

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Особенности и коррекция эмоциональных состояний подростков,
подвергшихся жестокому обращению по средствам тренинга с
элементами психодрамы**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**
« » мая 2016 г.

Выполнил: студент 4 курса
группы П-СП121

**Новосельцева
Анастасия Николаевна**

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Шевченко

Наталья Борисовна

Оценка _____
«__» _____ 2016 г.

Председатель ГЭК

Агавелян Р.О.

Подпись _____

Бийск – 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические аспекты проблемы изучения эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению.....	8
I.1.Понятие эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе.....	
I.2. Особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте.....	14
I.3. Понятие, виды и проявления жестокого обращения с детьми и подростками со стороны ближайшего социального окружения.....	19
I.4. Понятие, сущность и виды психологического тренинга.....	25
I.5.Общие положения и понятие о психодраме.....	34
Выводы по I главе.....	42
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование особенностей проявления эмоциональных состояний у подростков, подвергшихся жестокому обращению.....	44
II.1. Организация и методы исследования.....	44
II.2.Изучение и выявление особенностей эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (констатирующий этап эксперимента).....	46
II.3. Теоретическое описание программы тренинга с элементами психодрамы (формирующий этап эксперимента).....	52
II.4.Оценка эффективности проведенной работы (контрольный этап эксперимента).....	56
Выводы по II главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема жестокого обращения и насилия с подростками в современной России - одна из самых острых проблем. Нарастающей опасности для духовного, социального, психического и физического здоровья людей и особенно детей, которые не могут в силу своего возраста противостоять насилию, заставляет нас искать способы, чтобы создать условия, позволяющие для безопасности жизни ребенка, способы помочь ему обеспечить социальную направленность и раскрытие личностного потенциала. Жестоким обращением с несовершеннолетними называют - осуществление физического или психического насилия над ними, или покушение на их половую неприкосновенность, также жестокое обращение может проявляться «в применении недопустимых способов воспитания (в грубом, пренебрежительном, унижающем человеческое достоинство обращении с детьми, оскорблении или эксплуатации детей)». В современной зарубежной и отечественной литературе жестокое обращение рассматривается как одна из ведущих причин асоциального детства (С.А. Беличева, Е.Н. Волкова, Е.М. Вроно, И.Н. Григович, В.Е. Дружинин, Р.Н. Клайберг).

Этот вопрос актуален, так как подростки испытывают трудности эмоционального плана, и мы должны рассмотреть эти вопросы, чтобы обеспечить своевременную помощь подросткам. В первую очередь проявление жестокого обращения влияет на эмоциональное состояние подростка. Эмоции характеризуют потребности человека и объекты, к которым они направлены. Термин эмоции – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни. По словам В.Г. Казанской, подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате молодые люди, особенно девочки, иногда буквально "застревают в своих переживаниях" и всячески игнорируют

попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь интересным занятием. С.Л. Рубинштейн утверждал, что положительное или отрицательное эмоциональное состояние зависит от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены. Другая всеобщая черта эмоций, о которой необходимо сказать, - это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели. Так, положительная эмоция всегда связана с получением желаемого результата, а отрицательная, наоборот, с неудачей при достижении цели. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека.

Цель исследования заключалась в изучении, выявлении особенностей и коррекции эмоциональных состояний у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, по средствам тренинга с элементами психодрамы.

Объект исследования - эмоциональные состояния подростков.

Предмет исследования - коррекция эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, по средствам тренинга с элементами психодрамы.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что отклонения в эмоциональных состояниях подростков, подвергшихся жестокому обращению, могут корректироваться по средствам тренинга с элементами психодрамы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования.
2. Изучить и выявить особенности эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения и подростков, воспитывающихся в благополучных семьях.
3. Составить и реализовать программу тренинга с элементами психодрамы, направленного на коррекцию эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.
4. Провести оценку эффективности проведенной работы.

В качестве **методов исследования** использовались:

теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы); эмпирические методы (тестирование - методика «Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)», проективная методика «Несуществующее животное»), психолого-педагогический эксперимент, количественная и качественная обработка результатов.

Экспериментальная база: в эксперименте принимали участие 32 подростка, из них 16 из центра КГБУСО «Надежда». Эти дети были изъяты из семей, в связи с жестоким обращением родителей. И 16 подростков из благополучных семей. Они обучаются на базе МБОУ «Бочкарёвская СОШ».

Практическая значимость исследования состоит в том, что собранный теоритический материал, положения и выводы, разработанные в ходе исследования, могут использовать студенты при подготовке к

практическим занятиям по дисциплинам: «Диванное поведение», «Психология семьи и семейного консультирования», «Педагогическая психология» и «Психолого-педагогическая коррекция». Составленная программа тренингов с элементами психодрамы, которая была реализована на базе КГБУСО «Надежда », может быть использована педагогами и психологами по работе с детьми, подвергавшимся жестокому обращению.

Апробация ВКР Доклад на XVII Международной научно-практической конференции молодых учёных, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (22-23 апреля 2016 года).

Направлена статья в печать на тему «К вопросу о жестоком обращении по отношению к подросткам со стороны ближайшего социального окружения и общества». Труды 14 Всероссийской научно-практической конференции, посвященной профессору С.М. Жаркову ((Бийск, 10 июня 2016 г. / Алтайский гос. гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина. – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. – 297 с. – С. 187-190. (в соавторстве с Н.Б. Шевченко).

Доклад в рамках обучающего семинара «Профилактика жестокого обращения с детьми и подростками» на тему «Особенности и коррекции эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению по средствам тренинга с элементами психодрамы» 18.05.2016г.

Структура дипломной работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической «*Теоретические аспекты проблемы изучения эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению*» и практической» *Эмпирическое исследование особенностей проявления и коррекции эмоциональных состояний у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения*»), заключения, списка литературы, приложения.

Во введении обоснована актуальность темы, степень её разработанности, сформулирована проблема, цель, объект, предмет и задачи

исследования, выдвинута гипотеза, охарактеризованы методы и этапы исследования, а так же определена значимость исследования.

В первой главе отражено: понятие эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе. Особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте. Понятие, виды и проявления жестокого обращения с детьми и подростками со стороны ближайшего социального окружения. Понятие, сущность и виды психологического тренинга. Общие положения и понятие о психодраме.

Во второй главе представлены: Организация и методы исследования. Изучение и выявление особенностей эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (констатирующий этап эксперимента). Теоретическое описание программы тренинга с элементами психодрамы (формирующий этап эксперимента). Оценка эффективности проведённой работы (контрольный этап эксперимента).

В заключении подведены итоги исследования, сформулированы выводы, намечены перспективы дальнейшего изучения темы.

В приложении содержатся материалы диагностических методик: «Диагностика оперативной оценки самочувствия, активности и настроения ((САН))» и проективная методика «Несуществующее животное»), а так же программа тренинга с элементами психодрамы, направленная на коррекцию эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Общий объем дипломной работы составляет 88 страниц. В работе содержатся 3 приложения, список литературы включает 48 наименований.

ГЛАВА I. Теоретические аспекты проблемы изучения эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению

I.1. Понятие эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе

Многообразие эмоциональных проявлений человека выражается в эмоциональных реакциях, эмоциональных процессах, чувствах, эмоциональных состояниях, отношениях, устойчивых чертах личности. Термин «эмоции» в широком смысле объединяет все эти понятия. Эмоциональные явления, внешнее выражение эмоций давно вызывают у психологов практический и научный интерес. Леонтьев отмечал, что эмоциональные состояния представляют собой целый класс эмоциональных явлений и являются специальным предметом молодой отрасли психологической науки – психологии состояний, а также большой области психологического знания – психологии эмоций.[26] Изучение эмоционального состояния как самостоятельного психологического феномена возможно на стыке психологии эмоций и психологии состояний. Эмоциональное состояние рассматривается также в инженерной психологии, психологии труда, возрастной психологии, клинической психологии, специальной психологии.

В психологическом словаре эмоции (от французского «emotion», от латинского «emovere» – волну, потрясаю), определяются как особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [26]. Данное определение позволяет сделать вывод о том, что формой существования эмоций является актуально переживаемое состояние. В психологии эмоции традиционно делятся на чувства, аффекты,

собственно эмоции и настроение. И всё же изучение эмоциональных состояний как отдельного целостного психологического явления начинается с момента выделения психологии состояний в самостоятельную отрасль психологической науки. Психология состояний рассматривает различные классы психических состояний: деятельностные, мотивационные, волевые, в том числе и эмоциональные[6].

Что касается классификации эмоциональных состояний, то традиционно они делятся на две большие группы: положительные (благоприятные, улучшающие выполнение деятельности) и отрицательные (неблагоприятные, ухудшающие выполнение деятельности).

С.Л. Рубинштейн подчёркивает, что положительный или отрицательный характер эмоционального состояния зависит от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам [43]. По мнению П.К. Анохина, положительные эмоции возникают, когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает или превышает ожидаемый полезный результат, и наоборот, недостаток реального результата, несовпадение с ожидаемым ведёт к отрицательным эмоциям [3].

В группе аффективных состояний В.А. Ганзен выделяет две подгруппы с ярко выраженным эмоциональным компонентом: эмоциональные и гуманитарные состояния [6]. Первая подгруппа объединяет состояния, характеризующие эмоциональную реакцию человека на актуальный раздражитель (симпатия – антипатия, дружба – вражда, любовь – ненависть, восхищение – возмущение). Вторая подгруппа включает состояния, сопровождающие проявления чувств людей, чаще всего в процессе общения (атараксия – волнение, радость – грусть, счастье – страдание, экстаз – ярость).

Кроме перечисленных выше характеристик и критериев классификации состояний, состояния могут быть разделены по уровню активации.

«Л.В.Куликов считает, что различия между психическими состояниями обусловлены различной интенсивностью функционирования ретикулярной формации. Этот нейрофизиологический критерий совпадает с психологическим – уровнем сознания и продуктивностью поведения» [23]. Л.В.Куликов выстраивает следующий континуум психических состояний: аффект; стресс, включая фрустрацию; эмоции в узком понимании; чувственный тон; произвольное внимание, непроизвольное внимание; гипноз; быстрый сон; медленный сон; коматозное состояние. «Эмоции в узком понимании рассматриваются» ими «как реакции на исключительные ситуации в жизни индивида: эмоции возникают при блокировке процесса удовлетворения потребности в неожиданных ситуациях, при отсутствии возможности разрешить ситуацию». Чувственный тон, по мнению Л.В.Куликова, - «это эмоциональный фон протекания психического процесса» [23].

В.С. Агавелян структурно подразделяет эмоциональные состояния на стенические, астенические и амбивалентные [1]. В эмоциональных состояниях ярко выражена субъективная сторона переживаний от радости до страданий. Стенические состояния многофакторны и являются побудителями и вдохновителями к деятельности, то есть они в большей степени личностно обусловлены и имеют мобилизующее влияние на человека. Астенические состояния дезорганизуют, вводят в депрессию, агрессию, панику, страх, даже парализуют волю, искажают деятельность. Амбивалентные состояния мало изучены, но они придают устойчивость, стабильность в жизнедеятельности на определённый период времени [1].

Отечественные и зарубежные психологи В.К. Вилюнас, Г.М. Бреслав, Б.И. Додонов, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. выделяют дифференцированные виды эмоций, отличающиеся по закономерностям протекания и психологическим особенностям. Наиболее распространённой является классификация эмоций, выделяющая *аффекты, собственно эмоции, чувства, настроение и стресс*.

Аффект - бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, сопровождаемое резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, содержание и характер которых могут, однако, изменяться, в частности под влиянием воспитания и самовоспитания. С. Л. Рубинштейн называет аффект «эмоциональным процессом взрывного характера, который может дать не подчинённую сознательному волевому контролю разрядку в действии» [43]. Аффекты могут быть вызваны у человека не только факторами, связанными с его биологическими потребностями и инстинктами и затрагивающими поддержание его физического существования, но и определёнными компонентами системы социальных отношений, они возникают в ответ на фактически наступившую ситуацию.

Дезорганизуя функция аффектов отражается на моторном аспекте деятельности в силу того, что в аффективном состоянии в нее вклиниваются произвольные, органически детерминированные, реакции. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности: в той или иной мере нарушается сознательный контроль в выборе действия. Регулирующая функция аффектов состоит в образовании специфического опыта – аффективных следов, создающих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызывали аффект [43].

Собственно эмоции - это непосредственное ситуативное переживание события, они имеют отчётливо выраженный ситуационный характер, т. е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Примером эмоций могут послужить такие внутренние состояния, как страх, гнев, любопытство, восторг, печаль, радость.

Н.Д. Левитов характеризует эмоции как психические состояния, не переходящие в настроение и возникающие, когда не удовлетворяются некоторые органические потребности [25]. Примером может служить

состояние голодания. Нельзя это состояние свести к органическому ощущению голода, оно ярко, эмоционально выражено и может в случае продолжительности захватить всю психику человека. «Часто эмоции переходят в настроение. Ученик, получив на экзамене отличную отметку, переживает ярко выраженную эмоцию радости, и под влиянием этой радости он может целый день и даже больше времени находиться в хорошем настроении» [25]. Каждая эмоция как психическое состояние своеобразна по своему источнику, по переживаниям и проявлениям в деятельности человека.

Настроение - сравнительно продолжительное устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющееся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона. А.Г. Маклаков определяет настроение как эмоциональное состояние, окрашивающее всё поведение человека, которое как эмоциональная черта личности проявляет себя в виде оптимизма или пессимизма[28].

Для настроения как для эмоционального состояния характерны следующие признаки: 1) слабая интенсивность; 2) значительная длительность; 3) неопределенность происхождения, причин настроения; человек не осознаёт зависимости настроения от конкретных ситуаций; 4) влияние на активность человека.

