;  - умение ободрить и побудить другого к активному поиску выхода из стрессовых ситуаций. | Тест эмпатийного потенциала И.М. Юсупова. |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы занятий.** | **Цели, задачи** | **Продолж.**  **занятия**  кол-во час |
| 1.«Мир во мне. Как я вижу себя?». | Создание условий для лучшего знакомства;  Определение особенностей личности каждого участника; создание климата психологической безопасности | 2 |
| 2.» Мир вокруг меня. Как я вижу других?» Умение слушать, понимать , адекватно воспринимать другого. Невербальные средства общения. | Формирование умений видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей;  Формирование чувствительности к невербальным и вербальным средствам общения | 4 |
| 3. « Я глазами мира. Как другие видят меня?» Обратная связь. Вербальные средства общения. | Формирование умения слушать и давать обратную связь; | 4 |
| 4. « Встреча двух миров.» Бесконфликтное общение. | Развитие способностей «вставать на позицию других;  Формирование эффективных способов разрешения конфликтов;  Тренировка навыков самоконтроля. | 4 |
| 5. « Взаимодействие двух миров» Проектирование общения. Эмпатия | Знакомство участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания поддержки;  Развитие навыков эмпатии | 2 |
| 6. «Взаимодействие двух миров». Оказание поддержки. | Обучение использованию навыков разрешения проблем; поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых ситуациях; | 2 |
| 7.» Кто есть кто?» Отработка индивидуальных техник общения. Создание психологических портретов.  Опора на позитив. | Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других;  Развитие умения опираться на свои положительные качества | 4 |
| 8 « Заглянем в будущее» Прогнозирование будущего. | Закрепление у участников умений контролировать свое поведение;  Отработка навыков самоконтроля, самоодобрения;  Подведение итогов | 2 |

Краткое описание игр и упражнение см. в приложении.

**3.4. Выводы и рекомендации**

**Практические рекомендации по проведению программы**

1. Частота проведения встреч. Оптимальной оказалась частота встреч 2 раза в неделю. За это время ребята успевали обдумать предыдущую встречу и в то же время она не стиралась у них из памяти.

2. Форма проведения встреч. Программа включает в себя занятия, основанные как на групповой дискуссии, так и на применении техник и упражнений с их последующим разбором и обсуждением.

3. Поддержание интереса участников в ходе встреч. Эта проблема вставала достаточно остро. Особенностью данной программы являлось наличие достаточно жесткой программы с темами и формами занятий. Это не было свободным обсуждением проблем, которые ставили участники, хотя сама программа и не исключала постановку и решение определенной их части. И для поддержания интереса мы предлагаем включать игры разминочного и активизирующего характера.

5. При узком возрастном диапазоне работать легче, поскольку информация может выдаваться строго на определенный возраст, предполагающий наличие или сформированность определенных умений и навыков.

6. Встречи должны проводится в неформальной обстановке, вне стен учебного заведения.

7. Помещение для проведения занятий должно быть просторным, не иметь лишней мебели.

8. Желательно наличие видеокамеры, чтобы можно было снимать происходящее в группе и устраивать дальнейший видеоразбор.

9. Для выполнения ряда техник необходимы бумага, ватманы и цветные карандаши.

10. Желательно, чтобы в группе было равное количество лиц обоего пола.

11. В процессе проведения занятий в клубе стало очевидным необходимость введения дополнительных досуговых мероприятий, таких как экскурсии, чаепития, походы, спортивные мероприятия.

**Заключение**

Традиционно основным институтом воспитания человека, начиная с момента его непосредственного рождения и кончая, порой, его становлением как зрелой личности, была и остается семья. Именно в семье совершаются первые шаги по воспитанию будущего человека, по привитию ему определенных качеств, идей и взглядов. Свои первые жизненные уроки человек получает в семье, именно в семье под влиянием сложившегося окружения начинает происходить и формирование его будущего характера. Уже по преобладающим структурам семей, по распределению ролей, по атмосфере, царящих в них, можно во многом судить и об обществе, и государстве в целом.

То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка, и к поступлению в школу он уже более чем наполовину сформировался как личность. Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль.

Но, к сожалению, в современных кризисных социально- экономических условиях, когда существует бедность, безработица, растет уровень преступности, наркомании, алкоголизма, а также отсутствует действенная система защиты детей – все больше семей попадают в трудную жизненную ситуацию. Оказавшись в затруднительных экономических условиях, многие семьи пересекают границу дозволенных воспитательных методов, соответствующих общечеловеческим ценностям и государственным нормативам, «застревают» в вопросах воспитания молодого поколения. Семья, находящаяся в социально- опасном положении, при котором родители или законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по воспитанию, обучению, пренебрегают их нуждами, отрицательно влияют, - имеет статус неблагополучной семьи.

На сегодняшний день в России отмечается рост числа неблагополучных семей. Такие семьи – острая социально-педагогическая проблема, так как они не выполняют основную общественную функцию – воспитательную. По результатам различных исследований (Л.С. Алексеевой, М. М. Плоткина, А.С. Спиваковской, В. И. Ширинского и ряда других) было выявлено отрицательное влияние неблагополучной семьи на нравственное и психическое развитие ребенка.

Неблагоприятное влияние неблагополучия родителей на детей не исчерпывается отклонениями на биологическом уровне. Семейный неблагополучие формирует комплекс отрицательных макросоциальных влияний на ребенка. Поэтому даже в случае, когда созревание организма происходит относительно благополучно, со всей остротой встает проблема социальной дезадаптации таких детей. Эмоционально- поведенческие и личностные отклонения у детей, приобретенные в результате неправильного воспитания, затрудняют формирование нормальных межличностных отношений и социальной адаптации в целом.

По мнению ряда исследователей ( М.А. Галагузовой, М.В.Быкова Е.О.Смирнова, А.Г. Шмелёва и др.) основной задачей социально- психолого-педагогических мероприятий является предупреждение трудностей обучения и нарушений поведения, а также патологического развития личности у детей и подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях.

На наш взгляд эффективным методом развития личности подростка является социально- психологический тренинг.

Тренинг – это форма специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи: овладение социально- педагогическими знаниями; развитие способности познания себя и других людей; повышение представлений о собственной значимости; развитие различных способностей, навыков и умений.

Анализируя проведенное исследование и реализацию программы тренинга личностного роста для подростков отмечается эффективность данного вида работы. При анализе результатов работы участниками тренинга было отмечено, что у многих значительно повысились оценки своих умений и навыков, подростки проявляли более уверенное и спокойное поведение, эффективно использовали приобретенные навыки саморегуляции и эффективного общения с другими людьми.

Таким образом, можно отметить эффективность социально – психологического тренинга и в целом практическую значимость проведенного исследования.

