

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

**Формирование адекватной самооценки по средствам тренинга
у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны
ближайшего социального окружения**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

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

Выполнил: студент
П-СП121 группы
**Елясова Наталья
Евгеньевна**

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
**Шевченко Наталья
Борисовна**

Оценка отлично
«20» июня 2016 г.

Председатель ГЭК
Агавелян Р.О.
Подпись _____

Бийск – 2016

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы изучения самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению	6
1.1. Понятие самооценки.....	6
1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте.....	9
1.3. Понятие, виды и проявления жестокого обращения с детьми и подростками со стороны ближайшего социального окружения.....	13
1.4. Понятие тренинга и его виды.....	25
Выводы по 1 главе.....	29
Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению и её коррекция по средствам тренинга	31
2.1. Организация и методы экспериментального исследования.....	31
2.2. Исследование самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (констатирующий результат эксперимента).....	34
2.3. Описание программы, направленной на коррекцию самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (формирующий этап эксперимента).....	38
2.4. Оценка эффективности составленной программы (контрольный этап эксперимента).....	43
Выводы по 2 главе.....	46
Заключение	48
Список литературы	50
Приложение 1	55
Приложение 2	56
Приложение 3	59
Приложение 4	60
Приложение 5	61
Приложение 6	62

Введение

Актуальность исследования. Самооценка - оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изучаемая в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности [30].

Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а так же отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживания.

Человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения. Все, что сложилось и осталось в личности, возникло благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении с ними, а для этого предназначено. Человек включает в деятельность и общение. Существенно важные ориентиры для своего поведения, все время сверяет то, что он делает, с тем, что ожидают от него окружающие, справляется с их мнениями, чувствами и требованиями. В конечном счете, если оставить в стороне удовлетворения естественных потребностей, все, что делает человек для себя (учится ли он, способствует чему-либо или препятствует), он делает это вместе с тем и для других, и может быть, в большей степени для других, чем для себя, даже если ему кажется, что все обстоит как раз наоборот [39].

С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней - от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке [50].

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт - к характеру в целом. С этим связаны осознание - иногда преувеличенное - своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [34].

Цель исследования - изучение особенностей самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, составление, реализация и оценка эффективности программы тренингов, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

Объект исследования - самооценка как психологический феномен.

Предмет исследования - формирование адекватной самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению.

Гипотеза исследования строилась на том, что у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения самооценка имеет особенности и тенденцию к занижению и может быть сформирована посредством тренинга.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.
3. Изучить особенности самооценки подростков, не подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.
4. Провести сравнительный анализ полученных результатов.
5. Составить, реализовать и оценить эффективность программы тренингов, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

В качестве **методов исследования** использовались:

теоретический метод - обобщение и анализ литературы;

эмпирический метод – тестирование (методики Уровень своей самооценки и Тест самооценки личности (Дембо-Рубинштейн)), методы количественного и качественного анализа (описание и сравнение данных), психолого-педагогический эксперимент.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе КГБУСО для несовершеннолетних “Надежда” в городе Бийск и МБОУ «СОШ №1» села Смоленского Алтайского края. В исследовании приняли участие 24 школьника подросткового возраста.

Практическая значимость данной научно - исследовательской работы заключается в том, что составленная и реализованная программа, направленная на формирование адекватной самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению, может быть применена на практике педагогами и психологами социальных центров, также программа может быть реализована в учреждениях социальной сферы (реабилитационные центры, детские дома).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретической *«Теоретические аспекты проблемы изучения самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению»* и практической *«Эмпирическое исследование особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению»*), заключения, списка литературы, приложения.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы изучения самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению

1.1. Понятие о самооценке

Понятие "самооценка" в психологии сформировалось не сразу. Ученые постепенно углубляли и расширяли это понятие. Результаты изучения этой проблемы представлены в трудах таких авторов, как Л.И. Божович, Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, Л.А.Рыбак, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, Р. Бернс, З. Фрейд, и др.[5].

В зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре "Я-концепции", которая определяется как "совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой".

В содержание "Я-концепции" входят:

1. Образ "Я" - совокупность представлений и мнений индивида о самом себе.
2. Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа "Я" могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом "Я" и самооценкой.

Зигмунд Фрейд представляет человека как управляемое сексуальностью и агрессией существо, чьи подавленные инстинкты вытеснены в подсознание. Реально человек не осознает себя, а также истинной причины и мотивов своих чувств и поступков. Поэтому Фрейд мало говорит о самооценке и в основном связывает ее с функцией "супер эго"[44].