С.Л. Рубинштейн определяет настроение как бессознательную, эмоциональную оценку личностью того, как на данный момент складываются для неё обстоятельства. Чувственную основу настроения, по мнению С.Л. Рубинштейна, составляют органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и органические ощущения, исходящие от внутренних органов[43].

Л.В. Куликов выделяет в настроении пять компонентов: релятивный (оценочный), эмоциональный, когнитивный, мотивационный и компонент физического самочувствия. Л.В. Куликов рассматривает настроение как интегральный показатель переживаемых в данный момент чувств и эмоций. Он считает, что настроение является лишь частью психического состояния, а

не особым видом эмоциональных переживаний, наряду с эмоциями и аффектами [23].

Чувства - переживание человеком своего отношения к действительности, отличающееся относительной устойчивостью, продолжительностью, предметным характером. Чувства человека отражают строение его личности, выявляя её направленность и установки. Они как результат обобщения эмоционального опыта личности и общества, имеют культурно-исторический характер и формируются под влиянием воспитания в обществе, семье, других социальных институтах.

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напряжение) - это состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма [23]. Стрессу свойственны множественные изменения в организме и личности. Ведущей психологической характеристикой стресса выступает напряжение. Напряжение сопровождается изменением интенсивности многих процессов в организме и психике в сторону повышения или понижения (в зависимости от индивидуальных особенностей человека). Среди наиболее частых проявлений стресса Л.В. Куликов, отмечает ощущение потери контроля над собой, недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость), вялость, апатия, повышенная утомляемость, расстройства сна. Разновидностями, или компонентами, эмоционального стресса являются тревожность, страх, интрапсихический конфликт, кризис, посттравматический синдром [23].

В психологии состояний помимо эмоций, чувств, аффектов, стресса и настроения выделяют состояние *фрустрации*. В своих трудах феномен фрустрации описывают Ф.Е. Василюк, А.И. Еремеева, Э.И. Киршбаум, Д. Креч, А.С. Кузнецова, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова, М.А. Мкртчян, В.Н. Панкратов и др. Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние острого переживания неудовлетворённой

потребности. Фрустрационные ситуации вызываются конфликтом между актуально значимой потребностью и невозможностью её реализации, срывом мотивированного поведения. Для фрустрации характерны следующие признаки отрицательных переживаний: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, «чувство лишения». Адаптивное поведение характерно для человека, у которого даже под воздействием сильных раздражителей (препятствий) состояние фрустрации не наступает. Это является следствием толерантности, т. е. терпимости по отношению к фрустраторам. Если толерантность низка, то человек реагирует на фрустраторы даже незначительной силы неадекватным поведением – агрессией, которая может быть направлена на предполагаемого виновника фрустрационной ситуации, на самого себя, на любого другого человека, на окружающих.

Таким образом, эмоциональные состояния являются одним из видов психических состояний человека наряду с состояниями деятельностными, волевыми, внимания, сознания. Среди множества эмоциональных явлений: реакции, процессы, черты личности, поведенческие акты – эмоциональные состояния как форма существования (проявления) чувств и эмоций требуют специального рассмотрения и выделения в качестве отдельного класса эмоциональных явлений.

1.2. Особенности эмоциональных состояний в подростковом возрасте

Психологическим аспектам становления личности подростка посвящено множество работ. В этом возрасте окончательно формируется интеллектуальный аппарат, что делает возможным осмысленное конструирование своего собственного мировоззрения, индивидуальной системы ценностей и Я-концепции. Р.С.Немов, говорил, что образ Я в это время нестабилен, менее позитивен по сравнению с младшим школьным возрастом, пик этих изменений приходится примерно на 12–13 лет. Именно в

этот период начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к Я. В эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст занимает центральное место, подросток решает базовую задачу, заключающуюся в развитии чувства ролевой идентичности, которое вбирает в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека[32].

В подростковый период жизни человека, конечно же, и эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения. Что же происходит с развитием эмоциональной сферы подростка

Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими: так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем более старшие дети. У подростков зафиксировано значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции.

Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Как говорил У. Джемс, это касается как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния безудержной радости и глубокого отчаяния могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко бывает «черным» или «белым», но обычно «полосатое как зебра».[8]

По результатам исследования П. Лафренье, подростки чувствовали себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными - в три раза чаще. Кроме этого, подростки, по их словам, гораздо чаще, чем

взрослые чувствовали себя неловкими и волновались, а также скучали и испытывали апатию[24].

Такой всплеск в эмоциональной жизни подростков многие авторы прежде всего связывают с балансом двух основных видов нервных процессов- возбуждения и торможения. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и с взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения- ослабевают. Таким образом получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркий эмоциональный отклик и успокоится им гораздо сложнее.

Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях.

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков- возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого-то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними.

Эмоции обычно делят на положительные (радость, интерес и т.п.) и отрицательные (страх, гнев, отвращение и т.д.). Все эти эмоциональные переживания полезные, поскольку они помогают человеку регулировать свое поведение, и наполняют его существование личностным смыслом. Но любые эмоции могут превратиться из полезных во вредные и происходит это тогда когда они становятся слишком интенсивными или неадекватными.

По мнению Е.П. Ильина, подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается[15].

Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля»- скука. Его опасность состоит в том, что у подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, а отрицательными- очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Когда человек в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не приведет. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки.

Эмоциональное развитие мальчиков- подростков отличается от девочек. Считается, что девочки более эмоциональны и они интенсивнее, чем мальчики переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о своих чувствах. Вот только связано это с тем, что в нашем обществе проявления и эмоций и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков – нет.

Однако у них различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации. У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере- резко меняется настроение, появляются слезы и т.п. Мальчики же в большей степени реагируют изменением поведения- например, могут вспылить, нагрубить. Эмоции же как таковые они проявлять чаще всего избегают. Зато ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что- нибудь в руках и т.п.) Подобные бурные реакции- попытка переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутренне напряжение в криках и ненужных движениях.

По данным Л.А. Рёгуш, пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. [40] Получается, что 13 лет- возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и взрослыми. Так, учителя отмечают,

что дисциплина чаще всего нарушается учениками 7-х классов, т.е. в возрасте 13 лет. Многие взрослые отмечают и всплеск своеобразного злорадства у 13-летних подростков: например, они находят смешными неприятности других людей, враждебно относятся к пожилым и инвалидам и т.п.

Как считает В.Г. Казанская, подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях» И без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом[16].

В число наиболее значимых для подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А переживания, связанные с собственной персоной и противоположным полом обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам. Кроме этого, как показали исследования А.И. Подольского, на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего»[37]. Что ожидает их дальше, как сложится последующая жизнь, удастся ли осуществить свои планы и воплотить мечты. Причем больше переживаний, связанных с будущим, отмечается у тех подростков, у которых выше общая тревожность и у тех, кто более интеллектуально развит.

Подводя итоги, необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием.

Учитывая, что подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих

попеременно, а также не забывая о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

I.3. Понятие, виды и проявления жестокого обращения с детьми и подростками со стороны ближайшего социального окружения

Насилие – неотъемлемая часть бытия на протяжении всего развития человеческого сообщества. И сегодня различные формы его проявления можно встретить во всех уголках мира. Ежегодно от насилия на планете погибает более 500 тыс. человек, и еще большее число получает телесные повреждения без латентного исхода в результате коллективных межличностных конфликтов.

Получить точную оценку ущерба, которую причиняет насилие достаточно трудно. Еще более сложно измерить горе и страдания людей, которые оказались жертвами насилия. Среди различных форм проявления насилия особая роль принадлежит жестокому обращению с детьми.

Говоря о насилии по отношению к детям, часто употребляют два основных понятия: насилие над детьми (англ. abuse - насилие, злоупотребление) и жестокое обращение с детьми (англ. maltreatment - плохой, недостаточный уход). Эти термины применяются в Международной классификации болезней и причин смерти, по которой кодируются документы лечебных учреждений в России.

В России нет единого подхода к определению понятий «насилие» и «жестокое обращение», более того, существует большое количество других понятий, используемых при описании одной и той же проблемы. Например, злоупотребление, принуждение, эксплуатация, синдром опасного обращения с детьми, управление и манипуляция их поведением. Имеется много

ошибочных представлений, когда люди испытывают насилие и не считают это насилием, потому что воспринимают силу как норму. В большинстве случаев люди склонны относить насилию лишь незначительную часть случаев, которые наносят ущерб здоровью человека, то есть попадают под действие уголовного кодекса.

Термин «жестокое обращение с детьми» как конкретное юридическое понятие впервые появился в Кодексе о браке и семье РСФСР в 1986 году. В нем жестокое обращение с детьми было включено в перечень оснований для лишения родительских прав, но содержание самого понятия не раскрывалось. Разъяснение этого понятия для семейного права, было дано в п.14 постановления №9 Пленума Верховного Суда СССР от 7 декабря 1979 года «О практике применения судами законодательства при разрешении споров, связанных с воспитанием детей» и без существенных изменений воспроизведено через 20 лет в п.11 постановления №10 Пленума Верховного Суда РФ от 27 мая 1998 года «О применении судами законодательства при разрешении споров, связанных с воспитанием детей». Из этих разъяснений следует, что под жестоким обращением с детьми понимаются такие насильственные действия, которые нарушают права ребенка, но еще не являются уголовно наказуемыми.

В 1996 году в Уголовный кодекс РФ была включена новая ст.156, которая впервые предусматривала ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетних, сопряженное с жестоким обращением. Однако отсутствие в этой статье четкого и однозначного определения, что есть жестокое обращение с несовершеннолетним с точки зрения уголовного права, затрудняет применение данной нормы на практике. Международные правовые акты не дают конкретного определения жестокого обращения с ребенком. Так, в ч.1 ст.19 Конвенции ООН о правах ребенка сказано, что государства-участники должны принять все необходимые меры, в том числе и законодательные, для защиты ребенка от всех форм физического и

психического насилия, оскорбления или злоупотребления, грубого обращения или эксплуатации. Однако при этом не раскрывается содержание понятий «насилие», «злоупотребление», «оскорбление», «эксплуатация». Указанные понятия должны конкретизироваться в национальном законодательстве каждой страны с учетом ее традиций и культуры. Таким образом, отсутствие определения жестокого обращения с ребенком в российском законодательстве следует считать очевидным пробелом.

В самом общем виде под насилием понимают форму принуждения со стороны одной группы людей (одного человека) по отношению к другой группе (отдельному человеку) с целью приобретения или сохранения определенных выгод и привилегий. Один из исследователей этого понятия Г.Н. Киреев дает следующее определение: «Насилие - особый вид отношений между людьми, сложившийся на базе противоположного отношения к природным, объективным условиям их существования, и, несмотря на то, что субъективный фактор опосредован и определен материальными отношениями, насилие существует там, тогда и постольку, где, когда и поскольку имеет место присвоение, подавление, подчинение воли субъекта, господство над ней» [18].

Согласно «Словарю русского языка» С.И Ожегова термин «насилие» может быть истолкован как [34]:

1) принуждение, понуждение, притеснение давление, нажим, применение физической силы;

2) принудительное воздействие на кого-либо;

3) притеснение, беззаконие. Зарубежные специалисты пришли к заключению, что понятие «насилие» по отношению к человеку очень широко и кроме преступлений также включает действия:

- принуждение или поощрение совершать действия или поступки, которые человек совершать не хочет; вовлечение человека в деятельность с помощью обмана, шантажа, манипуляций, угрозы физической расправы или материального ущерба и т.д.;

- препятствие выполнению того, что человек выполнять не хочет;
- злоупотребление властью. Причем власть рассматривается широко: как власть возраста (например, взрослые над детьми), власть силы, власть популярности, власть принадлежности к полу и другие виды власти. Использование власти с целью доминирования над другим нарушает права человека.

Остановимся на следующем определении, обобщающем точку зрения различных авторов, исследующих проблему жестокого обращения с детьми.

Жестокое обращение с детьми – действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка. Определение жестокого обращения с ребенком учитывает актуальное состояние ребенка и как условия жизни в семье могут влиять на дальнейшем его развитие и социальную адаптацию.

Насилие над детьми может быть двух типов: явное и скрытое (косвенное). По времени насилие делится на происходящее в настоящем и случившееся в прошлом. По месту происшествя и окружения насилие бывает:

- дома - со стороны родственников;
- в школе - со стороны педагогов или детей;
- на улице - со стороны детей или со стороны незнакомых взрослых.[18]

Виды насилия над детьми: *физическое насилие, эмоциональное насилие, сексуальное насилие, психологическое насилие.*

Самый распространенный вид насилия над ребенком - *физическое насилие*. Близкое определение физического насилия дают Н. О. Зиновьева и Н.Ф. Михайлова: «Физическое насилие - это вид отношения к ребенку, когда он умышленно ставится в физически и психически уязвимое положение, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможности его причинения» [30].

Эмоциональное насилие является еще одним видом насилия над детьми. Н.О.Зиновьева и Н.Ф. Михайлова полагают, что в основе любой формы насилия, в том числе и сексуального, лежит насилие эмоциональное, депривация, отвержение, которое оказывается «особенно коварным» и причиняет значительный ущерб развитию личности и формированию механизмов совладения. Часто, жертвами насилия становятся люди с незакрытыми личными границами [12].

Эмоциональное насилие над ребенком - это любое действие, которое вызывает у ребенка состояние эмоционального напряжения, что подвергает опасности нормальное развитие его эмоциональной жизни.

Следующий вид насилия – *сексуальное насилие* по отношению к ребенку, которое по своим последствиям относится к самым тяжелым психологическим травмам[21].