**Литература**

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию- М, 1994.
2. Антонов А. Н. Системное представление семьи как объекта исследований // Семья в России. – 1998. – № 3 - 4. – С. 52 - 68.
3. Антонов А. А. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов). – М.,1998. – 360с.
4. Алексеева Л. С., Плотник М. М., Спиваковская А. С., Ширинский В. И. Влияние внутрисемейных отношений на формирование личности ребенка. – Вып. 1. – М.: ЦБКТИ Минсоцзащиты населения Российской Федерации, 1995. – 40 с.
5. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПБ: Питер, 2005.
6. Андриенко В.К. Гербеев Ю.В. Невский И.А “Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы”, Москва, 1990
7. Бабайцева В.К. Личностно- ориентированный тренинг.- М., 1997
8. Беличева С.А. “Основы превентивной психологии” Москва, 1993
9. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки детского психиатра: Кн. для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – С 234 с.
10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: «Ось-89», 1999.
11. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика.- 1999.- № 4.- С. 27-39
12. Горьковская И.А. Влияние семьи на формирование делинквентности у подростков // Психологический журнал. 1994. № 2
13. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005.
14. Дементьева И. Ф. Российская семья: проблемы воспитания. – М., 2000.
15. Ермакова Л.А. Группы развития личности. –М., 1994.- 118 с.
16. Елизаров А. Н. Ценностные ориентации неблагополучных семей // СОЦИС. – 1995. – № 7. – С. 93 - 99.
17. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского.- М., 1994
18. Клее М. Психология подростка.- М., 1994
19. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.- Екатеренбург, 1997
20. Ковалёв С.В. Психология современной семьи. - М., 1991.- 159 с.
21. Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 1999. – 238 с.
22. Лойшен Ш. Психологический тренинг умений: Спб.: Питер, 2001
23. Лозовская Е.Г., Фалалеева Ю.В. Теоретические основы организации работы с семьями, оказавшимися в социально- опасном положении.- Волгоград, 2005.- 47 с.
24. Макшанов С.И. Психология тренинга М., 2002
25. Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально- психологическом тренинге.- Киров, 1995
26. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: учеб. пособ..- М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2003, - 408 с.
27. Москаленко В.Д. Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом.- М .: Центр общечеловеческих ценностей, 1992.- 299 с.
28. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга.- М, 1999
29. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р.; под общей ред. Битяновой М.Р.- СПб.: Питер, 2007.- 304 с.
30. Психология подростка. Практику /Под ред. А.А. Реана.- СПб., 2003
31. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина.- М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1999.
32. Псысоева Н.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования.- М., 2004.- 243 с.
33. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга: СПб, 2005
34. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста.- СПб., 2000
35. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми.- М., 1996.- 324 с.
36. Семейная психотерапия./ Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В., Александрова Н.В.-СПб.: «Питер» 2000. – 656 с.
37. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации.- М., 2003.- 240 с.
38. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: «Генезис», 1999.
39. Социальная работа с семьей / под ред. Т.В. Шеляг.- М.: Институт социальной работы, 1995.- 312 с.
40. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб: Речь, 2001
41. Снайдер Д. Курс выживания подростков.- М.,1999 – 204 с.
42. Такташева Е.К. Общение и личнотсный рост: сборник учебно- методических пособий для практических психологов, педагогов, воспитателей, родителей.- Барнаул: изд-вд АКИПКРО, 1994- 62 с.
43. Формы жестокого обращения в семье //Профилактическая работа с несовершеннолетними различных групп социального риска по злоупотреблению психоактивными веществами.- М, 2004.-336 с.
44. Фурманов И.А., Фурманова Н.В. Психология депривированного ребенка: пособие для психологов и педагогов / И.А. Фурманов.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.- 319 стр.
45. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи.- М.: ВЛАДОС\_ ПРЕСС, 2006.- 271 с.
46. Шабельников В.К. Социально- психологические основания анализа жизнедеятельности семьи как детерминирующей системы развития личности // Семейная психология и семейная психотерапия № 4, 2007.
47. Шипицина Л.М., Иванова Е.С. Развитие личности ребенка в условиях материнской депривации.- СПб.: ЛОГУ, 1997.- с. 241.
48. Шнейдер Психология семейных отношений: Курс лекций.- М.: Апрель- Пресс, 2000.- 512 с.
49. Шульга Т.И., Олиференко Л.Я. Психологические основы работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки.- М.: «Академия», 1997.- 278 с.
50. Я провожу тренинг. Методические рекомендации./Под. ред. Камалдинова Д. и др.– Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2001.

**Приложение 1**

## Содержание курса социально- психологического тренинга

# Встреча 1 « Мир во мне»

Цели:

* + Создание условий для лучшего знакомства;
  + Определение особенностей личности каждого участника;
  + Создание климата психологической безопасности.

Ход занятия

**1.Приветствие**.

**2.Игра « Имя»** .Назначение:

* + узнать и запомнить имена всех участников тренинга;
  + снятие возможных затруднений при обращении друг к другу.

Каждый участник по кругу называет имена всех, кто уже представился до него, последним называя свое имя.

**3.Правила работы в группе**. Назначение:

* + установление принципов работы в группе;
  + создание чувства особенности общения в группе;

примечание – правила предлагаются для свободного обсуждения в группе.

Правила:

1. Активность, ответственность каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, т.к. помощь другому является способом познания себя.
2. Постоянство участия в работе. Правило определяет обязательность участия каждого члена группы в течение всего времени без перерывов.
3. Закрытость группы. Имеется в виду, что все происходящее в группе не должно выноситься за ее пределы. Все, что проговаривается членами группы вне круга, должно привноситься в круг.
4. Откровенность и искренность. Подразумевается, что члены группы должны попытаться отбросить все роли и быть самими собой, попробовать говорить то, что думают, и проявлять то, что чувствуют.
5. Правило «Стоп». Тот член группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-то игре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп» и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Это правило желательно использовать по возможности реже, т.к. оно ограничивает человека в познании себя.

**4. « Знакомство**». Назначение:

* + формирование первого впечатления друг о друге;
  + определение особенностей общения участников ;
  + формирование установки на взаимопонимание.

**Варианты: « Кто я»** Раздать участникам по 10-15 карточек, на каждой из которых они должны написать по одному своему качеству, а затем сами участники ранжируют карточки по значимости. Проводится обсуждение. Обратить внимание на то, какие характеристики себя у каждого из ребят преобладают – негативные или позитивные, что для каждого наиболее значимо в своей личности, насколько ярко проявляются качества, стоящие по рангу на последних местах, хотел бы субъект избавиться от них или нет.

**« Интервью».** У каждого члена группы по очереди все желающие берут интервью. Задают вопросы такого характера: Твой любимый цвет?, Есть ли у тебя хобби? и т.п.

**« Проективный рисунок**». Каждый член группы на листе бумаги символически изображает себя реального и себя идеального (каким бы ему хотелось быть). Обсуждая рисунок, сначала предоставьте слово другим членам группы для того, чтобы выяснить, как они видят этого человека, какое настроение он предает своим рисунком, чем отличается изображение реального «Я» от идеального, что, по мнению группы , данный участник хочет изменить в себе, чего добиться. Затем слово предоставляется самому автору рисунка. Он рассказывает о себе (через рисунок) в свободной форме. По окончании рассказа группа задает вопросы на уточнение, понимание.

**5. Разминка.** Назначение:

* + снятие напряжения, усталости;
  + сплочение группы;
  + создание доброжелательной атмосферы.

**Варианты: « Молекулы».** Все игроки – «атомы», которые беспорядочно движутся, а по сигналу ведущего объединяются в «молекулы» определенной ведущим величины ( по 2, по3, по 5 т.п.) Молекулы большей или меньшей величины, по сравнению с заданной, должны в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы», не вошедшие в состав «молекул», выбывают из игры.

**« Заросли».** Один из членов группы пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу остальными участниками.

**6. Рефлексия « Здесь и теперь».** Назначение:

* + Отработка навыка рефлексии.