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека. По А.Н. Леонтьеву самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему

индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний[23].

По мнению А.И.Липкиной, самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности [25].

Самооценка - это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику, осознание своего места среди людей.

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности - парциальной (частной). Существенно, что частные оценки могут развиваться неравномерно [17].

Помимо этого выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний.

Она может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди [22].

В тех же случаях, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие,

самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную.

При неадекватно завышенной самооценке у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка ведет к переоцениванию человеком себя в ситуациях, которые не дают для этого повода [12].

Неуспех предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Человек с неадекватно завышенной самооценкой не желает признавать, что все это - следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние - аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки самой личности.

Аффект неадекватности - это психологическая защита, но она не решает главной задачи, а именно: коренного изменения неадекватной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел - увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю [10].

При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от

инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые в разных ситуациях с ними общаются.

Итак, изучая научную литературу, мы выяснили, что различные авторы рассматривают и определяют самооценку по-разному. Самооценка бывает общей и парциальной, актуальной и потенциальной, адекватной и неадекватной. Самооценка влияет на особенности поведения индивида в различных ситуациях (общение, учение, труд).

1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Например, по мнению А.И.Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения [19].

К.Р.Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие - что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [32].

Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказались пять: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение, социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важными для оценки со стороны родителей, а три другие - со стороны сверстников [27].

На самооценку подростка, по мнению А.И.Кравченко, наиболее сильно влияют педагогическая оценка, родители подростка, социально-психологический статус в коллективе сверстников.

В отечественной психологии вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков был всесторонне исследован Б. Г. Ананьевым, который выделил две основные функции педагогической оценки: ориентирующую (воздействие на интеллектуальную сферу) и стимулирующую (воздействие на аффективно-волевую сферу личности).

Сочетание этих функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, т. е. самосознание и самооценку.

Оценочное воздействие учителя влияет также на складывающиеся взаимоотношения детей в классе, их самооценку, выражающуюся, например, в популярности и репутации каждого отдельного ученика.

Но и самооценка в свою очередь воздействует на уровень учебных успехов через механизмы ожиданий, притязаний, мотивации, уверенности в своих силах. Дети, представления которых о себе не допускают высоких достижений, обычно реализуют эти представления и учатся плохо, И наоборот, дети, обладающие более высокой самооценкой и позитивными представлениями о своих учебных способностях, обычно учатся гораздо лучше [3].

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленные как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков.

Специфическим новообразованием подросткового возраста, отметил А.И.Кравченко, является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Смысл этой отстройки состоит в том, что родительская точка зрения начинает восприниматься лишь как некоторая возможная точка зрения на «себя».

Однако при всем этом нельзя сказать, что у подростков происходит отчуждение от родителей. На вопрос, где они чувствуют наибольшую защищенность, ответ «в семье» встречается почти так же часто, как и ответ «среди друзей» [42].

Кроме непосредственного влияния родительской оценки и их эмоционального отношения к ребенку большое значение на формирование самооотношения, считает И.Н.Малиновский, имеет стиль общения в семье.

Так, два выделенных вида стиля общения, симметричный и асимметричный различным образом влияют на самооценку подростков.

Симметричный стиль предполагает общение членов семьи, основанное на партнерских началах. Такое общение способствует формированию у ребенка системы собственных критериев самооценивания, поскольку самоуважение подростка поддерживается не только уважительным отношением родителей, но также оценкой эффективности его деятельности. В дальнейшем это является фактором, способствующим эмансипации самооценки подростка.

Асимметричный стиль общения в семье предполагает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что ведет в дальнейшем к формированию у него неблагоприятного самоотношения и образа Я [16].

Итак, влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет не меньшую значимость, чем в более младших возрастных группах. При этом не обходимо отметить, что формирование самоотношения подростка определяется не столько реальной родительской оценкой и отношением, сколько тем, как подросток субъективно отражает и переживает родительское отношение и свое место в семье, т. е. ожидаемой оценкой.

А.И.Липкина считает, что социально-психологический статус понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы. Известная тенденция подростков к группированию и своеобразная, зачастую жесткая, внутригрупповая статусная дифференциация, присущая не только неформальным группам, но и школьному классу, вызывают необходимость выявления взаимосвязи самооценки подростка с его социально-психологическим статусом. Данные ряда исследований отечественных психологов показывают на наличие этой взаимосвязи, которая, прежде всего, положительно коррелирует с уровневой характеристикой самооценки подростков [26].