Сексуальное насилие, совершаемое по отношению к ребенку, по своим последствиям относится к самым тяжелым психологическим травмам. Как отмечает М.А. Догадина, в нашей стране не существует достоверных данных о распространенности насилия над детьми, поскольку долгое время эта тема была закрыта, официальная статистика отсутствует [10]. Однако по оценкам Центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского, органы внутренних дел в России ежегодно регистрируют 7–8 тысяч случаев сексуального насилия над детьми, по которым возбуждаются уголовные дела. Но в реальности эти показатели значительно выше.

Психологическое насилие - постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям. Этот вид насилия проявляется в запирании ребенка в маленьком и темном помещении,

когда не дают еды и питья, связывают или оставляют ребенка одного, не смотря на то, что он боится оставаться один или в силу своего маленького возраста не может быть один и нуждается во взрослых. Этот вид насилия, как и другие, имеет своей целью подавить другого человека, сделать его более подвластным. Часто такое насилие осуществляется в отношении пожилых людей и заставляет их чувствовать себя «сумасшедшими»[40].

Раскрыв содержание понятия «жестокое обращение с детьми», и изучив виды насилия над детьми и их проявление, мы пришли к следующим выводам:

Масштабы проблемы насилия трудно переоценить. Несмотря на почти полное отсутствие официальной статистики, практически каждый человек сталкивается с ней в повседневной жизни. Несмотря на то, что жестокое обращение с детьми на сегодняшний день приобрело глобальный характер, в России нет единого подхода к определению понятий «насилие» и «жестокое обращение». Изучив работы многих авторов по данной теме, мы остановились на следующем определении: Жестокое обращение с детьми – действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка.

На сегодняшний день выделяют 4 основных видов жестокого обращения с детьми:

- Физическое
- Эмоциональное
- Сексуальное
- Психологическое

Любой вид жестокого обращения с детьми ведет к самым разнообразным последствиям, но их объединяет одно - ущерб для здоровья ребенка или опасность для его жизни. Важно осознавать, что каждый из этих видов наносит непоправимый вред личности жертвы, и каждый из них нельзя недооценивать, ведь последствия насилия не поддаются анализу и прогнозу.

I.4. Понятие, сущность и виды психологического тренинга

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которая несводима ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии.

Психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством игр и осознается в ходе дискуссий.

Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено стремление к его приобретению. Тренинг позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально «сконцентрированном» виде, и с другой – в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание. По словам Вачкова: «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» Тренинг как раз и позволяет участникам осваивать деятельность посредством непосредственного соприкосновения с ней в специально смоделированных ситуациях.[4]

Разнообразие психологических тренингов велико. Как отмечала Л. А. Петровская, 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. 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. [36]

Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

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

2. Применение активных методов групповой работы. Основных методов два: сюжетно ролевая игра и групповая дискуссия. В то же время число конкретных тренинговых упражнений, создаваемых на их основе, измеряется тысячами. Используются и другие методы, такие как арт терапия, прикладная психодиагностика, телесно ориентированные техники и т. д., но они, за исключением некоторых узкоспециальных тренингов, обычно носят подчиненный характер.

3. Акцент на взаимоотношениях между участниками группы, интенсивное межличностное взаимодействие. Тот жизненный опыт, который и обеспечивает основной обучающий потенциал тренинга, возникает как раз в ходе игрового моделирования взаимодействий, а предметом осознания становится в процессе групповых дискуссий.

4. Организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму отвлекающие факторы. В частности, этому способствует часто практикуемое размещение участников в кругу, наличие автономного звукоизолированного помещения, четкое регламентирование времени протекания тренинга, введение правил взаимодействия.

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. В дальнейшем, при благополучном протекании тренинга, открытость и искренность становится общепринятой нормой взаимодействия в группе.

6. 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 аккумулироваться в процессе работы. Иногда организуются и так называемые открытые группы, состав которых может меняться на каждом занятии, но такая работа связана с рядом методических сложностей и практикуется относительно редко.

7. 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.

Общение в условиях психологического тренинга строится на следующих принципах (Л.А.Петровская):

◆«Здесь и сейчас»–разговор о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент; исключение общих, абстрактных рассуждений.

◆Персонификация высказываний–отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» ит. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю».

◆Акцентирование языка чувств–избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»).

◆Активность–включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

◆Доверительное общение–искренность, открытое выражение эмоций и чувств.

◆ Конфиденциальность – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. [36]

Возможность структурировать общение в соответствии с этими принципами дают правила тренинга, которые обычно обсуждаются в группе и принимаются на первом же занятии.

В подавляющем большинстве случаев психологический тренинг проводится в групповой форме, что дает ряд дополнительных преимуществ, отмечаемых многими авторами (К.Э. Рудестам; И.В. Вачков). В частности, отмечаются такие 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 с равными партнерами.

◆ 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 выявлению и решению психологических проблем участников.

◆ Групповая психологическая работа позволяет привлечь сразу много клиентов, и поэтому более доступна участникам, чем индивидуальная. [44]

Психологические тренинги характеризуются большим разнообразием и могут быть классифицированы по различным основаниям. Если классифицировать психологические тренинги в зависимости от целей, их можно условно разделить на тренинги конкретных умений (их цель – выработка поведенческих навыков) тренинги личностного роста (в их основе

– создание условий для саморазвития участников, развития рефлексивных способностей, повышения открытости новому опыту).

Тренинги могут быть классифицированы и по тому, какая система отношений личности выступает в них предметом работы. В частности, по этому признаку могут быть выделены следующие группы тренингов.

♦«Я–Я»: тренинг и 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 «полигоном» 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, 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.

Еще один из важных критериев, позволяющий сориентироваться в разнообразии тренингов, – принадлежность к психологическому направлению, в рамках которого разрабатывается конкретный тренинг.

Одна из наиболее распространенных разновидностей психологического тренинга – так называемые Т группы впервые возникшие в 1947 г. на базе учения о групповой динамике В.Э.Пахальян с использованием некоторых идей психоанализа и гуманистической психологии. Иногда для обозначения таких групп используются понятия «тренинг чувствительности» или

«тренинг сенситивности». Их участники повышают компетентность в общении «через продуцирование и анализ собственных взаимодействий»[35]

Цели работы Т групп – самопознание участников, увеличение чувствительности к состоянию партнеров по общению и развитие других навыков, необходимых для продуктивного общения. Могут решаться и более конкретные задачи, связанные с развитием социальных умений. Так, первые Т группы, возглавляемые в США самим В.Э.Пахальян, были направлены на подготовку лидеров, способных эффективно справляться с межгрупповыми конфликтами на расовой почве. Термин «социально психологический тренинг» чаще всего применяется именно к таким группам. Для них характерна относительно высокая технологичность работы (хотя это и не должно препятствовать спонтанности), активная позиция ведущего, наличие у него более или менее четкого плана занятий.[35]

Другое распространенное направление групповой тренинговой работы и немедицинской психотерапии – это группы встреч, сформировавшиеся в рамках гуманистической психологии К. Роджерса. По сравнению с Т группами они в большей степени ориентированы на внутренние изменения личности, ведущие к ее росту и более полной реализации потенциалов. Для ведущего таких групп самое важное – уметь создать атмосферу доверия, быть искренним в выражении чувств и следовать принципу «здесь и сейчас». Он занимает в данном случае не директивную позицию. В наиболее радикальном варианте ведущий в начале работы вообще ограничивается одной двумя общими фразами насчет ответственности участников за происходящее, после чего предоставляет группу самой себе и лишь гораздо позже подключается к ее работе на правах рядового участника.[42]

К. Роджерс, отмечал, что в противовес Т группам в группах встреч содержание занятий определяется не столько заранее составленным планом, сколько тем материалом, который предоставляют сами участники. В США подобные занятия были очень популярны в 1960 1970 е гг., однако к настоящему моменту интерес к ним резко снизился, «движение групп встреч

иссякло». На наш взгляд, при работе с подростками более продуктивно следование принципам Т групп, поскольку подростки эффективней взаимодействуют в структурированных ситуациях общения.[42]

Тренинги могут базироваться и на других психологических направлениях, таких как бихевиоризм (поведенческая психология), гештальт подход, психодрама, транзактный анализ, телесно – ориентированный подход, нейролингвистическое программирование. Широко используется арт терапия , представляющая собой не столько самостоятельное направление психологии, сколько систему техник психологического воздействия, объединенных по признаку использования средств визуальной и пластической экспрессии. Зачастую тренинги эклектичны, т. е. сочетают в себе технологии, свойственные разным подходам.

Выбор психологического направления, в рамках которого должен осуществляться тренинг, зависит от целей, которые ставит перед собой ведущий, а это, в свою очередь, предопределяет технологии его работы. В то же время для достижения конкретной цели могут использоваться различные технологии тренинговой работы, но далеко не все они одинаково уместны для достижения поставленных целей. Если проводится, например, тренинг продаж, цель которого очевидна, то требуется выработать у участников конкретные умения, связанные с эффективной продажей товаров. Это вполне можно сделать в рамках поведенческой психологии, а гуманистические устремления ведущего могут оказаться в таком тренинге невостребованными. Если же основная цель работы – стимулирование процесса личностного роста участников, вряд ли ее достижение будет продуктивно только в рамках поведенческого подхода.

В связи с этим представляется уместным привести классификацию тренингов по парадигмам, лежащим в их основе, т. е. по наиболее общим моделям, отражающим позиции психолога и клиентов, а также характер взаимодействия между ними. С. Д. Дерябо выделяет четыре парадигмы тренинга:

1. Тренинг как дрессура. Ведущий, работающий в данной парадигме, занимает позицию носителя «правильного» знания о том, кому и как нужно вести себя в определенных ситуациях, и видит свою задачу в том, чтобы с помощью подкреплений и наказаний сформировать у участников соответствующие поведенческие модели. Характерна четкая ориентированность на конечный результат, а участникам отводится роль объектов, задача которых – следовать инструкциям ведущего.

2. Тренинг как репетиторство. Характерна ориентация на конечный результат, но он видится не столько как освоение и демонстрация определенных поведенческих моделей, сколько как обучение гибкому их применению в дальнейшей жизни с учетом контекста ситуации. Задача ведущего в том, чтобы дать участникам необходимые знания и сформировать на их основе эффективные способы поведения.

3. Тренинг как наставничество. В процессе работы создаются условия, чтобы «клиенты могли сами “набить шишки” в процессе непосредственного выполнения различных заданий, в которых специально моделируется, так или иначе воссоздается, конструируется осваиваемая на тренинге деятельность. Его девизом вполне могла бы стать фраза: “Истину нельзя вызубрить, истину нужно выстрадать”».

4. Тренинг как развитие субъектности. Основная задача такого тренинга – это не формирование системы представлений, отношений и умений (хотя это и не исключается), а развитие способности быть субъектом: распределителем собственных душевных и физических сил. Данный тренинг ориентирован не столько на конечный результат, сколько на динамику процесса саморазвития. Он должен стать для участника событием, меняющим его мировосприятие и расширяющим жизненные возможности.[7]

Следует учесть, что сами по себе тренинговые техники (игры, упражнения, дискуссии и т. д.) в большинстве случаев могут быть успешно использованы в рамках различных парадигм тренинга.

Хотелось бы предостеречь читателей от восприятия приведенной классификации по оценочному признаку: дескать, дрессура – это плохо, развитие субъективности – замечательно (или наоборот). Применимость той или иной парадигмы зависит как от целей тренингов, так и от личных потребностей участников, их запросов и степени готовности к изменениям, а также от условий, в которых проходит тренинг. Сложно представить себе успешный тренинг в парадигме развития субъективности, если он проводится в ситуации, когда участники посещают его недобровольно (скажем, тренинг поставлен в школьное расписание как обязательный урок), время занятий сильно ограничено, а заказчик тренинга (например, школьная администрация) требует сформировать у участников вполне конкретные знания и умения, да к тому же настаивает на их формализованной оценке. Кроме того, некоторые ведущие в силу личностных качеств более склонны к авторитарному стилю руководства группой (что сочетается с парадигмой дрессуры или репетиторства), а некоторые – к демократическому (наставничество, развитие субъективности). Эффективными могут быть и те и другие – при условии, что они придерживаются своего амплуа, а не пытаются играть чуждую им профессиональную роль.

В целом тренинги наиболее уместны там, где требуется развить у участников определенные социальные навыки. Их специфика, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что они направлены не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счет предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы».

I.5 Общие положения и понятия о психодраме

Психодрама — метод психотерапии и психологического консультирования, созданный Якобом Морено. Классическая психодрама — это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека. Это делается для развития творческого потенциала человека и расширения возможностей адекватного поведения и взаимодействия с людьми [31]. Современная психодрама — это не только метод групповой психотерапии. Психодрама используется в индивидуальной работе с клиентами (монодрама), а элементы психодрамы широко распространены во многих областях индивидуальной и групповой работы с людьми.

Следует отметить, что именно психодрама, является первым методом групповой психотерапии, разработанным для изучения личностных проблем, мечтаний, страхов и фантазий. Она основывается на предположении, что исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения более эффективно при использовании действий, реально приближенных к жизни.

В некотором смысле психодрама несколько напоминает методы лесной терапии. Возможно, психодрама имеет более значительный потенциал для трансформации пятиминутного словесного обмена мнениями в получасовое активное исследование чем другие виды групповой работы. Интенсивность переживаний усиливается использованием разнообразных психодраматических приемов, которые облегчают выражение чувств и эмоций.

Как говорил А.Г Маклаков, У психодрамы есть два применения — она может быть способом для решения личных сложностей человека, а может быть средством для самопознания и саморазвития. И эти два применения естественно сопутствуют и дополняют друг друга. Человек, который разыгрывает свой внутренний мир (в психодраме его называют

протагонистом) может посмотреть со стороны, как устроен его внутренний мир. Благодаря этому, он может понять, что именно он хочет изменить и каким образом он может это сделать. Порой эти изменения достаются с большим трудом. Ему приходится переживать сложные чувства, от которых он долгое время убегал, принимать непростые решения в своей жизни, прощаться с теми, с кем очень больно расставаться [29].