Дать понятие рефлексии. Объяснить участникам необходимость ее проведения в начале и конце занятий.

Рефлексия ( от лат. « рефлексио» - обращение назад) – процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира , анализ собственных мыслей и переживаний, размышления о самом себе, осознание того , как воспринимают и оценивают человека окружающие люди. Рефлексия не только позволяет познать себя , но и во многом способствует взрослению человека.

Задание: Предложить каждому участнику высказать свое понимание происходящего, в группе и с группой, описать свои чувства, переживания, ожидания от участия в тренинге реальности.

**7. Задание на самопознание:**  Назначение:

* + отработка навыков анализа своего поведения, поведения окружающих людей, возникающих ситуаций;
  + осознание своего психологического состояния.

Предложить ведение дневника самонаблюдений. Вести записи всего, что происходило на тренинге, мысли, чувства, причины различных переживаний и т. д.

**8. Прощание**. Ритуал прощания участники группы придумывают сами.

# Встреча 2 « Мир вокруг меня»

**Цели**:

* + Помочь участникам зафиксировать и на этой основе начать развивать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, их поведение, ситуации, возникающие в процессе общения;
  + Формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Рефлексия ( 10- 15 мин.)** Узнать у ребят о выполнении задания на самопознание (как справились, какие трудности возникли, почему). Попросить одного из ребят зачитать из дневника фрагменты записей. После этого все остальные участники описывают свои ощущения, возникающие во время прослушивания, и пытаются определить чувства автора, которые он испытывал при написании или зачитывании. Сам автор подтверждает или передает слово следующему члену группы, дневниковые записи которого он хотел бы услышать.

**3.« Представь партнера»** ( работа в парах). Назначение:

* + отработка навыка адекватно воспринимать других людей, их поведение;
  + развитие видения других людей.

Участники разбиваются на пары. Один из пары представляет другого (каким он видит своего партнера).

**4. « Мимика и жесты»** Назначение:

* + развитие паралингвистических ( внеязыковых) средств общения;
  + выработка свободного, раскованного стиля общения.

**Варианты: « Эмоции».** Каждый участник группы только при помощи рук показывает два противоположных состояния, например, гнев и спокойствие, печаль и радость, усталость и бодрость. То же самое при помощи мимики (без жестов).

**« Письмо с заданием».** Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с заданием, например, «написать письмо», «переставить мебель» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивается написанное в записке с выполнением.

**5. Разминка. « Былинка на ветру».**Участники встают в круг. Один из группы встает в центр круга. Закрывает глаза. Остальные стоят лицом внутрь круга, плотно прижавшись друг к другу, и, раскачивают стоящего в центре.

**6.« Фраза»** Назначение:

* + помочь участникам осознать степень своего умения определять состояние другого человека по невербальным компонентам;
  + формирование этого умения.

Ведущий предлагает 2-3 участникам выйти за дверь и подумать, каким образом каждый из них может изобразить с помощью жестов, мимики, интонации состояние, в котором он находится в данном периоде жизни, произнося при этом только одну фразу: «Быть или не быть». Фразу для произнесения могут придумать сами участники. Другой вариант: изобразить свое состояние, используя «тарабарский язык» Затем каждый из них выполняет это задание перед всеми членами группы, а те пытаются как можно полнее определить это состояние в процессе общего обсуждения.

**7.« Мир музыки»** Музыка как средство общения. Обратить внимание участников на один из множества способов понимания другого человека. Предложить ребятам отдохнуть под музыку, записи которой принес один из участников. При этом можно танцевать, просто ходить, разговаривать , т.е. делать, что захочется.

Затем начать разговор о том, какие еще средства, кроме вербального и невербального, существуют, помощью которых мы можем приоткрыть внутренний мир другого человека (увлечения, любимые произведения литературы, искусства, музыкальные произведения и т.д.)

В разговоре вернуться к тем музыкальным произведениям, которые только что слышали. Обсудить, что они могут сказать о человеке, который их принес для общего прослушивания. Сравнить видение одного и того же человека и понимание любимой им музыки разными участниками. В заключение выслушать владельца записей.

**8.« Видение других»**  Назначение:

* + определить умения участников видеть, адекватно воспринимать других людей;
  + возможная коррекция восприятия участниками других людей;
  + формирование внимательного отношения друг к другу, к другим людям.

Называется один из участников. Все вместе должны восстановить его поведение, настроение, высказывания, позы с самого начала занятия до данного момента.

Один из участников садится спиной к остальным. Он должен подробно описать внешность кого- либо из присутствующих – детали костюма, прическу, обувь, принять его характерную позу и попытаться определить его состояние.

**9.« Диалог руками»** (работа в парах) Назначение:

* + определение и развитие умений чувствовать, понимать другого человека.

Участникам предлагается разбиться по парам. Один из партнеров закрывает глаза. Другой в это время пытается с помощью рук передать свое состояние своему партнеру, который должен определить, что передает ему его партнер.

1. **Рефлексия .**

**11. Задание на самопознание**:

* 1. написать мини- сочинение « Каким я вижу каждого участника тренинга» , используя метод ассоциаций;
  2. разговор с воображаемыми людьми перед зеркалом.

1. **Прощание**.

### Встреча 3 « Я глазами мира»

**Цели:**

* + предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей соотнести самооценку и оценку членами группы;
  + формирование умения слушать и давать обратную связь;
  + коррекция восприятия других и себя.

Ход занятий:

**1. Приветствие.**

**2. Рефлексия** ( обсуждение дом. задания.)

**3.« Анализ ассоциаций»**  Назначение: дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

* + сопоставить разное видение членами группы одного и того же человека;
  + коррекция собственного восприятия других людей.

Собрать у членов группы дневники, предупредив, что имена авторов ассоциаций называться не будут. Предложить участникам в течение 1-2 минут посмотреть друг на друга. Затем попросить всех принять удобную позу, закрыть глаза и попытаться во время зачитывания ведущим ассоциаций представить того участника, о ком идет речь. По окончании процедуры участники делятся своими впечатлениями. Ведущий может узнать, кого из участников было легко представить, кого сложно, и почему, какие ассоциации показались неожиданными.

1. **Информирование**

Обратная связь – это сообщение , адресованное другому человеку о том , как ты его воспринимаешь, что чувствуешь в связи с вашими взаимоотношениями, какие чувства вызывают у тебя его поведение.

Правила обратной связи:

* + говорить о том, что конкретно делает данный человек, когда его поступки вызывают у тебя те или иные чувства;
  + не давать оценок;
  + не давать советов;
  + умение слушать.

**5.« Черное и белое кресло»**  назначение:

* + формирование более адекватной самооценки;
  + самопознание участников;
  + коррекция личностных недостатков;
  + формирование умения слушать и давать обратную связь

варианты « Белое кресло», « Черное кресло».

Отдельно от круга, но так, чтобы всем было хорошо видно, поставить два кресла, одно из них накрыть белым материалом, другое – черным. Предложить одному из участников занять белое кресло, все остальные члены группы по очереди говорят участнику, занявшему белое кресло, о его достоинствах. Сидящий в белом кресле может попросить уточнить то или иное высказывание, задавать вопросы, но не имеет право на отрицание и оправдание. То же можно проделать, усадив участника в черное кресло. Но здесь ему говорят о его недостатках, мешающих общению.

Примечание: Эту процедуру проводят с теми участниками, у которых явно прослеживается неадекватная самооценка.