Я. Л. Коломинский установил ряд интересных закономерностей социальной перцепции у подростков, таких как:– тенденция к завышенной самооценке социометрического статуса у низкостатусных учащихся и к заниженной у высокостатусных;– эгоцентрическая нивелировка - тенденция приписывать другим членам группы статус либо равный своему, либо более низкий;- ретроспективная оптимизация - тенденция более благоприятно оценивать свой статус в прежних группах.

Отклонение в адекватности осознания подростком своего положения в коллективе, как в сторону переоценки, так и в сторону недооценки может привести к нежелательным результатам. Если, например, ученик переоценивает свое положение, то он, как правило, отрицательно относится к товарищам, проявляя пренебрежение, недооценка же приводит к возникновению у подростка неуверенности, отчужденности [33].

Итак, самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

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

Жестокое обращение с детьми представляет собой все многообразие действий или бездействие со стороны окружающихлиц, которые наносят вред физическому и психическому здоровью несовершеннолетнего, его развитию и благополучию, а также ущемляют его права или свободу [6].

Единого определения понятия «жестокое обращение» в настоящее время не существует. В первую очередь, отсутствиетакого понятия связано с его юридическим содержанием – онодолжно содержаться в национальных законодательствах страныи учитывать этнические, культурные, исторические, религиозные, социальные особенности страны. Кроме того,

невозможность составить общепринятое обобщенное определение связано с тем, что жестокое обращение с детьми - сложное социальное явление, отдельные стороны которого изучаются разными науками (социологией, психологией, медициной, уголовным и семейным правом).

Согласно мнению Е.И. Цымбал, жестокое обращение – это причинение вреда ребенку вследствие злоупотребления родителями или лицами, их замещающими, своей властью над ребенком для удовлетворения личных потребностей вопреки интересам ребенка [29].

Т.Я. Сафонова дает более широкое определение данному понятию. Под жестоким обращением с ребенком она понимает любые действия или бездействие со стороны родителей, лиц, их заменяющих, или других взрослых, в результате чего нарушается здоровье и благополучие ребенка или создаются условия, мешающие его оптимальному физическому или психическому развитию, ущемляются права и свобода [37].

Таким образом, несмотря на разницу в определениях, отечественные психологи при раскрытии термина «жестокое обращение» включают в него три обязательных элемента:

- 1) описание деяния (действия или действия и бездействия);
- 2) описание последствий деяния;
- 3) круг лиц, деяния которых рассматриваются как жестокое обращение.

Несколько иной подход характерен для зарубежных исследователей. При определении жестокого обращения с детьми они исходят из того, что одним из основных его последствий считают неспособность к полноценному развитию.

Примером такого определения может быть раскрытие термина Д. Гилом. Под жестоким обращением с ребенком он понимает все действия, препятствующие достижению ребенком его физического или психологического потенциала [43].

Термин «жестокое обращение с детьми» впервые был применен во врачебной практике [4].

В психологии начало изучения жестокого обращения с детьми было положено в контексте рассмотрения детско-родительских отношений. Позднее особое внимание стало уделяться нарушениям психологического состояния детей-жертв насилия, в связи с чем был произведен ряд исследований, давший начало широкому изучению данной проблематики.

Жестокое обращение с детьми является частным случаем насилия по отношению к детям. От других форм насилия жестокое обращение отличают особенности отношений, существующих между ребенком и насильником. О жестоком обращении с ребенком можно говорить лишь тогда, когда насилие совершается родителями или лицами, выполняющими функции родителей (опекунами, попечителями и др.). Эти лица призваны заботиться о ребенке, в силу своего положения они пользуются в его глазах безусловным авторитетом, он доверяет им, должен выполнять их требования. Поэтому в тех случаях, когда указанные лица злоупотребляют своим положением, применяют к ребенку насилие, он лишается поддержки значимых взрослых, не имеет возможности защитить себя, вследствие чего эти действия вызывают более тяжелые последствия, чем насилие со стороны незнакомых лиц. Важным социальным последствием жестокого обращения является воспроизводство самой жестокости.

Выделялись следующие виды наказаний: наказания ремнем, пощечины, подзатыльники, избивание случайно попавшими под руку предметами. Основными мотивами применения физического наказания родители считают «разрядку стрессовой ситуации, не зависящей от ребенка» [21].

Всё выше изложенное позволяет выделить два фактора, которые приводят к применению физического наказания. Во-первых, это собственные проблемы родителей, напряжение от которых они срывают на детях, и, во-вторых, проблемы, воспринимаемые родителями у ребенка.