Психодраматические группы обычно состоят из 8 — 16 участников и ведущего психодрамы (его называют Директором). Группы бывают длительными — от нескольких месяцев до нескольких лет, и короткими — на несколько часов или 1-2 дня. Длительные группы обычно закрыты и не предполагают возможность присоединения к ним новых участников.

Работа группы начинается с разговора или простых упражнений, которые облегчают общение между участниками и способствуют возникновению атмосферы доверия и сплоченности. Потом ведущий спрашивает: «Кто хотел бы поработать над своей проблемой в психодраматическом действии?» И из тех людей, кто проявил желание поработать, выбирается один или два человека. В длительной группе процесс организован таким образом, чтобы каждый, кто хочет поработать над своей проблемой, смог это сделать (возможно, и несколько раз).

М.И. Лисина подчёркивала, что в некоторых ситуациях психодраматическое действие может быть не реальным, а символическим. Человек, рассказывая о своей ситуации, может описать ее как «грабли, на которые он постоянно наступает». В психодраме есть уникальная возможность встретиться с «граблями» — и поговорить с ними. Узнать, давно ли они с ним, откуда взялись и зачем бьют по лбу. Может быть, найти им какой-то лучшее применение — «не на дороге лежать, а быть полезным инвентарем в приусадебном хозяйстве»[27]

В психодраме можно разыграть внутренний конфликт. Например, практически каждого касается ситуация выбора между «можно», «нужно» и «хочу»... Мы часто говорим себе: «Надо делать это..., надо делать то...». И в

это же самое время что-то внутри сопротивляется и канючит: «Не хочу..., не буду!...». И эти два голоса могут встретиться друг с другом в психодраматическом пространстве, чтобы протагонист смог увидеть, в чем глубинный смысл этих разногласий, посмотреть «как будто другими глазами», увидеть картину целиком. А может быть эти голоса услышат и поймут друг-друга — сами или с помощью посредника. И протагонисту может быть очень важно постепенно учиться быть таким посредником для собственных голосов .

Ролевая игра — широко применяемый в психодраме прием — состоит в исполнении какой-либо роли в любительском представлении. Кроме того, как говорил Морено, ролевая игра используется как терапевтический прием в различных терапевтических подходах, особенно интенсивно в гештальт-терапии и поведенческой терапии для разучивания и совершенствования желательного и адаптивного поведения. Ролевая игра занимает центральное место в психодраме.[31]

В ходе работы составляется социограмма — специальная схема межличностных отношений, отражающая направленность аттракции, отвержения и безразличия в группе. Психодрама признает естественную способность людей к игре и создает такие условия, при которых индивидуумы, исполняя роли, могут творчески работать над личностными проблемами и конфликтами. Морено противопоставлял психодраму пассивности психоанализа. Он верил, что психодрама дает возможность активному экспериментированию как с реалистичными, так и нереалистичными жизненными ролями. Гуманиста Морено привлекало, что человек, который играет роль "Бога", получает возможность более полно исследовать свои чувства и может способствовать своей самоактуализации. В целях исследования личностно значимого материала нельзя запрещать во время психодраматического занятия члену группы играть любую из ролей — будь то жестокий убийца, оболстительный соблазнитель, нереалистичный или гротесковый персонаж[39].

Морено подчеркивает, что между исполнением роли в психодраме и игрой в настоящем театре существует кардинальное различие, поскольку профессиональные актеры играют то, что написали авторы, и они ограничены в своих диалогах авторским текстом. Профессиональный актер должен обладать способностями перевоплощаться в того персонажа, которого он играет, исполняя роль именно в театральном представлении, а не в реальной жизни. В психодраматическом представлении актерство может оказаться помехой. Нередко профессиональные актеры подвергаются атакам в группах встреч за то, что прячутся за свои фальшивые фасады[31].

Морено отмечал, что множество людей реализует ролевое поведение в реальной жизни подобно актерам в театре. У них отсутствует спонтанность, они вовлечены в осуществление бессмысленных ритуалов и ведут себя в рамках тех ролей, которые предлагают им окружающие. Возьмем, к примеру, людей, которые одинаково вежливо улыбаются и в радости, и в горе, не желая обсуждать при других свои актуальные эмоциональные переживания. Психодрама дает возможность преодолеть устойчивые модели поведения по сценарию[31].

В отличие от традиционного театра психодрама поощряет изучение реальных и важных для участников ролей. Сценарий и постановка являются результатом работы не автора и режиссера, а самого участника. Гораздо более волнующие, чем традиционные представления, психодраматические представления могут по-настоящему захватывать и актеров, и аудиторию.

Понятие спонтанности и родственное ему понятие творчества составляют ядро теории действия и личности Морено. Оба эти понятия основываются на его наблюдениях за ролевыми играми детей и опыте работы в "спонтанном театре". Морено обратил внимание на психотерапевтическое значение той внутренней свободы, которую демонстрировали дети, играющие в венских парках. Казалось, что они не подвержены воздействию поведенческих стереотипов и способны полностью переселяться в мир своих фантазий. "Спонтанный театр" был создан Морено в ответ на его

разочарование в традиционном театре, главным недостатком которого он считал заложенную в сценарии ригидность социально-ролевого поведения. Морено видел, что люди становятся похожими на роботов, некими подобиями машин, лишенными индивидуальности и творческих возможностей. Именно поэтому в психодраме нет специально написанных ролей и сценариев, актеры могут основываться на знакомых переживаниях или следовать любому, пусть даже не изведенному для них пути. Этот метод в значительной степени контрастирует с традиционным театром, в котором пьеса еще и еще раз проигрывается в поисках оптимальной игры.

Морено рассматривал спонтанное поведение в психодраме в качестве "противоядия" все возрастающей ригидности социально-ролевого поведения. Члены психодраматических групп расширяли ролевой репертуар, исследовали индивидуальные особенности и по мере разыгрывания представления находили решения специфических личностных проблем.

В общепонятном значении сценария у участников психодрамы нет. В качестве сценария выступает программа поступательного развития, выработанная в раннем детстве под влиянием родителей и определяющая поведение индивидуума в важных моментах его жизни — позволяя участникам изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, актуализировать свой человеческий потенциал, она помогает им достичь иного жизненного статуса. Создается впечатление, что, по Морено, эволюция приведет к тому, что выжить смогут лишь творческие личности.

Спонтанность — это тот ключ, который приводит к пониманию идеи творчества. Как говорил Морено: "Творчество — это спящая красавица, которая для того, чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность" (Морено, 1974а, р. 76). Другими словами, идеи возникают во время спонтанного действия, а при удаче и достаточной настойчивости могут привести к творческому акту.

Конечным продуктом творческого процесса являются "культурные консервы". "Культурные консервы" — это то, что сохраняет культурные

ценности: язык, литература, искусство, ритуалы. "Консервы" связывают людей с прошлым, а усвоенные благодаря им устойчивые модели поведения, стереотипы мышления помогают решать новые проблемы, преодолевать критические ситуации. Хотя консервация необходима для выживания культуры, при отсутствии процессов творчества развитие культуры только посредством консервации невозможно.

Упор на спонтанность не означает, что во время психодрамы не используются привычные действия. Понятие "спонтанность" у Морено содержит две основных переменных: адекватный ответ и новизна. Таким образом, поведение должно быть как новым, так и адекватным для данной ситуации. Тот член группы, который не знаком с культурными и социальными ограничениями, может во время представления, разыгрывая какую-то роль, выдать спонтанное поведение, но оно будет рассматриваться как патологическое.

Терапевтические цели в психодраме часто включают в себя знакомство клиента с культурными и социальными ограничениями с одновременным облегчением процесса развития творческой спонтанности. Согласно Морено, современные люди боятся непосредственного и эмоционального (спонтанного) общения так же, как примитивные люди боялись огня до тех пор, пока они не научились добывать его. Морено использовал театр в качестве лаборатории для исследования спонтанности. Он обнаружил, что можно научиться спонтанности, и начал разрабатывать специальные психодраматические приемы для тренировки спонтанных действий[31].

Спонтанность сближает психодраму с другими групповыми подходами, делая акцент на принцип "здесь и теперь". Проблемы и взаимоотношения не обсуждаются в словесной форме, они переживаются в реальном действии в настоящий момент. В психодраматическом действии нет прошлого и будущего, есть только настоящее. Естественные барьеры времени и пространства стираются. При психодраматической конфронтации прошлые проблемы и будущие страхи разыгрываются по принципу "здесь и

теперь". По сути, психодрама дает участнику возможность объективировать значительные события прошлого, которые хранятся в его памяти.

Она имеет много общего с театральной постановкой, но есть и существенные отличия. Одно из главных — это импровизация. В психодраме сюжет, сценарий действия рождается в момент самого действия. Еще одно отличие в том, что в психодраме разыгрывается реальный личный опыт человека, и он сам выступает главным действующим лицом в этом спектакле. В этом смысле психодрама реальнее, чем любая придуманная пьеса. Но сила психодрамы в том, что есть возможность отойти от этой реальности и использовать фантастическую сверхреальность, где вещи и животные могут говорить, где чувства воплощаются в персонажей, где части личности действуют как самостоятельные герои, где мертвые оживают и где возможны волшебства и чудеса. Еще одной замечательной возможностью психодрамы является техники, которых нет в театральной практике (обмен ролями, дублирование, зеркало и многие другие), позволяющие постичь состояние другого человека и взглянуть на себя его глазами, помогающие исследовать многие скрытые уголки собственного Я [38].

В отличие от гештальт-терапии, акцентирующей внимание на текущие чувства и отношения, руководители психодраматических групп не призывают к постоянному пребыванию в текущей ситуации. Они могут посвящать занятия прошлому или будущему в зависимости от воспринимаемых ими желаний участников. Принцип "здесь и теперь" в психодраме есть некоторое расширение настоящего, которое включает и повторение прошлых встреч, и подготовку к будущим. Упор делается на то, что результат реального переживания и эмоционального отреагирования во многом отличается от результата словесного обсуждения прошлых событий и скрытых чувств. Психодраматическая конфронтация по принципу "здесь и теперь" является основой для реализации терапевтической цели проявления спонтанности в реальной жизни.[41]

Якоб Морено считал «теле» особо важным понятием психодрамы. Спонтанность и творчество — это динамические понятия. Морено разделяет с психоаналитиками веру в силу энергии переноса. Однако он расценивает понятие «перенос» как явно недостаточное для обозначения тех сильных переживаний, которые возникают в терапевтических группах. В то время как понятие «перенос» обозначает односторонний процесс передачи эмоций от клиента психологу, а «контрперенос» — от психолога клиенту, «теле» обозначает двусторонний процесс передачи эмоций между клиентом и психологом.[31]

Результатом использования понятия «теле» в изучении групп является признание того, что мы видим других не такими, какие они есть на самом деле, а такими, какими они проявляются в отношении к нам. Групповая психодрама есть тот "полигон", который позволяет проанализировать наше восприятие других людей. Понятие "теле" особенно значимо для социодрамы, специального вида психодрамы.

В социодраме темой исследования является сама группа, поэтому вместо исследования личностных проблем участники социодрамы изучают те проблемы, которые возникают во время их совместной работы. Члены группы проигрывают роли для изучения собственных переживаний, обусловленных, например, такими социо-культурными проблемами, как расизм, предрассудки, взаимоотношение поколений, конфликты с полицией и т.п. При помощи творческих и спонтанных действий участники изучают восприятие, ответные реакции, чувства, модели поведения, пытаются улучшить взаимоотношения в группе и продвинуть групповое взаимопонимание [21].

Психодрама является весьма действенным методом групповой терапии, давая членам группы в наибольшей степени раскрыть свою истинную сущность, продемонстрировать свое альтер-эго и сделать для себя выводы о причинах тех или иных проблем, возникших в их жизни. Согласно Морено, идея о психодраме как лечебном методе возникла у него после того, как

знакомая актриса рассказала ему о своих конфликтах с женихом. С помощью труппы театра Морено поставил историю актрисы на сцене. Этот опыт оказался значимым и успешным как для самой пары, так и для остальных членов труппы. Затем Морено приступил к более формализованным экспериментам с групповыми представлениями, разрабатывая разнообразные приемы, которые впоследствии стали существенной частью психодраматического подхода [31].

Выводы по I главе

На основе анализа психолого-педагогической литературы были получены следующие выводы: эмоциональные состояния являются одним из видов психических состояний человека наряду с состояниями деятельностными, волевыми, внимания, сознания. Среди множества эмоциональных явлений: реакции, процессы, черты личности, поведенческие акты – эмоциональные состояния как форма существования (проявления) чувств и эмоций требуют специального рассмотрения и выделения в качестве отдельного класса эмоциональных явлений.

Учитывая, что подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, а также не забывая о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

Любой вид жестокого обращения с детьми ведет к самым разнообразным последствиям, но их объединяет одно - ущерб для здоровья ребенка или опасность для его жизни. Важно осознавать, что каждый из этих

видов наносит непоправимый вред личности жертвы, и каждый из них нельзя недооценивать, ведь последствия насилия не поддаются анализу и прогнозу.

Психодрама является весьма действенным методом групповой терапии, давая членам группы в наибольшей степени раскрыть свою истинную сущность, продемонстрировать свое альтер-эго и сделать для себя выводы о причинах тех или иных проблем, возникших в их жизни. И поэтому данный метод подходит к коррекции эмоциональных состояний подростков пострадавших от насилия

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование особенностей проявления и коррекции эмоциональных состояний у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения

II.1. Организация и методы исследования

Цель исследования заключалась в изучении, выявлении особенностей и коррекции эмоциональных состояний у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, по средствам тренинга с элементами психодрамы.