**6.« Мнение»**  Назначение:

* + фиксация внимания участников на своих личностных особенностях;
  + коррекция восприятия себя;
  + развитие умений слушать и давать обратную связь.

Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два круга. Члены группы , стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, стоящим во внешнем, и встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжать беседу, свободно выбрав себе партнера в любом помещении.

1. **Разминка**  **« Мяч без рук».** Участники передают мяч друг другу без помощи рук.

**« Ходьба».** Каждый член группы сам придумывает, что он будет изображать (например, «ходьба над пропастью», или «движение против толпы»). Остальные пытаются угадать, что было изображено.

1. **Задание на самопознание:**

Попробуйте посмотреть на себя со стороны , записать в дневнике свои чувства;

Подумайте, кто в группе больше всего нуждается в поддержке и помощи, найдите способ поддержать его.

Отработайте свое умение слушать. Попробуйте начать это делать, разговаривая с младшими ребятами и родителями. Задайте им вопрос и слушайте ответ, поставьте дополнительные вопросы – наводящие и уточняющие.

Напишите в дневнике, какие трудности вы испытали в ходе выполнения заданий.

1. **Прощание**

**Встреча 4 « Встреча двух миров»**

**Цели:**

* + Научение участников бесконфликтному общению;
  + Оказание помощи каждому участнику в осознании способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуациях, умении регулировать процесс общения;
  + Формирование индивидуальных способов эффективного общения;
  + Отработка вербальных и невербальных средств общения.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.**

**2. Рефлексия** ( Обсуждение дом. задания.)

**3.« Созвучие»**  Назначение:

* + развитие эмпатического понимания;
  + подготовка к участию в ролевых играх

Выходят два партнера. Их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться. И так три раза.

**4. Информирование**

В качестве важных моментов общения выступают эмпатия и рефлексия. Если под рефлексией понимается самоуглубление, обращенность познания на свой внутренний мир, видение своей позиции со стороны, способность имитировать мысли партнера , то под эмпатией подразумевается способность понимать психические состояния других людей, сопереживание, эмоциональный отклик, эмоциональная идентификация с другими.

**5. Ролевая игра.** Назначение:

* + выявление основных способов взаимодействия каждого члена группы с другими людьми, индивидуальных особенностей общения;
  + формирование эффективных способов общения;
  + совершенствование вербальных и невербальных компонентов общения.

Примеры ситуаций для разыгрывания: 1. Тебя вызвали к директору школы за то, что ты сорвал урок. 2. Тебе необходимо отпроситься у учителя с классного часа. 3.Разговор с классным руководителем о том, что ты ходишь с очень ярким макияжем. 4. Прогуливаясь вечером со знакомым парнем, ты встречаешь свою маму, которая начинает отчитывать тебя, как ребенка. 5. Разговор с отцом, который считает, что тебе надо поступать в медицинский институт, а тебя профессия врача не привлекает.

Перед игрой участники обсуждают детали сюжета. После игры обсуждение проигранной ситуации начинают с них. Ведущий стимулирует обсуждение следующими вопросами: Какие чувства ты испытывал при общении с партнером? Проанализируй причины их возникновения. Чего ты хотел добиться в этой ситуации, и удалось ли это тебе? Попробуй описать, что представляет, с психологической точки зрения, личность своего собеседника. Какую цель, по твоему мнению, ставил перед собой партнер? Чем он располагал к себе и чем отталкивал? Какие приемы для достижения поставленной цели использовал ты и какие твой партнер? Что говорил о своих чувствах твой партнер языком невербального общения?

После обсуждения игры ее участниками слово предоставляется остальным членам группы. Ведущий может предложить для собеседования следующие вопросы: Какие личные особенности участников проявились в игре? Какие способы и приемы взаимодействия они использовали? Было ли рассогласование между вербальными и невербальными средствами общения? Если да, попытайтесь вскрыть причины. Кто из участников достиг своей цели, и что этому способствовало? А кому не удалось, и что этому помешало? В каких эго- состояниях находились участники и как это сказывалось на их взаимодействии? После этого ведущий анализирует игру, ход ее обсуждения, особенно обращая внимание, в нужные моменты, на барьеры общения, правила эффективной коммуникации, эго- состояния участников в игре.

**6. Разминка**  « Не урони». Один из участников кидает другому мяч, при этом говоря, что это, например, холодильник. Задача ловящего изобразить, что он поймал холодильник, а не мяч.

1. **« Картина»** ( работа в парах). Назначение:
   * определение умения участников регулировать процесс общения;
   * отработка невербальных техник общения.

Участники разбиваются попарно. Каждой паре выдается лист бумаги и один карандаш. Держа карандаш вдвоем, без слов, за 5 минут они должны создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи.

После окончания процедуры ведущий может задать участникам следующие вопросы: Является ли эта картина действительно совместным произведением? Кто был инициатором создания именно этого сюжета? Кто являлся лидером, а кто подчиненным? Учитывались ли желания каждого участника? Понимали ли участники друг друга в процессе совместной работы, какие способы использовали для этого?

1. **Рефлексия**
2. **Задание на самопознание**:
   * выбрать наиболее сложную тему для разговора с родителями. Продумать бесконфликтный вариант этого разговора и провести его. Описать в дневнике результаты этого разговора, проанализировать причины успехов и неудач.

**10. Прощание.**

**Встреча 5 « Встреча двух миров» продолжение.**

**Ход занятия:**

1. **Приветствие**.
2. **Рефлексия** ( обсуждение дом. задания.)
3. **« Бой ораторов»** Назначение:
   * отработка умений слушать другого и убеждать в своей точки зрения;
   * формирование индивидуальных способов эффективного общения.

Участвуют два человека. Определяется тема, например, «нужна ли в школе единая форма?» Первый участник произносит речь на эту тему. Второй должен сначала пересказать своими словами идеи предыдущего оратора, затем изложить свои возражения и, если необходимо, задать вопросы своему противнику и т.д. В ходе обсуждения ведущий обращает внимание на используемые способы и приемы общения, то к каким результатам они приводят; на умение слушать и убеждать; на чувства участников по поводу того или иного действия собеседников; на соответствие вербальных и невербальных компонентов общения и т.д.

1. **« Проектирование»** Назначение:
   * определение и отработка умений участников эффективно проектировать общение.
2. **Разминка** « Ролевая гимнастика», « Преодоление трудностей».
3. **Информирование:**

Факторы, препятствующие нормальному течению межличностного общения:

* + незрелые, поверхностные суждения; стереотипы, озабоченность и занятость самим собой; « сверхреакция» на эмоционально окрашенные слова;
  + необоснованное перебивание; «скрытая повестка дня».

Правила общения:

* + быть открытым собеседнику;
  + принимать его таким , какой он есть;
  + внимательно слушать , что он говорит;
  + не перебивать;
  + принимать соответствующие позы, жесты, мимику, обозначающие заинтересованность в собеседнике;
  + ясно выражаться;
  + участие в общении должно быть активным и ответственным.

**7. Задание на самопознание:**

* + описать в дневнике свои мысли, чувства, возникшие в процессе занятия.
  + проанализировать и записать в дневнике , что хорошего, что плохого вы приобрели в процессе работы, от чего освободились, изменилось ли ваше отношение к себе, к другим.
  + подумайте, чего вы ждете от второй половины работы, как вы попытаетесь этого достигнуть, что вы посоветуете себе, другим участникам, ведущему.

**8. Прощание.**

**Встреча 6 и 7 « Взаимодействие миров»**

Цели:

* + выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия;
  + диагностика и отработка необходимых для этого умений ( слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).

**Ход занятия:**

**1. Групповая дискуссия.** Назначение:

* + определение и развитие умений участников, необходимых для эффективного группового общения.

Варианты: « Руководство дискуссией», « Ролевое обсуждение»

**Примечание:** роли распределяются с учетом реальных возможностей участников; в процессе обсуждения итогов дискуссии обратить внимание на корректность выступающих, умение донести сове мнение до каждого, умение слушать, понимать и т.д.

Выбирается тема для обсуждения. Она может быть предложена ведущим или группой и звучать в общей формулировке: «Что такое дружба?», «Откуда берутся равнодушные?». Может выдвигаться конкретная ситуация для обсуждения.

Все участники совместно выдвигают критерии оценки деятельности руководителя: умение четко формулировать вопросы, резюмировать переходные моменты в обсуждении, вовлекать пассивных, приостанавливать слишком длинные монологи, быть тактичным по отношению к аудитории. Тут же еще раз напоминаются общие правила: необходимость предельной доброжелательности; обсуждать деятельность, а не личность.

Ведущий дискуссии выбирается или по желанию, или по жеребьевке, или может назначаться ведущим. Дискуссия продолжается 15-30 минут в зависимости от увлеченности темой. Задача ведущего дискуссии – задавать вопросы, предоставлять слово, слушать высказывания ребят, ориентироваться в их сути, заострять смысл, вести к решению и т.п. Ведущему важно создать свободную обстановку для разговора, поддерживать хорошее настроение. Чтобы снять напряжение, можно прибегнуть к шутке, привести смешную поучительную историю.

Не надо злоупотреблять вопросами, на которые ожидается ответ «да» или «нет». Лучше спрашивать: «Почему так происходит?», «Как ты думаешь, от чего это зависит?», «Все так думают?», «Кто возразит?», «У кого есть другие примеры, кто поделится опытом?», «можем ли мы с этим согласиться?», «Так и должно быть?»

Ведущему могут помочь такие переходы:

* + Давайте мысленно перенесемся…
  + Представьте себе…
  + Как изменится эта ситуация, если…
  + Представьте себя на месте…

**2. Влияние группового настроения.** Назначение:

* + продемонстрировать роль благожелательной и недоброжелательной атмосферы в решении поставленной перед участниками задачи;
  + определить умение членов группы находить поддержку в любой аудитории;
  + выработка свободного раскованного общения.

**Примечание:** по окончании процедуры можно предложить участникам совместно разработать и сформулировать приемы, помогающие располагать к себе аудиторию.

Двум – трем участникам дается задание: произнести речь продолжительностью 2-3 минуты на любую заданную группой тему (например, «Что я больше всего ценю в людях», « Как я понимаю подлость» и т.д.). Затем предложить ораторам выйти за дверь и подготовиться. В это время ведущий договаривается с группой о реакции на выступление. Например, первая речь будет встречаться одобрительно (улыбки, доброжелательные взгляды, заинтересованность на лицах), вторая – холодно (равнодушные лица, пренебрежительные ухмылки), третью речь половина группы встречает доброжелательно, другая половина – явно негативно. Реплики не рекомендуются.

После выступления «ораторы» рассказывают о своих ощущениях и дают оценки своим выступлениям. Затем перед ними раскрывают «заговор» и все вместе обсуждают проблему «моральной поддержки».

**3. Необитаемый остров.** Назначение:

- диагностика и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения задач, стоящих перед группой;

- развитие внимания друг к другу.

Представьте, что вы попали на необитаемый остров. Когда вас спасут и смогут ли вообще это сделать – не известно. Естественно, перед вами стоит задача, во-первых, выжить и, во- вторых, остаться при этом цивилизованными людьми. Попытайтесь решить эти задачи в течение 30 минут.

1. **Социометрия.** Назначение:
   * определение места каждого участника в структуре групповых взаимодействий.

Размножить и раздать участникам анкету:

1.Напиши фамилии двух- трех членов группы (в порядке значимости), к которым бы ты обратился за помощью:

а) в трудную минуту жизни

б) в решении поставленной задачи.

Собрав заполненные анкеты, ведущий составляет схему взаимоотношений в группе, где указывает номера участников, их пол, направление выборов, их взаимность, отдельно выделяет эмоциональные и деловые выборы.

1. **Разминка**. **« Не столкнись».** Группа делится пополам, обе подгруппы встают в затылок друг другу, держась за плечи впереди стоящего, под музыку начинают движение, «извиваясь змейкой», причем одна подгруппа двигается по диагонали комнаты, а другая – по ее периметру. По сигналу ведущего подгруппа, идущая по диагонали, должна начать двигаться по периметру, другая – наоборот, по диагонали комнаты. При этом они должны избежать столкновения.

**« Оркестр».** Каждый участник выбирает себе какой – либо музыкальный инструмент, кто- то становится «дирижером», избирается произведение, которое оркестр должен исполнять. «Оркестр» на воображаемых инструментах исполняет произведение, в котором солируют все по очереди.

1. **Задание на самопознание:** Каждый человек в своей жизни использует множество ролей. Подумайте, какую роль вы играете в группе, а какую хотелось исполнять. Опишите в дневнике , что этому мешает, а что способствует?.
2. **Информирование.**

Можно назвать множество ролей и масок, которые исполняют и носят, общаясь с людьми, различные ребята. Все эти роли и маски предполагают определенный стиль общения с окружающими и окружающих с их носителями.

В результате реализации подобного стиля у одних происходит деформация личности, последствия которой могут сказываться на всей дальнейшей жизни.

Но у других ребят может и не происходить глубинных деформаций, а лишь развивается умение приспосабливаться к неблагоприятным обстоятельствам.

Наконец, у третьих эти обстоятельства вызовут рано или поздно протест, бунт, в результате чего -либо будут сломлены сложившиеся отношения, либо старшеклассники уйдет из класса совсем ради сохранения себя как личности.

**Примечания:** В конце 6-го занятия оценить по 10-бальной шкале : свою усталость , доброжелательность группы, доступность поступающей информации. Полученные данные ведущий использует для дозирования нагрузки в групповой работе, достижения необходимого уровня доступности преподносимой информации, проектирования групповых взаимодействий.

**8. Задания после 7-го занятия.**

* + Осмыслите, какое место вы занимаете в группе своих друзей. Сравните это положение со своим местом в структуре группы тренинга. Проанализируйте это в дневнике.
  + Принесите в группу предметы, вызывающие у вас самые приятные обонятельные, осязательные, зрительные или слуховые ощущения.

**9. Рефлексия.**

**10. Прощание.**

**Встреча 8 « Встреча с самим собой»**

**Цели:**

* + диагностика и отработка индивидуального стиля общения;
  + развитие аналитических коммуникативных умений.

Ход занятия:

**1. Приветствие.**

**2. Рефлексия.** ( Обсуждение дом. задания).

**3. «Жизнь врасплох**» Назначение:

* + определение стиля реагирования участников в непредвиденных ситуациях;
  + развитие аналитических способностей, умений понять и принять другого человека.

На каждом шагу жизнь нам предлагает множество задач, и каждый раз мы проявляем искусство быть другим, оставаясь при этом самим собой. Каждому из вас будет предложена ситуация, ваша задача – быстро включиться в нее, и моментально отреагировать, ведь в жизни случаев, когда нам приходится немедленно реагировать, более чем достаточно.