Экспериментальная база: в эксперименте принимали участие 32 подростка, из них 16 из центра КГБУСО “Надежда”. Эти дети были изъяты из семей, в связи с жестоким обращением родителей. И 16 подростков из благополучных семей, они обучаются на базе МБОУ «Бочкарёвская СОШ».

Эмпирическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Изучение и выявление особенностей эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (констатирующий этап эксперимента)
2. Теоретическое описание программы тренинга с элементами психодрамы (формирующий этап эксперимента)
3. Оценка эффективности проведенной работы (контрольный этап эксперимента)

1. Оценка самочувствия, активности и настроения. Для этого использовался опросник, который состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

2. Проективная методика Несуществующее животное

Данная методика используется для изучения уровня тревожности и самооценки школьника.

Ребенку предлагается нарисовать «Несуществующее животное» и назвать его несуществующим названием. Тест проводится в форме индивидуального исследования. Рисунок выполняется простым карандашом на стандартном листе белой бумаги.

На основе полученных данных и соотнесении результатов двух методик, были выстроены графики проявления эмоциональных состояний у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения и подростков, воспитывающихся в нормальных семьях.

II.2.Изучение и выявление особенностей эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (констатирующий этап эксперимента)

Нами проводилась методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) по результатам диагностики в группе подростков на момент обследования преобладало благоприятное состояние: самочувствия, а настроение и активность были ниже нормы.

После выполнения учащимися данной методики, были обработаны результаты, которые представлены на **рисунке.1.**

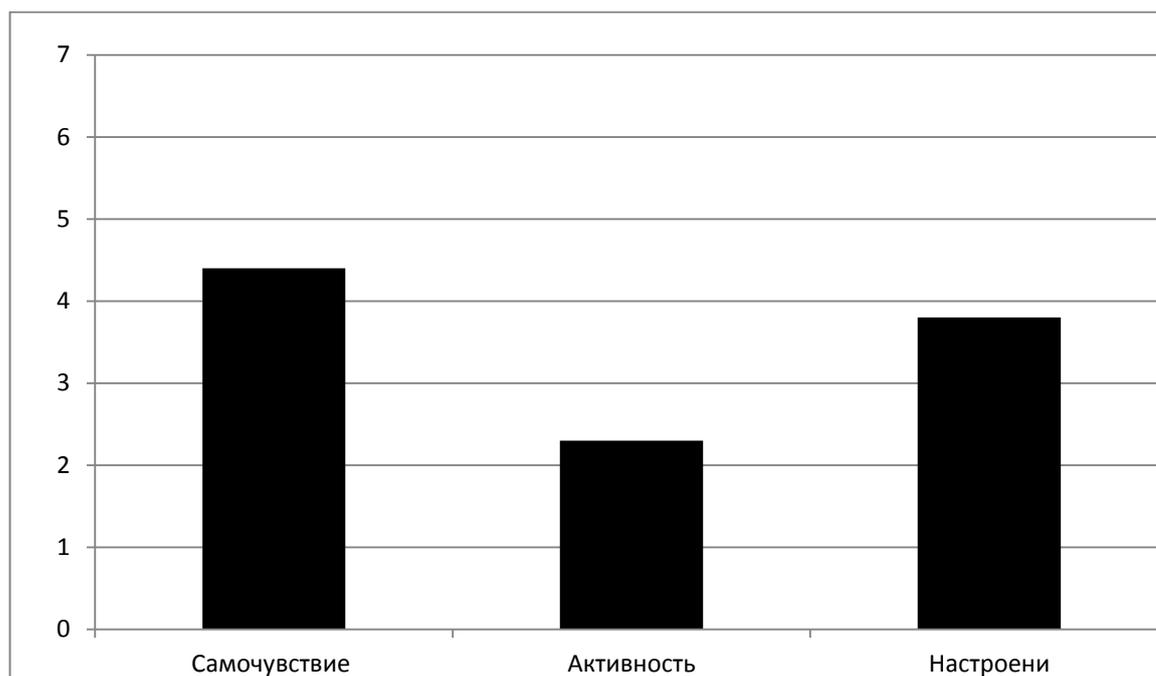


Рисунок 1. Графическое изображение выраженности эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению (N=16)

Так же данная методика проводилась на учениках Бочкаревской средней школы, по результатам диагностики в группе подростков на момент

обследования так же преобладало благоприятное состояние: самочувствие, активность и настроение.

После выполнения учащимися данной методики были обработаны результаты, которые представлены на **рисунке.2.**

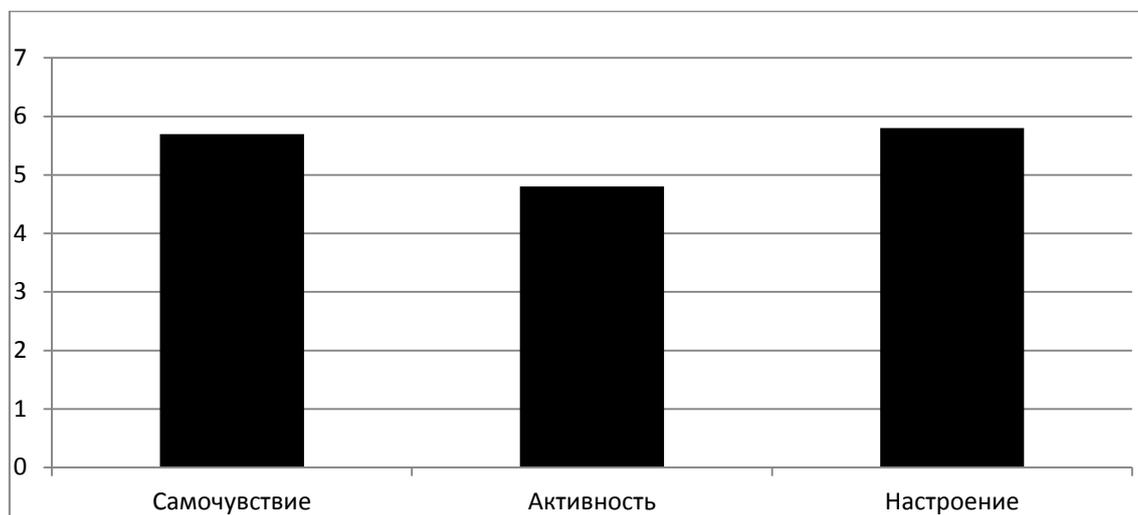


Рисунок 2. Графическое изображение выраженности эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению (N=16)

После проведения данной методики сравним показатели по каждой шкале подростков, воспитывающихся в благополучной семье и подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения. В целях наглядности мы перевели семибалльную шкалу в проценты.

Таблица результатов по методике САН подростков, воспитывающихся в благополучных семьях и подростков, подвергавшихся жестокому обращению

В качестве наглядности мы перевели семибалльную шкалу в проценты.

САН	Самочувствие (%)	Активность (%)	Настроение (%)	Среднее значение (%)
Подростки				
Подростки КГБУСО «Надежда»	63	33	54	50
Подростки Бочкаревской школы	81	67	83	77

Благоприятный уровень «Самочувствия» характерен для группы испытуемых КГБУСО «Надежда» и для испытуемых Бочкаревской школы, что свидетельствует о том, что и та и другая группа подростков, оценила свое самочувствие как хорошее; они чувствуют себя сильными, работоспособными, полными сил, здоровыми, отдохнувшими и т.д.

Рассмотрим данные по шкале «Активность», где у подростков Бочкаревской школы уровень активности находится на благоприятном уровне (67 %), а низкий уровень активности характерен для подростков КГБУСО «Надежда»(33%). Для них характерны такие характеристики как: пассивность, малоподвижность, медлительность, бездеятельность, равнодушие, желание отдохнуть.

Анализируя шкалу «Настроение», можно сказать, что у подростков Бочкаревской школы данная шкала соответствует благоприятному уровню(83%). Данные подростки характеризуют свое настроение как – хорошее: счастливое, жизнерадостное, оптимистичное, веселое, радостное. Тогда как для подростков, подвергшихся жестокому обращению, уровень настроения ниже нормы (54%).

Как видно из **таблицы 1** у подростков, воспитывающихся в благополучных семьях самочувствие, активность и настроение выше по показателям, чем у подростков, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Таким образом, полученные данные позволяют увидеть различия в проявлении эмоциональных состояний у лиц, воспитывающихся в благополучных семьях и у лиц, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Данный факт позволяет нам говорить о перспективности, значимости и направленности работы, связанной с изучением особенностей проявления эмоциональных состояний у лиц с различным социальным окружением.

Далее проводилась **проективная методика «Несуществующее животное»**.

Данная методика проводилась, на подростках подвергшихся жестокому обращению и на подростках, воспитывающихся в благополучных семьях.

После выполнения учащимися данной методики, были обработаны результаты, которые представлены в **таблице 2**.

Данная методика является проективной, направлена на выявления личностных особенностей человека. Нами в первую очередь оценивалась цветовая гамма, выбранная подростками. Примечательно, что в группе подростков, подвергшихся жестокому обращению, при рисовании животного использовались черные, коричневые и синие цвета. Причем изображения самих животных было угрожающим, с признаками агрессии. Сила, нажима, штриховки свидетельствуют о состоянии тревоги и напряженности у данной категории подростков.

Таблица 2

Проявление признаков жестокого обращения с подростками по проективной методике «Несуществующее животное» (%)

Критерии оценки	Подростки центра КГБУСО «Надежда»	Подростки МБОУ «Бочкарёвская СОШ»
Голова смотрит вправо	40	57
Голова смотрит влево	24	24
Голова «смотрит» вперед	36	19
Открытый рот и язык	59	68
Наличие зубов	51	35
Чётко прорисованные глаза	73	53
Нечётко прорисованные глаза	27	47
Наличие рогов, когтей, игл	49	30
Ноги (лапы) маленькие	45	27
Ноги (лапы) большие	55	73
Соединения ног с туловищем чёткое	79	84
Соединения ног с туловищем не чёткое	21	16
Направление ног в одну сторону	42	36
Направление ног в разные стороны	58	64
Наличие крылья, перья, бантики, дополнительные части тела	58	91

Далее рассматривалось наличие зубов, как видно из таблицы 2, у подростков, подвергшихся жестокому обращению, больший процент по данному критерию, что говорит о вербальной агрессии, которая используется как защита в виде грубого ответа на порицание или осуждение.

Далее рассматривалось четкость прорисовки глаз: четко прорисованные глаза являются символом страха, и как видно из таблицы 2, у подростков КГБУСО «Надежда» 73% испытуемых относятся к данной категории.

В отличие от подростков, подвергшихся жестокому обращению, у школьников прослеживается большой процент, приходящийся на наличие крыльев, перьев и бантиков, что говорит о демонстративности и самолюбования. Подростки, подвергшиеся жестокому обращению, больше внимания уделили рисованию рогов, когтей и игл, что говорит об агрессии, защитной либо спонтанной.

Таким образом, полученные данные позволяют увидеть, что у подростков КГБУСО «Надежда» прослеживается состояние тревожности и напряженности, а так же состояние страха и проявление вербальной агрессии. А так же в ходе проведения диагностических методик у подростков данной категории отмечалось: не желание идти на контакт, скованность, осторожность, признаки агрессии, защитного характера (ирония, грубость, не принятие, отказ). А у подростков Бочкаревской школы по сравнению с подростками, подвергшимися жестокому обращению, менее выражена напряженность, чувство страха и вербальная агрессия. Эти подростки наоборот легко шли на контакт, были в приподнятом настроении, проявляли инициативу и с удовольствием выполняли предложенные задания.

Данный факт позволяет нам говорить о перспективности, значимости и направленности работы, связанной с изучением особенностей проявления эмоциональных состояний у лиц с различным социальным окружением.

II.3. Теоретическое описание программы тренинга с элементами психодрамы (формирующий этап эксперимента)

Подростки, подвергавшиеся жестокому обращению, испытывают трудности эмоционального плана, и мы должны рассмотреть эти вопросы, чтобы обеспечить своевременную помощь подросткам. В первую очередь проявление жестокого обращения влияет на эмоциональное состояние подростка. Эмоции характеризуют потребности человека и объекты, к которым они направлены. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека. Поэтому коррекция эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению является актуальным.

Цель: создания условий для коррекции эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения по средствам тренинга с элементами психодрамы.

Задачи:

1. Развить у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности.
2. Снизить уровень тревожности, эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях.
3. Расширить сферы самосознания и повышение уверенности в своих возможностях.
4. Развить способности эффективного взаимодействия с окружающими.
5. Развитие навыков рефлексии, приёма и подачи конструктивной обратной связи.

Программа включает в себя два этапа:

1. *Составление и проведение* программы тренинга с элементами психодрамы. Данный этап включает в себя 10 занятий. На данном этапе реализуются основные задачи программы.

2. Оценка эффективности проведенной программы.

Включает в себя 2 занятия: 1 занятие направлено на обобщение полученных знаний, умений и навыков, их закрепление, а на 2 проводится повторная диагностика. На этом этапе проводится рефлексия всего цикла занятий.

Программа тренинга с элементами психодрамы разрабатывалась с учетом принципов, которых необходимо придерживаться при разработке и реализации любых коррекционных действий.

Деятельностный принцип - реализуется в данной программе через организацию такой активности, в ходе которой создаются условия для ориентации подростка в трудной ситуации. Организация такой деятельности, в которой бы корректировались эмоциональные состояния подростков подвергшихся жестокому обращению.

Принцип комплексности методов психологического воздействия - реализуется в данной программе через использование разнообразных техник, упражнений, игр направленных на коррекцию эмоциональных состояний.