Ведущий просит всех участников, кроме тех, кто разыгрывает

**Примечания:** желательно , чтобы предлагаемые ситуации имели одну тематику. Например, взаимоотношения с другом. Ситуации для разыгрывания ведущий может подобрать во время утренней рефлексии, разбирая дом. задание.

Во время анализа обратить внимание на следующее: какие чувства испытывали «исполнители» сценки во время взаимодействия с каждым членом группы, кто, по их мнению, отреагировал более адекватно ситуации; как участник относится к себе, к другу, насколько может участвовать и понимать окружающих, может ли уравновешивать в своем поведении разные интересы, свои и чужие и т.д.

**4. «Этюды»** Назначение:

* + диагностика индивидуального стиля общения участников;
  + отработка умений анализировать свои индивидуальные особенности и учитывать личностные особенности другого;
  + развитие коммуникативных навыков.

Ведущий или сами участники описывают ситуацию в самом общем виде, желающие участвовать в ее разыгрывании сами конкретизируют ситуацию, готовят место и т.д. После проигрывания анализируют ситуацию сначала ее участники, затем остальные члены группы.

Информирование: Если тебя тянет к какому – то человеку, но на пути к сближению с ним встречаются трудности ( у тебя что – то не то в характере, у него какие-то черты тебя не устраивают):

* + то можно попробовать как-то изменить самого себя;
  + можно попробовать чуть-чуть повлиять на этого человека;
  + но не правильнее ли изменить в лучшую сторону свое отношение к нему, свое поведение с ним;
  + но если ты еще не принимаешь последнее и все еще пытаешься изменить другого, то следуй хотя бы советам Д. Карнеги. (Привести пример из советов).

**5. Информирование.**

9 способов изменить человека, не нанося ему обиды и не вызывая негодования.

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека
2. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме;
3. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках;
4. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания;
5. Дайте человеку сохранить свое лицо;
6. Хвалите человека за каждый, даже самый скромный успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах;
7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним;
8. Пользуйтесь поощрениями.
9. Сделайте так, чтобы было приятно выполнять то, что вы хотите.

**6. «Предмет»** Назначение:

* + отработка умений понимать человека опосредованно, через то, что он любит;
  + получение дополнительной информации участникам о своих индивидуальных особенностях.

Все участники отдают ведущему принесенные с собой предметы, вызывающие у них самые приятные обонятельные, осязательные, или слуховые ощущения. Ведущий передает по одному предмету по кругу всем членам группы (участники не знают, кто принес этот предмет). Каждый, у кого в руках предмет, должен предположить, какие индивидуальные особенности присущи владельцу этого предмета.

1. **Разминка «Смена мест»** Участники сидят на стульях по кругу, водящий стоит в центре и командует: «Меняются местами…» продолжение фразы может быть любым, например, все блондины, все, кто любит музыку «Битлз» и т.д. Во время смены мест водящий должен успеть занять свободный стул. Следующим водящим становится тот, кому не хватило места.

**8. Задание на самопознание:** Провести глубокую рефлексию тренинга.

**Встреча 9 « Кто есть кто»**

**Цели:**

* + создание психологических портретов каждого участника тренинга;
  + отработка умений анализировать свои личностные особенности и особенности других;
  + самопознание участников, формирование более адекватного представления участников о себе и других.

**Ход занятия:**

**1. « Зебра»** Назначение:

* + самопознание участников;
  + формирование более адекватного представления о себе;
  + отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других.

Ведущий предлагает группе обсудить, какие качества личности являются важными в межличностных отношениях, какие личностные особенности мешают в общении друг с другом. Можно заранее приготовить список качеств, важных для общения и мешающих общению, на половинах листа ватмана, а затем дополнить его в процессе обсуждения.

**2. Информирование:**

Качества, важные для межличностного общения: эмпатия, доброжелательность, аутентичность- умение быть естественным в отношениях; конкретность, инициативность, непосредственность, открытость, принятие чувств, конфронтация, самопознание.

**3. Проективный рисунок «Наша группа».**  Назначение:

* + утверждение чувства групповой поддержки, близости, значимости группы для каждого;

Группа получает лист ватмана, каждый участник – фломастер ( цвета фломастеров не повторяются). Задание: молча, не обмениваясь фломастерами, всем вместе нарисовать свою группу. Затем проанализировать рисунок.

**4. Разминка «Сборщики»** Масса всевозможных мелких предметов ( приблизительно в два раза больше, чем участников) разбросана на полу. Участники разбиваются по три человека и берутся за руки. Задача: по сигналу ведущего двумя свободными руками каждой тройке собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, тройка подсчитывает число имеющихся у нее предметов. Объявляются победители.

**«Запретный плод»** Выбрать предмет, который будет символизировать «запретный плод». Затем все участники по очереди через взаимодействие с этим предметом показывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внутренними или внешними нормами.

**5. Задание на самопознание:** Внимательно прочитайте написанные членами группы в дневнике ваши достоинства и недостатки. Опишите в дневнике свои чувства после прочитанного: что удивило, что порадовало, что оказалось неожиданным, чем были возмущены и т.д.

**примечание:** в конце занятия предложить каждому участнику оценить по 10-бальной шкале свои ощущения: как понимают меня члены группы, консультант, насколько я сам себя понимаю.

**6. Рефлексия. 7. Прощание.**

**Встреча 10 « Заглянем в будущее»**

**Цели:**

* + формирование позитивного восприятия участников;
  + создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию;
  + осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом.

**Ход занятия:**

**1. «Древо цели»** Назначение:

* + формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения.

Участникам предлагается обратиться к «целевой зебре» и на свободной станице дневника выписать наиболее значимую проблему. Затем задайтесь вопросом: «А что для этого необходимо?». Вспомните, проанализируйте моменты, когда этой проблемы перед вами не стояло, установите некоторые связи, зависимости. В заключении процедуры ведущий напоминает, что это последняя встреча, то есть членам группы нужно будет работать над собой самостоятельно, и в этом им поможет «Древо целей».

**2. «Назови сильные стороны»** Назначение:

* + формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
  + развитие умений думать о себе в позитивном ключе .

Каждый член группы в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности, и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно стать точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий не брал в кавычки свои слова, не отказывался от них, не умалял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, без обиняков, безо всяких «ну» и «если» и т.п.

**3. «Встреча через 10 лет»** Назначение:

* + выявление уровня осознания участниками своих личностных особенностей и возможностей влияния их на развитие личности и на жизненный путь в целом.

**Примечание:** это одна из самых сильных процедур тренинга и проводить анализ после ее окончания не следует. В ходе подготовки и проведения встречи ведущий по возможности не участвует, реагируя только на прямые вопросы и просьбы к нему. После того, как участники все обсудят и подготовятся у встрече, предложить им выйти за дверь на 10-15 мин. И вжиться в образ себя через 10 лет.

**4. «Связующая нить»** Назначение:

* + формирование чувства близости с другими людьми;
  + принятие членами группы друг друга;
  + формирование чувства собственной значимости.

Члены группы, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток, сопровождая это высказываниями, начинающимися со слов типа: «Я рад знакомству с тобой, потому что…»Когда клубок вернется к тому, кто начинал, членам группы следует натянуть нить, закрыть глаза и погрузится в состояние, способствующее принятию себя, других людей, окружающего мира.

**Примечание:** перед заданием на самопознание попросить участников тренинга просмотреть свои дневники, особенно обратив внимание на выполнение задания после восьмой встречи. Затем провести глубокую рефлексию групповых процессов, качественных изменений, произошедших с каждым в ходе работы, проанализировать полученные коммуникативные знания, умения, навыки. После того как каждый по кругу выскажет свое мнение, предложить в ходе групповой дискуссии выработать программу действий по развитию полученных коммуникативных умений в реальной жизни.

Оценить по 10-бальной шкале свою удовлетворенность итогами тренинга, потребность в дальнейшем самосовершенствовании, работу консультанта.

**5. «Пожелания»**

**6. На память рисуем стенгазету.**

**7. Прощание.**

Приложение 4

**Анкета участника**

1. Что я ожидал, начиная ходить в клуб?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Насколько совпали мои ожидания в тем, что я увидел?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. В чем именно совпали?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. В чем не совпали?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Что нового я узнал на занятиях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. В чем мне помогла группа?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Что мне больше всего понравилось?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Хотел бы я снова ходить на подобные занятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Что бы я хотел еще узнать на занятиях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Что в ходе занятий в клубе изменилось в моих представлениях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Какие аргументы я бы привел, советуя знакомым посещать подобные занятия?\_
12. Как вы считаете отличаются ли занятия в клубе, от тех обычных занятий в школе, чем?

Приложение 2

**Анкета социальных навыков**

**Инструкция:**

Запишите оценку по пятибалльной системе и дату проведения теста.

Имя, Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения первого теста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения второго теста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Оценка 1** | **Оценка 2** |
| 1 | Просьба о помощи |  |  |
| 2 | Умение дать указания |  |  |
| 3 | Убеждение других |  |  |
| 4 | Умение распознавать свои чувства |  |  |
| 5 | Выражение своих чувств |  |  |
| 6 | Преодоление чужой озлобленности |  |  |
| 7 | Преодоление страха |  |  |
| 8 | Самоконтроль |  |  |
| 9 | Умение отстоять свои права |  |  |
| 10 | Реакция на насмешки |  |  |
| 11 | Умение избежать драки |  |  |
| 12 | Умение избежать неприятностей |  |  |
| 13 | Преодоление смущения |  |  |
| 14 | Преодоление чужого невнимания |  |  |
| 15 | Реакция на неудачу |  |  |
| 16 | Реакция на обвинения |  |  |
| 17 | Подготовка к трудному разговору |  |  |
| 18 | Преодоление прессинга окружения |  |  |
| 19 | Реакция на убеждение |  |  |
| 20 | Принятие решения |  |  |

Приложение 3

**ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ**

1. Замысел эксперимента заимствован у американского психоло­га Т.В. Дембо. Она применила простой, но остроумный прием для выявления представлений человека о своем счастье. В настоящее время данный экспериментальный прием исполь­зуется значительно шире — для выявления самооценки и. созна­ния болезни у взрослых и детей.

2. Эксперимент проводится в виде свободной беседы. Экспери­ментатор проводит на чистом листе бумаги длинную вертикаль­ную черту и говорит больному: «Допустим, на этой линии распо­ложились все люди всего мира: вот здесь вверху (показ) самые здоровые, а здесь внизу (показ) самые больные. Как вы думаете, где ваше место среди всех этих людей по состоянию здоровья. Поставьте этим карандашом отметку — черту в том месте, где, как вам думается, вы находитесь». (Больному дают цветной ка­рандаш для отметки.) Инструкцию можно разъяснять и повто­рять, но обсуждать решение больного пока не следует.

Затем рядом с первой линией проводят еще одну такую же вертикальную черту и предлагают аналогичную задачу: «Если на этой линии расположить всех людей по уму, — вверху пусть будут самые умные (талантливые), внизу — самые глупые, а в середине — средние. Где бы вы определили свое место?» (Пред­лагают больному цветным карандашом отметить свое место.) На третьей линии таким же образом располагают людей по ха­рактеру: «Наверху пусть будут самые хорошие, внизу — самые плохие по характеру люди». (Снова предлагают больному отме­тить свое место.) Последняя, четвертая, линия представляет со­бой распределение всех людей «по счастью» — вверху самые счастливые, внизу несчастные. (Больному предлагают отметить цветным карандашом свое место на этой четвертой линии.)

3. После этого начинается наиболее интересный этап экспе­риментально спровоцированной беседы. В зависимости от того, где поставил черточку больной, его спрашивают, каких людей он считал бы несчастливыми (или счастливыми). Можно также поставить вопрос о том, чего не хватает больному для полноты счастья, что он понимает под счастьем, от чего оно зависит.

Затем экспериментатор таким же образом беседует с боль­ным относительно трех первых показателей. Так, если больной отнес себя к наиболее здоровым людям, его спрашивают о том, каких людей он отнес бы к наиболее больным, а если он ставит свою отметку между здоровыми и средними — спрашивают о том, чего ему не хватает, чтобы признать себя вполне здоровым. Несколько осторожнее по форме ведется обсуждение самооцен­ки больного по уму — спрашивают, какими качествами своего ума больной недоволен, каких людей считает самыми умными, каких — самыми глупыми. Опрос об отметке по характеру ве­дется так, чтобы выяснить, какие черты характера больной счи­тает самыми плохими, а какие хорошими и в чем он видит недостатки собственного характера.

*Форма протокола*

Здоровье Ум Характер Счастье

4. Анализ экспериментальных данных проводится не столько по расположению отметок на линии, сколько по обсуждению этих отметок. Выявилось, что у психически здоровых взрослых и подростков независимо от их самооценки и объективной жиз­ненной ситуации обнаруживается чисто позиционная тенденция к точке «чуть выше середины». Интересные содержательные дан­ные, характеризующие отношение здоровых к своим качествам и своей судьбе, выявлял лишь последующий опрос.

При различных психических заболеваниях «позиционное» от­ношение к экспериментатору исчезает и отметки самооценки обнаруживают тенденцию к крайним местам линии — «самый больной из всех» либо «самый здоровый, самый умный» из всех, но «самый несчастный из всех», в ином случае «самый счастли­вый» и т. д. Обнаруживается снижение критичности к своей бо­лезни и к своим способностям, депрессия или эйфория. Так, например, больной шизофренией в состоянии дефекта по всем трем первым показателям отмечает свое место выше самой верх­ней точки линии и лишь по четвертой линии (счастье) ставит себе черточку в самом низу линии, объясняя, что «счастливые люди — творцы, созидатели», а ему помешали врачи, он ничего не смог создать. Больная, страдающая нерезко выраженным рев­матическим поражением центральной нервной системы с психопатизацией личности, выбирает четыре самые крайние оцен­ки: она считает себя самой больной на свете, самой умной и самой хорошей по характеру и самой несчастной. «Счастливые люди, — объясняет она, — это те, кто умеет хорошо устраи­ваться в жизни, а мне даже при попытке купить что-либо — и то не везет».

Депрессивная больная шизофренией с идеями самообвине­ния оценивает себя как стоящую выше среднего уровня по здо­ровью, самой глупой и самой плохой по характеру, и самой несчастной.