Принцип усложнения программированного обучения - реализуется в данной программе через усложнение каждого задания от более простых к более сложным.

Принцип учета эмоциональной сложности материала - реализуется в данной программе таким образом, что перед проведением формирующих упражнений между тренером и группой должно возникнуть эмоциональное доверие.

Длительность реализации программы: 4 недели.

Структура занятия:

1. Начало занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе. Настрой группы на работу.
2. Основная часть. Выполнение упражнений.
3. Заключительная часть. Поведение итога занятия.

Методы программы тренинга с элементами психодрамы:

Эмпирический – методика «Диагностика оценки, самочувствия, активности и настроения (САН)»; проективная методика «Несуществующее животное». Количественная и качественная обработка результатов, интерпретация результатов методик.

Организация работы по программе:

Работа по данной программе рассчитана на 12 занятий. Частота проведения – 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия - 45 минут.

Каждое занятие разбито на 3 части: организационный момент, основная часть и заключительная, каждая из которых преследует четко определенную цель.

Программа построена для подростков в возрасте от 12-16 лет. Форма занятий групповая.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, что позволяет сделать работу подростков менее утомительной и более продуктивной.

Ожидаемые результаты:

1. Развитые способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности.
2. Сниженный уровень тревожности, эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях.
3. Расширенные сферы самосознания и повышенная уверенность в своих возможностях.
4. Развитые способности эффективного взаимодействия с окружающими.
5. Развитые навыки рефлексии, приема и подачи конструктивной обратной связи.

Тематический план

№ занятия	Цель занятия	Содержания занятия
1.	Орг. момент. Знакомство с подростками; снятие эмоционального напряжения; создание благоприятной для работы атмосферы в группе; формирование мотивации для дальнейшего взаимодействия.	Упражнение «Снежный ком»; Упражнение «Я беру с собой в поход...»; Упражнение «Заключение контракта»; Упражнение «Построения»; Упражнение «Путаница»; Упражнение «Покрывало» Упражнение «Аплодисменты по кругу».
2.	Установление психологического контакта с подростками, создание условий для коррекции эмоциональных состояний.	Упражнение «Ах, какой ты молодец!»; Упражнение «Невербальный контакт»; Упражнение «Реактор»; Упражнение «Рекламный ролик»; Упражнение «Пожелание».
3.	Снижение эмоционального напряжения, средствами психодрамы, обучение способам релаксации.	Упражнение «Комплимент»; Упражнение «В автобусе»; Упражнение «Семья»; Упражнение «Белое облако»; Упражнение «Рефлексия».
4.	Коррекция эмоциональных состояний.	Упражнение «Ассоциация со встречей»; Упражнение «Эстафета чувств»; Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»; Упражнение «Выражение настроения»; Упражнение «Рефлексия».
5.	Снижение уровня тревожности.	Упражнение «Ритуал приветствия»; Упражнение «Счёт»; Упражнение «Геометрические фигуры»; Упражнение «Один стул»; Упражнение «Рефлексия».
6.	Развитие способностей эффективного взаимодействия с окружающими.	Упражнение «Давайте поздороваемся»; Упражнение «Ласковое имя»; Упражнение «Коррида»; Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»; Упражнение «Рефлексия».
7.	Коррекция эмоциональных состояний.	Упражнение «Приветствие»; Упражнение «Предмет – ассоциация»; Упражнение «Передача чувств»; Упражнение «Завтрак с героем»; Упражнение «Подарок другу».
8.	Развитие способностей эффективного взаимодействия с окружающими.	Упражнение «Что в имени тебе моём»; Упражнение «Семь богатырей»; Упражнение «Самый справедливый» Упражнение «А я счастлив»; Упражнение «Рефлексия».
9.	Развитие навыков рефлексии.	Упражнение «Говорящие руки»; Упражнение «Если бы..., я стал бы...»; Упражнение «Дар убеждения»; Ужасно-прекрасный рисунок»; Упражнение «Мне сегодня».
10.	Подведение итогов, завершение тренинговой работы.	Упражнение «Зеркало»; Упражнение «Скульптор»; Упражнение «Монолог с двойником» Упражнение «Подарки»; Упражнение «Рефлексия».

II.4. Оценка эффективности проведенной работы (контрольный этап эксперимента)

В используемой нами комплекс вошло 2 методики определяющие особенности проявления эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения:

1. Методика «Оценка самочувствия, активности и настроения (САН)»;
2. Проективная методика «Несуществующее животное».

Теоритическое описание методик находится в приложении 1 и 2.

Диагностическая работа проводилась с 2015 по 2016 год.

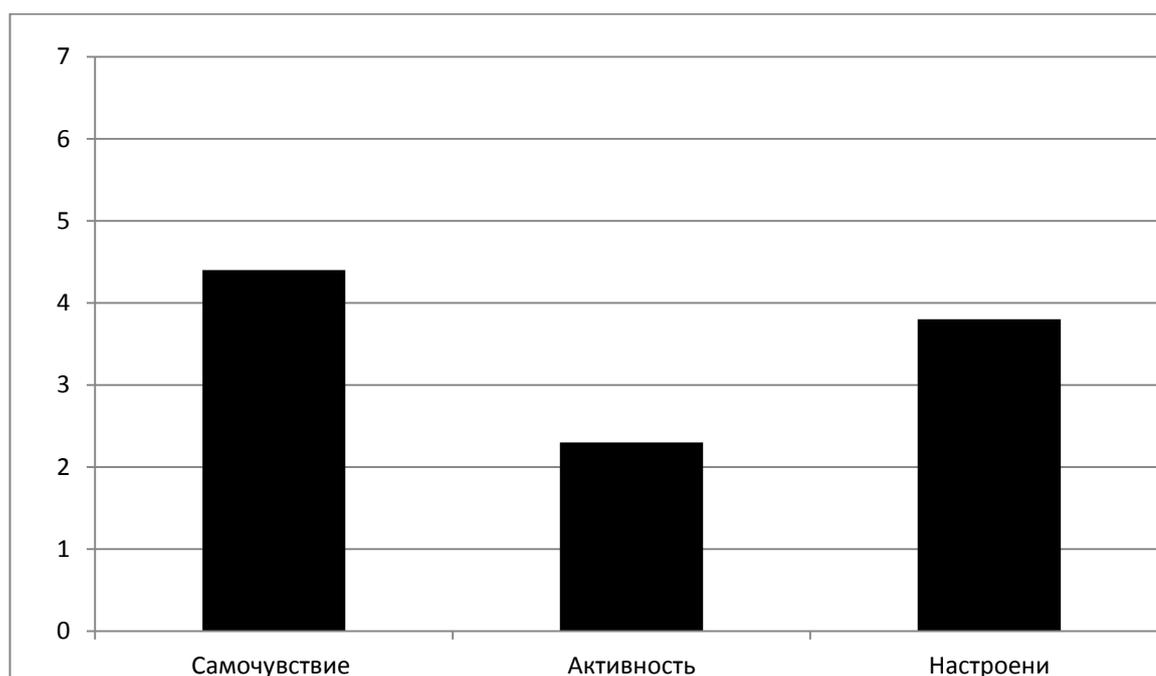


Рисунок 3. Графическое изображение выраженности эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению (N=16)

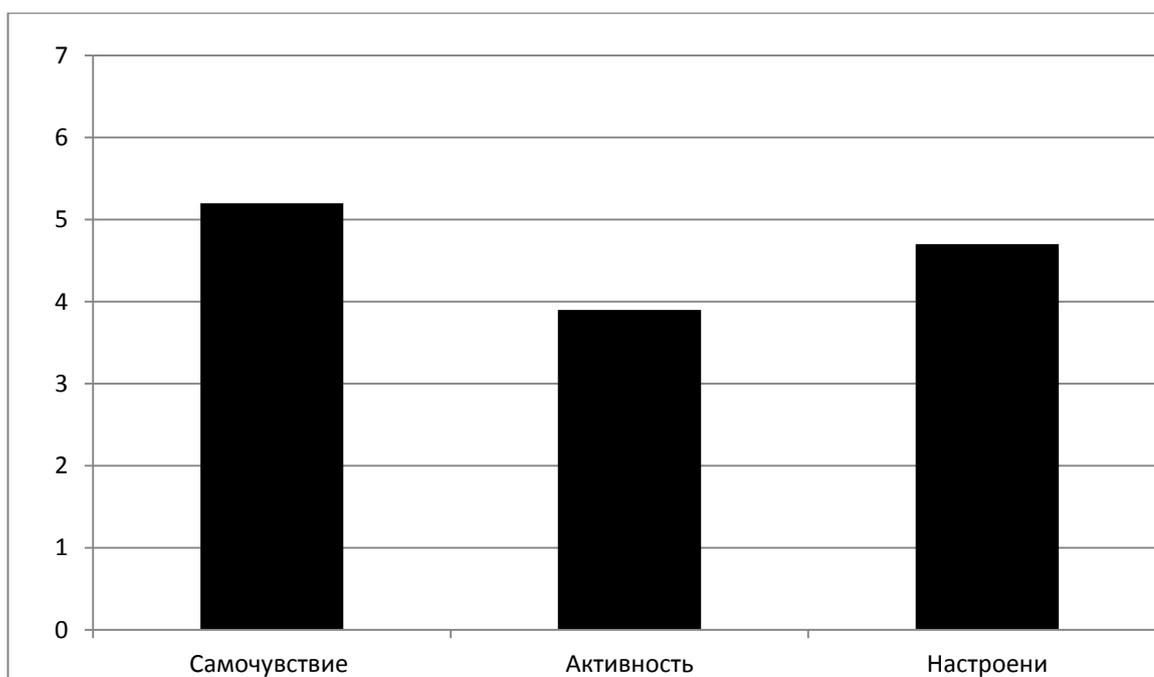


Рис.4. Графическое изображение выраженности эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению (N=16)

Таблица 3

Результаты повторной диагностики «Оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)»

САН	Самочувствие (%)	Активность (%)	Настроение (%)	Среднее значение (%)
Подростки				
Формирующий этап	63	33	54	50
Контрольный этап	74	56	67	66

По окончании проведения контрольного этапа результаты эксперимента показали, что после программы тренинга с элементами психодрамы в группе увеличилось количество испытуемых, у которых эмоциональное состояние приблизилось к норме и вошло в ее пределы.

Показатели «Самочувствия» в экспериментальной группе подростков, подвергшихся жестокому обращению, повысились на 11% и находятся в пределах нормы.

В результате проведения программы тренинга с элементами психодрамы показатели «Активность» подростков, подвергшихся жестокому обращению, повысилась на 23%.

Показатели «Настроения» так же повысились, их разница составила – 16%.

Данные результаты представлены на графике, как мы видим, показатели возросли по всем трем шкалам: повысилась «Активность», это говорит о том, что подростки КГБУСО «Надежда» после прохождения программы тренинга с элементами психодрамы, стали более инициативны, у них появилось желание учувствовать в активной деятельности, взаимодействовать друг с другом и появилось стремление проявить себя. А так же мы видим повышение показателей по шкале «Настроение», что проявлялось у данной категории подростков в повышении эмоционального фона и в проявлении признаков оптимизма. Хорошие результаты по шкале «Самочувствия» проявились у подростков, подвергшихся жестокому обращению в состоянии бодрости, выносливости и работоспособности. Это говорит о том, что программа тренинга с элементами психодрамы, способствует развитию эмоциональной сферы и улучшению эмоционального состояния подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Таблица 4

Проявление признаков жестокого обращения с подростками по проективной методике «Несуществующее животное» (%)

Критерии оценки	Констатирующий этап	Контрольный этап
Голова смотрит вправо	40	56
Голова смотрит влево	24	20
Голова «смотрит» вперед	36	27
Открытый рот и язык	59	65
Наличие зубов	51	30
Чётко прорисованные глаза	73	53
Нечётко прорисованные глаза	27	36
Наличие рогов, когтей, игл	49	30
Ноги (лапы) маленькие	45	27
Ноги (лапы) большие	55	62
Соединения ног с туловищем чёткое	79	82
Соединения ног с туловищем не чёткое	21	18
Направление ног в одну сторону	42	36
Направление ног в разные стороны	58	64
Наличие крылья, перья, бантики, дополнительные части тела	58	65

После реализации программы тренинга с элементами психодрамы, результаты проективной методики «Несуществующее животное» представлены в **таблице 4**.

Как видно из таблицы 4 в рисунках подростков на формирующем этапе эксперимента, наблюдаются признаки агрессии в 51 %, в то время как в рисунках контрольного этапа это количество составляет 30%. Это может

свидетельствовать о том, что эта эмоциональная проблема может успешно корректироваться с помощью специальных упражнений. В ходе программы тренинга с элементами психодрамы, удалось значительно снизить проявления тревожности в группе испытуемых. Из данной таблицы видно, что у подростков КГБУСО «Надежда» прослеживается снижение состояния тревожности и напряженности, а так же состояние страха и проявление вербальной агрессии. Показатели сниженного настроения встречаются в рисунках детей формирующего этапа эксперимента значительно чаще, чем у подростков, на контрольном этапе, что подтверждает положительные результаты программы тренинга с элементами психодрамы, выявленные по методике «Несуществующего животного».

Выводы по II главе

Проведенное нами эмпирическое исследование по методикам «САН» и проективной методики «Несуществующее животное » позволило увидеть, что эмоциональные состояния подростков КГБУСО «Надежда» и подростков Бочкаревской школы различны: более благоприятные показатели по всем аспектам эмоционального состояния испытуемых имеют подростки Бочкаревской СОШ, а менее благоприятные подростки, подвергшиеся жестокому обращению. По оценки уровня тревожности полученные данные позволяют увидеть, что у подростков КГБУСО «Надежда» прослеживается состояние тревожности и напряженности, а так же состояние страха и проявление вербальной агрессии. У подростков Бочкаревской школы по сравнению с подростками, подвергшимися жестокому обращению менее выражена напряженность, чувство страха и вербальная агрессия.