Разумеется, никакого абсолютного значения эти проявления самооценки не имеют; не установлены еще также и диагности­чески значимые типы самооценок. Однако в каждом отдельном случае этот краткий эксперимент с беседой способствует анали­зу личности больного. Наибольшей дифференциации в процессе беседы требует оценка по счастью. Важно, к чему направлены притязания больного или просто исследуемого: считает ли он себя менее счастливым, чем хотел бы, из-за неудовлетворенно­сти собственной личностью, несовершенства своих собственных качеств либо склонен предъявлять претензии к обстоятельствам, которые недостаточно благоприятствуют ему, несмотря на то что он сам во всем хорош и полон достоинств.

Тот же эксперимент с детьми проводится несколько иначе.

Первая вертикальная линия представляет собой оценку по росту в соотношении с классом, в котором учится ребенок. Это вводится для того, чтобы лучше разъяснить детям инструк­цию, — никакого значения этот критерий самооценки не имеет.

Затем следуют линии оценки по здоровью и по уму (на ли­нии расположено все человечество). При оценке по уму ребенку предлагают на той же линии обозначить черточкой место своего соседа по парте и место своего учителя (или учительницы). Последние две отметки должны быть сделаны разными цветными карандашами, чтобы в дальнейшем нельзя было их спутать. Это дополнение является некоторой модификацией методики де-Греефа, предлагавшего приделать черточку к трем круж­кам, обозначающим ребенка, его соседа и его учителя; самую длинную — самому умному.

Оценка по характеру и по счастью дается лишь в сравнении с учениками своего класса. После того как проставлены все цвет­ные черточки, на всех линиях начинается беседа с ребенком, цель которой выяснить соображения ребенка при той или иной оценке так же, как это описано в беседе со взрослыми. Этот простой экспериментальный прием дает возможность выявить самооценку детей, которую можно рассматривать как один из показателей зрелости их личности.

Исследование учащихся вспомогательных школ обнаружило большую степень непосредственности самооценки, отсутствие позиционного тяготения к середине. Никто из умственно отста­лых детей не считал себя больным (отметка по здоровью отража­ла лишь соматические заболевания школьника). В самых младших и в выпускных классах школы (возможно, вследствие гиперкомпенсации) обнаружилась чрезвычайно высокая самооценка по уму, а также по характеру и счастью (выше, чем у школьников соот­ветственных классов массовых школ). Симптом де-Греефа встре­чался лишь у учащихся 2-х классов вспомогательных школ. Опрос показал крайнюю поверхностность суждений этих детей об уме, характере, счастье.

Приложение 4

***Исследование самооценки***

***(Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн)***

Дает возможность судить об уровне притязаний учащегося, его адекватности

**Инструкция испытуемому**

Ниже нарисованы лестницы, обозначающие здоровье, умственное развитие, характер, счастье. Если условно на этих лестницах расположить людей, то на верхней ступени первой лестницы распложаться «самые здоровые», а на нижней «самые больные». По аналогичному принципу расположатся люди на остальных лестницах. Укажите свое место на ступеньках всех лестниц.

1. самые здоровые 1 самые умные
2. очень здоровые 2. очень умные
3. здоровые 3. умные
4. более или менее здоровые 4. более или менее умные
5. среднего здоровья 5. среднего ума
6. более или менее больные 6. более или менее неумные
7. больные 7.неумные
8. очень больные 8. глупые
9. самые больные 9. самые глупые
10. с прекрасным настроением 1. чрезмерно счастливый
11. с хорошим настроением 2. очень счастливый
12. с более или менее хорошим 3. счастливый

характером 4. более или менее счастливый

1. с неплохим характером 5. не очень счастливый
2. с обычным характером 6. мало счастливый
3. с неважным характером 7. иногда несчастливый
4. с плохим характером 8. очень несчастливый
5. с очень плохим характером 9. самый несчастливый
6. с тяжелым характером

**Ответьте на вопросы:**

1. Каких людей вы считаете здоровыми, умными, с хорошим характером, счастливыми?
2. Каких людей вы считаете больными, глупыми, с плохим характером, несчастливыми?
3. Как вы понимаете здоровье, ум, характер, счастье?
4. Чего вам не хватает, чтобы быть здоровыми, умным, с хорошим характером, счастливым?

Приложение 5

***Тест описания поведения К. Томаса***

В нашей стране тест адаптирован Н.В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

В своем подходе к изучению конфликтным явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, Гед люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтным ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтным ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими изменениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы урегулирования конфликтов:

* 1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
  2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
  3. компромисс;
  4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
  5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Напористость соревнование сотрудничество

(внимание

к своим компромисс

интереса

избегание приспособление

кооперация

(внимание к интересам других)

К Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

**Опросник**

**1.**

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

**2.**

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

**3.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь упокоить другого и сохранить наши отношения.

**4.**

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5.**

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать неприятностей.

**6.**

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

**7.**

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких- то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь добиться своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому человеку в чем- то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по- моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б.Я даю возможность другому в чем- то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б.Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

А.Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б.Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворять желания каждого.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А.Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б.Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б.Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А.Я предлагаю среднюю позицию

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А.Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких- то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Соперничество** | **Сотрудничество** | **Компромисс** | **Избегание** | **Приспособление** |
| 1 |  |  |  | А | Б |
| 2 |  | Б | А |  |  |
| 3 | А |  |  |  | Б |
| 4 |  |  | А |  | Б |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 | Б |  |  | А |  |
| 7 |  |  | Б | А |  |
| 8 | А | Б |  |  |  |
| 9 | Б |  |  | А |  |
| 10 | А |  | Б |  |  |
| 11 | А |  |  |  | Б |
| 12 |  |  |  | Б | А |
| 13 | Б |  | А |  |  |
| 14 | Б | А |  |  |  |
| 15 |  |  |  | Б | А |
| 16 | Б |  |  |  | А |
| 17 | А |  |  | Б |  |
| 18 |  |  | Б |  | А |
| 19 |  | А |  | Б |  |
| 20 |  | А | Б |  |  |
| 21 |  | Б |  |  | А |
| 22 | Б |  | А |  |  |
| 23 |  | А |  | Б |  |
| 24 |  |  | Б |  | А |
| 25 | А |  |  |  | Б |
| 26 |  | Б | А |  |  |
| 27 |  |  |  | А | Б |
| 28 | А | Б |  |  |  |
| 29 |  |  | А | Б |  |
| 30 |  | Б |  |  | А |

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Приложение 6

**Оценка коммуникативных и организаторских способностей (КОС)**

**Инструкция:**

Вам нужно ответить на все предложенные вопросы. Свободно выражайте своей мнение по каждому вопросу и отвечайте так: если ваш ответ на вопрос положителен (Вы согласны), то в соответствующей клетке листа ответов поставьте плюс, если ваш ответ отрицателен (Вы не согласны) – поставьте минус. Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда вы запишите свой ответ совпадали. Имейте ввиду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайте внимание на первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Нам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

Вопросник КОС

1. Много ли у вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем- то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время дома с книгами или за каким- либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие- либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончит начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда или, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденной, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что- либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

**Обработка результатов тестирования**

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру- 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью Ключа для обработки данных «КОС».

**Ключ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Коммуникативные склонности** | **ответы** |
| (+) Да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37  (-) Нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 |
| **Организаторские склонности** | (+) Да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38  (-) Нет 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 |

За каждый ответ «да» и ответ «Нет» для высказываний, совпадающих с ключом приписываете 1 балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей.

**Уровни коммуникативных и организаторских склонностей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-20 |
|  | Очень низкий | низкий | средний | высокий | высший |