После выявления особенностей эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению и подростков, воспитывающихся в благополучных семьях, мы разработали программу тренинга с элементами

психодрамы. После проведения данной программы, мы повторно провели методику «САН» и методику «Несуществующее животное», результаты которых показали что, эмоциональные состояния подростков, подвергшихся жестокому обращению, возросли по всем показателям. Подростки стали более инициативны, у них появилось желание работать в команде, брать ответственность на себя; повысились навыки рефлексии, а так же с помощью тренинга с элементами психодрамы удалось снизить содержание признаков тревожности и агрессии.

Таким образом, мы видим, что есть различия в проявлении эмоциональных состояний у лиц, воспитывающихся в благополучных семьях и у лиц, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения. А так же видим что, специальная программа тренинга с элементами психодрамы способствует развитию эмоциональной сферы и улучшению их эмоционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для коррекции эмоциональных состояний у лиц, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, нужно в первую очередь определить, что представляют собой эмоции и, в чем заключаются их сущность.

В процессе работы над проблемой исследования был, прежде всего, осуществлен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. А так же в рамках эмпирического исследования были изучены особенности проявления эмоциональных состояний у лиц, воспитывающихся в благополучных семьях и у лиц, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Результаты исследования эмоциональных состояний с помощью методики «САН» и проективной методики «Несуществующее животное» показали, что у подростков, воспитывающихся в благополучных семьях проявление эмоциональных состояний, а так же уровень тревожности соответствуют благоприятным показателям. А у подростков, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, проявление эмоциональных состояний на низком уровне, а по оценки уровня тревожности, прослеживается состояние напряженности, а так же состояние страха и проявление вербальной агрессии.

После выявления особенностей эмоциональных состояний подростков, подвергшихся жестокому обращению и подростков, воспитывающихся в благополучных семьях, мы разработали программу тренинга с элементами психодрамы. После проведения данной программы, мы повторно провели методику «САН» и методику «Несуществующее животное», результаты которых показали что, эмоциональные состояния подростков, подвергшихся жестокому обращению, возросли по всем показателям. Подростки стали более инициативны, у них появилось желание работать в команде, повысилась рефлексия, а так же с помощью психокоррекции удалось снизить содержание признаков тревожности и агрессии.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, построенная на предположении о том, что отклонения в эмоциональных состояниях подростков, подвергшихся жестокому обращению, могут корректироваться в рамках программы тренинга с элементами психодрамы, нашла свое подтверждение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агавелян, В.С.* Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний [Текст] / В.С. Агавелян. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 153-163.
2. *Алексеева, И.А.* Жестокое обращение с ребенком Причины. Последствия. Помощь.[Текст] /. И.А. Алексеева , И.Г. Новосельский - М., Генезис, 2005. - 319с.
3. *Анохин, П.К.* Системные механизмы высшей нервной деятельности [Текст] / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1979. – 453 с.
4. *Вачков, И.В.* Основы Технологии группового тренинга [Текст]: книга / И.В. Вачков.-Ось-89 2008-295с.
5. *Волосов М.Е.* Краткий юридический словарь[Текст] / М.Е. Волосов. – М.: ИНФРА-М., 2000.
6. *Ганзен, В.А.* Систематизация психических состояний [Текст] / В.А. Ганзен. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 60-64.
7. *Дерябо, С. Д.* Окна в мир тренинга [Текст]: книга / С. Д. Дерябо .-Речь 2004-272с.
8. *Джемс, У.* Психология [Текст] / У. Джемс. – М.: Педагогика, 1991. – 368с.
9. *Дикая, Л.Г.* Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности [Текст] / Л.Г. Дикая; Российская академия наук. – М., 2002. – 342с.
10. *Догадина, М.А.* Насилие над несовершеннолетними [Текст]:книга / М.А.Догадина. - Речь 2009-329с.
11. *Еникеев М.И.* Общая, социальная и юридическая психология[Текст] / М.И. Еникеев. –М., Юридическая литература, 1997.
12. *Зиновьева, Н.О.* Психология и психотерапия насилия [Текст]: отдельное издание / Н.О.Зиновьева.- Речь 2005-248с.

13. *Зинченко, В.П.* Психологический словарь [Текст] / под. ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440с.
14. *Ильин, Е.П.* Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности [Текст] : учеб. пособие для студентов / Е.П Ильин. –Питер, 2011–378с.
15. *Ильин, Е.П.* Дифференциальная психофизиология [Текст]: учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. и др.: Питер, 2001. – 454 с.
16. *Казанская, В.Г.* Подросток: социальная адаптация [Текст]: книга для психологов, педагогов и родителей / В.Г Казанская.- Питер,2011-289с.
17. *Киппер, Д.* Клинические ролевые игры и психодрама [Текст]: книга / Д. Киппер.- Москва, 2005-324с.
18. *Киреев, Г.Н.* Сущность насилия [Текст]:книга/ Г.Н.Киреев.- Москва,2009-234с.
19. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология и концепции стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык // Психология состояний: хрестоматия. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 302-311
20. *Кравченко, А.И.* Родителям о подростках (и подростком о родителях)[Текст]/ А.И.Кравченко. - М., 2002. -178с.
21. *Крысько, В.Г.* Психология и педагогика[Текст] / В.Г. Крысько. – М: ОМЕГА-Л, 2007.
22. *Крюкова, Т. Л.* Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними.[Текст]/ Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В.Куфтяк - СПб., Речь, 2005. -240 с.
23. *Куликов, Л.В.* Психология настроения личности [Текст] / Л.В. Куликов; Санкт-Петербургский государственный ун-т. – СПб, 1997. – 38с.
24. *Лафренье, П.* Эмоциональное развитие детей и подростков [Текст]:учебник / П. Лафренье. – Прайм-Еврознак, 2015. – 265с.
25. *Левитов, Н.Д.* О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. - М.: Просвещение, 1964. – 344с.

26. *Леонтьев, А.Н.* Потребности, мотивы и эмоции [Текст]: конспект лекций / А. Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1971. – 40с.
27. *Лисина, М.И.* Исследование по проблемам возрастной и педагогической психологии [Текст] /М.И. Лисина - М.: Дело, 2005. – 332с.
28. *Маклаков, А.Г.* Общая психология [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психол. дисциплин / А.Г. Маклаков. – СПб. и др.: Питер, 2002. – 582с.
29. *Меньшикова, Е.С.* Жестокое обращение с детьми и его возможные отдаленные последствия [Текст] // Психологический журнал №6.// Е.С. Меньшикова - М.Феникс, 1993 - 231-234с.
30. *Михайлова, Н.Ф.* Юридическая психология [Текст]: учебное пособие / Н.Ф. Михайлова.- Флинта 2013-427с.
31. *Морено, Я.* Психодрама вдохновение и техника [Текст]: книга / Я.Морено.- Класс 2009-288с.
32. *Немов, Р.С.* Психология [Текст] / Р.С. Немов. –В 3 кн. –М., 2003.
33. *Немчин, Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Т.А. Немчин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 166с.
34. *Ожегов, С.И.* Толковый словарь русского языка [Текст]: словарь / С.И.Ожегов.- Образование 2007-1200с.
35. *Пахальян, В.Э.* Групповой психологический тренинг [Текст]: учебное пособие / В.Э.- Пахальян.-Питер 2006-224с.
36. *Петровская,Л.А.* Общение-компетентность-тренинг[Текст]: избранные труды / Л.А.Петровская.- Москва 2011-198с.
37. *Подольский, А.И.* Подросток в современном мире [Текст]: отдельное издание / А.И. Подольский.- КАРО, 2007-272с.
38. *Прохоров, А.О.* Неравновесные психические состояния человека [Текст] / А.О. Прохоров // Мир психологии. – 1998. - № 2. – С. 35-40.

39. *Прохоров, А.О.* Рефлексивный слой психического состояния [Текст] / А.О. Прохоров // Мир психологии. – 2006. - № 2. – С. 38-48.
40. *Регуш, Л.А.* Психология прогнозирования: успехи в познании будущего [Текст]: учеб. пособие для студентов / Л.А.Регуш. - Речь, 2003-257с.
41. *Рибо, Т.* Болезни личности. Опыт исследования творческого воображения. Психология чувств [Текст] / Т. Рибо. – Минск: Харвест, 2002. – 783с.
42. *Роджерс, К.* История тренинга в лицах [Текст]:ж-л «Вестник тренера» / К.Роджерс.-Яблоко 2008-21с.
43. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст]: учебник / С.Л. Рубинштейн. – СПб. и др.: Питер, 2000. – 712с.
44. *Рудестам, К.Э.* Групповая психотерапия [Текст] : отдельное издание / К.Э.Рудестам.- Прогресс 2000-368с.
45. *Соколова, Е.Т.* Самосознание и самооценка личности подростка.[Текст] /Е.Т. Соколова, В.В. Столина - М.: Просвещение, 2001. - 487с.
46. *Соколова, Е.Т.* Самосознание и самооценка личности подростка.[Текст] /Е.Т. Соколова, В.В. Столина - М.: Просвещение, 2001. - 487с.
47. *Шевченко, Н.Б.* Профилактика и коррекция последствий жестокого обращения с детьми в семье семье [Текст]: методические рекомендации / авт.-сост. Н.Б. Шевченко, О.Ю. Зорина, И.Ю. Добрынина, А.И. Дуракова. - Бийск, 2014. - 247 с.
48. *Яньшин, П.В.* Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн с элементами клинической беседы[Текст]: Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П.В. Яньшин . - СПб., 2004. – 35с.

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Ф.И.О. _____
 Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Тест создан отечественным психологом М. З. Дукаревич, исходя из особенностей психомоторной связи. Когда человек рисует, то лист бумаги в это время является особой моделью пространства, в котором с помощью движений доминантной (у большинства людей правой) руки фиксируется отношение к этому пространству, следуя словам И. М. Сеченова о том, что любая мысль заканчивается движением.

Главной целью методики является общее исследование личности, на основе которого психолог выдвигает гипотезу о некоторых ее особенностях, ни в коем случае не делая однозначных выводов о человеке без комплексной диагностики.

Время на выполнение рисунка не ограничивается. Иногда люди отказываются выполнять тест, объясняя свой отказ неумением рисовать. В таком случае важно объяснить, что психолог не оценивает художественные способности, что тест несет более глубокий психологический смысл, чем просто умение красиво рисовать.

Методика «Несуществующее животное» проста в исполнении, ведь нарисовать необычное несуществующее животное не только просто, но и увлекательно. Но ее интерпретация требует глубоких знаний психологии человека. Если вы желаете получить качественный достоверный результат после того, как выполните тест, воспользуйтесь основными правилами его интерпретации:

Расположение рисунка на бумаге.

Примеры рисунков придуманных животных В норме рисунок расположен в средней части листа, который находится в вертикальном положении. Если рисунок расположен в верхней части листа, это говорит о высокой самооценке и недовольством своей роли в обществе, где человек чувствует недостаток признания. Чем ниже расположен рисунок на бумаге, тем ниже его уровень самооценки. Такой человек неуверен в себе, его не волнует признание социальный статус.

Основная часть рисунка.

Голова смотрит вправо – человек деятельный и решительный, доводит дела до конца, реализует свои планы.

Голова смотрит влево – человек склонен к самоанализу и рефлексии. Он больше думает, чем делает, вместо конкретных действий предпочитает глубокие размышления о них.

Голова «смотрит» вперед, на рисующего – свидетельство эгоцентризма. Если на голове присутствуют органы чувств – глаза, уши, рот, то это говорит о важности информации, о зависимости от чужого мнения.

Открытый рот и язык, но без губ могут означать высокую вербальную активность, и даже болтливость. Наличие губ говорит о чувственности. Открытый рот без губ и языка говорит о склонности к тревогам и страхам, о недоверии. У детей и подростков можно увидеть зачеркнутый рот круглой формы, что свидетельствует о боязни и тревоге.

Наличие зубов говорит о вербальной агрессии, которая используется как защита в виде грубого ответа на порицание или осуждение.

Важную роль имеют глаза. Они являются символом страха, если человек четко прорисовывает радужку. Наличие ресниц говорит о демонстративности личности, о желании обратить на себя чужое внимание своей красотой и манерами, а у мужчин является показателем женственных черт характера.

Следует обратить внимание на размер головы: если она нарисована непропорционально телу, то человек ценит интеллект и рациональность.

Рога, когти, иглы на коже животного говорят об агрессии, защитной либо спонтанной. Перья на теле животного являются показателем демонстративности и самолюбования. Шерсть или грива говорят о сексуальности и желании подчеркнуть свой пол.

Еще один короткий тест по рисункам:

Нижняя часть рисунка.

Ноги (лапы) животного оцениваются по размерам относительно туловища животного. Если ноги большие и крупные, то это свидетельствует о рациональности, обдуманности в принятии решений, о формировании планов и четких структур перед совершением действия. Маленькие короткие ноги говорят об импульсивности и легкомыслии в принятии решений. Особенно эти качества можно подчеркнуть, если ноги совсем отсутствуют на рисунке.

Стоит обратить внимание на характер соединения ног с туловищем. Если соединение нечеткое и недостаточное, то человек сам по себе довольно небрежный, невнимательный, недостаточно контролирует свои суждения.

Направление ног в одну сторону и их однотипность говорят о конформности, стереотипности и банальности суждений. Разнообразность формы говорит об обратном: человек склонен к оригинальности и самобытности.

Дополнительные детали рисунка.

Это крылья, перья, бантики, еще одни ноги или лапы, кудри, цветы и различные другие украшающие детали. Все эти особенности говорят о уверенности в себе, о высоком уровне энергии, которую человек умеет распределять в разные сферы деятельности. Иногда это выливается в притеснении других людей, о делании концентрировать внимание только на своей личности. Это может быть человек, увлеченный своей профессией, стремящийся к самореализации.

Наличие хвоста говорит об отношении к собственным решениям и действиям, к продуктам своей деятельности. Хвост, направленный вправо – отношение к действиям, поведению. Хвост, направленный влево – отношение к мыслям и возможностям. Направленность хвоста вверх или вниз говорит о восприятии человеком этого отношения: вверх – позитивное, вниз – негативное.

Контур рисунка.

Анализируется наличие панцирей, выступов, затемнений, прорисовки четких линий. Эти детали свидетельствуют о стремлении защититься от других людей. Если присутствуют острые углы – это агрессивная защита, если есть затемнения – есть тревога и страх, если линия двойная – есть подозрительность и ощущение опасности.

Тип животного.

Можно условно разделить животных на:

угрожающих,

угрожаемых

и нейтральных (соответственно, похожих на льва, зайца или собаку).

Выбор типа животного говорит об отношении к собственной личности, к своему «Я». Человек выбирает тот типа животного, с которым себя идентифицирует. Если животное «очеловеченное», в одежде, с двумя лапами, прямостоящее, с руками вместо лап, то это говорит об инфантильности и незрелости эмоциональной сферы автора.

Содержание психокоррекционной программы, направленной на коррекцию эмоциональных состояний подростков подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения средствами тренинга с элементами психодрамы.

Занятие №1

Цель: знакомство с подростками; снятие эмоционального напряжения; создание благоприятной для работы атмосферы в группе; формирование мотивации для дальнейшего взаимодействия.

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение "Снежный ком"

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

II. Основная часть:

Упражнение «Я беру с собой в поход...»

Описание: Очень простая головоломка. Ведущий говорит, что собирается в поход и набирает команду. Для этого каждый человек говорит фразу: «Меня зовут – ... (например, Петя), и я с собой беру ... (тут название предмета, что я беру)». По этой фразе ведущий или берет человека или не берет. Игра заканчивается, когда все поняли принцип и пошли в поход. Время от времени ведущий говорит ту же самую фразу про себя, беря разные вещи в поход, чтобы игроки поняли принцип.

Разгадка: Имя и название предмета должно начинаться с одно и той же буквы. То есть если ведущего зовут Петя, то он говорит фразу: «Меня зовут – Петя, и я с собой беру палатку». Или: «Меня зовут – Петя, и я с собой беру пластырь».

Упражнение «Заключение контракта»

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или ватмана.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности)
2. Правило поднятой руки : высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово , поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения , никто друг друга не оценивает , обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
4. Конфиденциальность: то. Что происходит на занятии, остаётся между участниками.
5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого то личного опыта участников становится не приятным, тот чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».
6. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса, больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Упражнение «Построение»

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Упражнение «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе “другу по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Упражнение «Покрывало»

Группа делится на 2 подгруппы, которые садятся по обе стороны покрывала, которое держат два ведущих. На каждой стороне выбирается человек, который выходит вперед. На счет «раз-два-три» покрывало опускается, и каждый из участников должен назвать имя того, кто сидит на данный момент напротив него. Кто сказал первым, тот забирает другого

человека на сторону своей команды. Игра заканчивается, когда на противоположной стороне не остается ни одного участника.

III. Заключительная часть

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Ведущий начинает: – Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонечко, а потом становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Далее уже этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем с ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д.

Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие №2

Цель: Установление психологического контакта с подростками, создание условий для коррекции эмоциональных состояний

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Ах, какой ты молодец!»

Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: « Ах, какой ты молодец – раз...ах, какой ты молодец – два!..» и т.д. Затем участники меняются местами. В конце упражнения проводится анализ – легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, повышает самооценку.

II. Основная часть:

Упражнение «Невербальный контакт»

Группа встаёт по кругу. Тренер выходит из круга и участия в упражнении не принимает. «Мысленно выберите себе пару и решите. как вы предложите партнёру провести завтрашний день. Информацию о ваших предложениях надо передавать только

невербальными средствами. Предлагать варианты проведения завтрашнего дня начнёте все одновременно по моему сигналу »

Упражнение «Реактор»

Предварительная работа: на полу обозначается или чертится круг диаметром 3 метра. У каждого участника вожатый берёт какой – либо предмет, который кладёт в корзину. Далее корзину ставят в центр обозначенного круга. Задача каждого участника достать любой предмет из корзины не заступая в круг. Участник имеет право достать предмет только один раз, таким образом каждый участник достаёт предмет. Круг – это и есть "атомный реактор". Если кто – либо из участников заступает в круг, то всё начинается заново. Игра не заканчивается пока не достанут последний предмет. Данная игра способствует сплочению отряда, решение данной задачи возможно только при взаимодействии всего коллектива, ребёнок не может самостоятельно достать предмет, для этого ему необходима помощь всей команды. Вожатому следует обратить внимание на технику безопасности и способы решения поставленной задачи.

Упражнение «Рекламный ролик»

Подготовьте 45-секундную радиорекламу для себя. Подумайте, как бы вы стали себя «продавать». Составьте план и запишите его в виде краткого изложения.

III. Заключительная часть

Упражнение «Пожелание»

Участники группы сидят в кругу. Первый участник встает, подходит к любому, здоровается с ним и говорит пожелание на предстоящий тренинг. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подходит к следующему и так далее до тех пор, пока каждый не получит пожелание.

Если данное упражнение проводится по окончанию занятия, то пожелания участнику можно высказывать и относительно его дальнейшей работы в группе. При использовании упражнения как элемента завершения тренинга пожелания должны быть ориентированы на дальнейшую жизнь участников вне группы. При этом они должны высказываться только в положительных терминах. Процедура заканчивается тогда, когда каждый участник получил пожелания от всех членов группы.

Занятие №3

Цель: Снижение эмоционального напряжения, средствами психодрамы, обучение способам релаксации.

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Комплимент»

Ведущий дает задание:– Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга. Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку.

II. Основная часть:

Упражнение «В автобусе»

Участники образуют два круга - внутренний и внешний, которые стоят лицом друг у другу. Участники внутреннего круга изображают безбилетных пассажиров, а внешнего - контролеров. Они вступают в дискуссию: безбилетник приводит аргументы в свое оправдание, контролер - свои доводы. Каждый в таком диалоге так или иначе проявляет индивидуальные психологические особенности и особенности взаимодействия. После этого участники самостоятельно или с помощью руководителя анализируют поведение друг друга.

Желательно, чтобы партнеры менялись, а также чтобы каждый участник попробовал себя и в роли контролера, и в роли безбилетника.

Следует помнить, что обратившиеся к терапевту участники группы так или иначе страдают от каких-то комплексов, зажатости и неумений общаться. В процессе такого упражнения они учатся преодолевать эти комплексы. Со стороны безбилетного пассажира они учатся преодолевать страх перед контролером и оправдывать свою позицию, договариваться. Со стороны контролера они учатся говорить «нет», отказывать в незаконной или неудобной для них просьбе (что многим трудно дается) или, напротив, приняв доводы безбилетника учатся поступать неформально не из слабости и неумения отказать, а сознательно, осмелившись принять решение против должностной инструкции, но по-человечески поняв просителя.

Упражнение «Семья»

Один из участников группы разыгрывает сцену, типичную для его собственной семьи, предварительно распределив роли членов своей семьи между участниками группы. Игра позволяет ему лучше увидеть себя со стороны, а также объективнее оценить свои проблемы и проблемы членов своей семьи, чьи позиции в данной сцене будут отстаивать другие участники группы.

Упражнение «Белое облако»

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

III. Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие №4

Цель: Коррекция эмоциональных состояний

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. Например:

- «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака... осьминог...»,
- «Если бы наша встреча была растением, то это был бы... кактус... морковка...»

II. Основная часть:

Упражнение «Эстафета чувств»

Игроки садятся в круг или шеренгу. Все участники, кроме первого, закрывают глаза. Первый (крайний в ряду) участник вытаскивает карточку с названием чувства (можно играть без карточек, в этом случае первый игрок сам придумывает, какое чувство он будет передавать). Он передает это чувство соседу, прикасаясь определенным образом (глядя, пожимая, щипая зависимости от чувства и его интерпретации) к руке соседа. Человек, «получивший» чувство, пытается осмыслить, что же он получил, а затем передать по своему этот сигнал дальше. После этого он может открыть глаза. Когда последний участник получает тактильный сигнал, он открывает глаза и называет чувство, которое получил. Затем все игроки в обратном порядке сообщают, какое чувство они получили, и обсуждаются причины возникших искажений.

Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация.

Ситуации:

- друг разговаривает с вами, а вы хотите идти;
- ваш коллега отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать;
- вас кто-то очень обидел.

Упражнение «Выражение настроения»

Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

III. Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие №5

Цель: Снижение уровня тревожности

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Ритуал приветствия»

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

II. Основная часть:

Упражнение «Счёт»

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

Упражнение «Геометрические фигуры»

Описание – группы должны построить из участников разные геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг и т.д.), причем сделать это в полной тишине.

Упражнение «Один стул»

Все рассчитываются на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» – встают за их стульями. Один стул остается свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, – взглядом пригласить на него кого-нибудь из сидящих. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Партнер, стоящий за ним, – должен его задержать.

III. Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие №6

Цель: Развитие способностей эффективного взаимодействия с окружающими.

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Давайте здороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

II. Основная часть:

Упражнение «Ласковое имя»

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Теперь нужно по-стараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил его вам, а кроме того, произнести его лаское имя»

Упражнение «Коррида»

Несколько человек (7-8) выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу: «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник, первый ему без помощи слов объясняет эту фразу, тот записывает её на бумаге так, как понял, не озвучивая. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т.д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

III. Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие №7

Цель: Коррекция эмоциональных состояний
Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Приветствие»

Ведущий предлагает участникам образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

II. Основная часть:

Упражнение «Предмет – ассоциация»

Ведущий называет или показывает какой-либо предмет, нужно по кругу называть ассоциации, какие вызывает этот предмет.

Например, блокнот – бумага, дерево, ветка, лист, письмо, ручка и т.д.

Упражнение «Передача чувств»

Игроки садятся в круг или шеренгу. Все участники, кроме первого, закрывают глаза. Первый (крайний в ряду) участник вытаскивает карточку с названием чувства (можно играть без карточек, в этом случае первый игрок сам придумывает, какое чувство он будет передавать). Он передает это чувство соседу, прикасаясь определенным образом (глядя, пожимая, щипая зависимости от чувства и его интерпретации) к руке соседа. Человек, «получивший» чувство, пытается осмыслить, что же он получил, а затем передать по своему этот сигнал дальше. После этого он может открыть глаза. Когда последний участник получает тактильный сигнал, он открывает глаза и называет чувство, которое получил. Затем все игроки в обратном порядке сообщают, какое чувство они получили, и обсуждаются причины возникших искажений.

Упражнение «Завтрак с героем»

Группе предлагается представить, что у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любимым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или

историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Нужно записать имя своего героя на листе бумаги и поделиться на пары, затем надо решить с кем из героев вы будете встречаться. Потом пары объединяются в четвёрки и проделывают тоже самое, затем объединяется вся группа и выбирает одного героя.

III. Заключительная часть

Упражнение «Подарок другу»

- Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

Занятие №8

Цель: Развитие способностей эффективного взаимодействия с окружающими.

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Что в имени тебе моём»

Задание таково: каждый из участников тренинговой команды в течение трех минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом, а должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Предлагается приколоть бейджик со своим именем.

II. Основная часть:

Упражнение «Семь богатырей»

Тренер предложит группе, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомнить и разыграть сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Упражнение «Самый справедливый»

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование).

(Самый справедливый становится водящим он садится по центру).

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так чтобы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Упражнение «А я счастлив»

Мы сидим с вами в круге, нам нужно поставить еще один стул.

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

III. Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие №9

Цель: Развитие навыков рефлексии

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Говорящие руки»

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

Варианты инструкций образующимся парам: Поздороваться с помощью рук. Побороться руками. Помирились руками. Выразить поддержку с помощью рук. Пожалеть руками. Выразить радость. Пожелать удачи. Попрощаться руками.

II. Основная часть:

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Упражнение «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Ужасно-прекрасный рисунок»

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу

справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

III. Заключительная часть

Упражнение "Мне сегодня"

Каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие №10

Цель: Подведение итогов, завершение тренинговой работы.

Ход занятия

I. Организационный момент и знакомство:

Упражнение «Зеркало»

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее – симитировать их выполнение.

Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре.

Задания следующие:

1. Пришиваем пуговицу
2. Собираемся в дорогу
3. Печем пирог
4. Выступаем в цирке

Особенность этих занятий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям.

Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в

паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе.

Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

II. Основная часть:

Упражнение «Скульптор»

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Упражнение «Монолог с двойником»

Кто-то вызывается первым встать в центр группы и произнести монолог. Начинайте говорить о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Не произносите речь, а просто излагайте вслух свои мысли. Можете свободно двигаться по комнате. Представьте, что вы один в комнате.

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и встает позади произносящего монолог, принимая его позу и повторяя его движения, не прерывая действия. Постарайтесь представить чувства и мысли произносящего монолог. Не мешайте течению его речи. Вы можете начать повторять каждую фразу непосредственно после того, как ее услышите, а затем постепенно интуитивно постигайте невысказанные мысли и чувства. Обязательно копируйте невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут пусть вас заменит на сцене другой участник. (Каждый член группы должен иметь возможность хотя бы один раз поработать двойником).

Упражнение "Подарок"

- Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

III. Заключительная часть

Упражнение «Рефлексия»

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.