Таким образом, воспитание в подобных семьях носит характер:

- эмоционального отвержения;
- жестокого взаимоотношения;
- доминирующей гиперпротекции;
- условий повышенной моральной ответственности;
- противоречивого воспитания [11].

Чаще всего исследования жестокого обращения с детьми строятся вокруг трех основных теорий:

1) Психиатрическая модель: в центре личность и семейная история родителей. Теория предполагает, что родители, жестоко обращающиеся со своими детьми, больны и требуют психиатрического вмешательства.

2) Социологическая модель: жестокое обращение с детьми есть результат трансляции публичных сцен насилия и жестокости по телевидению, в СМИ, в печати.

3) Ситуационная модель: жестокое обращение с детьми – следствие нарушения характера взаимодействия между членами семьи [48].

Подводя итог вышесказанному, стоит отметить, что под жестоким обращением с детьми понимается вся совокупность действий, а также бездействие со стороны родителей или лиц, их замещающих, которые наносят вред физическому и психическому здоровью ребенка, его развитию и благополучию, а также ущемляют его права или свободу.

Основными причинами жестокого обращения с детьми можно назвать патологизирующее семейное наследование, нарушения в области детско-родительских отношений, тяжелые жизненные условия, неудовлетворенность родителей жизнью в целом и ребенком в частности.

В отечественной психологии выделяется пять основных видов жестокого обращения с детьми, хотя на практике такая классификация оказывается очень условной.

Виды жестокого обращения с детьми:

1. Пренебрежение основными нуждами ребенка;

2. Эмоциональное (психологическое);
3. Физическое;
4. Сексуальное;
5. Комплексное [1].

Пренебрежение основными нуждами ребенка – это отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих, в силу объективных причин (бедность, психические болезни, неопытность) и без таковых.

Жестокое обращение эмоционального (психологического) характера представляет собой периодическое или постоянное психологическое воздействие родителей или лиц, их замещающих, на ребенка, приводящее к формированию у ребенка патологических черт характера или нарушению психического развития.

Как отмечает Е.И. Цымбал, психологическое насилие является наиболее распространенным видом жестокого обращения с детьми. Тяжесть связанных с ним последствий дает основание считать психологическое насилие основным механизмом, нарушающим психическое развитие ребенка и его социальное функционирование при ненадлежащем поведении родителей [47].

Признаками психологического насилия над ребенком являются:

- нежелание взрослого утешить ребенка, который действительно в этом нуждается;
- публичное обвинение ребенка, бесконечные обвинения, оскорбления, брань (в том числе и нецензурная) в его адрес;
- отождествление ребенка с нелюбимым и ненавистным родственником;
- перекладывание на ребенка ответственности за неудачи взрослого;

- постоянное сверхкритичное отношение к ребенку;
- открытое признание в нелюбви;
- ненависть по отношению к ребенку, которая не скрывается, а в определенных ситуациях – подчеркивается.[7].

Жестокое обращение с применением физического насилия представляет собой нанесение ребенку родителями или лицами, их заменяющими, физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и в крайней степени проявления лишают его жизни.

Существуют характеристики, с помощью которых можно определить семьи, входящие в группу риска по вероятности проявления в них физического насилия по отношению к детям. Среди таких характеристик социально-экономические факторы (недостаток материальных средств, безработица), личностные особенности родителей (психические заболевания, алкоголизм, наркомания, токсикомания), а также нарушенный психологический климат семьи и неадекватные формы детско-родительских отношений (повышенная конфликтность, авторитарный стиль воспитания, чрезмерность предъявляемых к ребенку требований) [18].

Внутрисемейные факторы риска физического насилия в отношении ребенка многообразны, однако некоторые из них встречаются значительно чаще других. К числу таких наиболее распространенных факторов, способствующих возникновению насилия по отношению к ребенку в семье, можно отнести следующие факторы:

- алкоголизм одного или обоих родителей;
- конфликтные отношения в семье;
- перенесенное родителями в детстве жестокое обращение;
- неразвитость родительских навыков.

Таким образом, неблагоприятные (конфликтные) семейные отношения, неполная семья, повторный брак матери или наличие у нее сожителя существенно повышают для ребенка риск стать жертвой физического насилия[41].

После нанесения ребенку телесных повреждений родители нередко обращаются в медицинские учреждения. В одних случаях это продиктовано раскаянием, в других – необходимостью оказать медицинскую помощь. Совместный приказ Минздрава России № 4 и МВД России № 8 от 09.01.1998 года «Об утверждении инструкции о порядке взаимодействия лечебно-профилактических учреждений и органов внутренних дел Российской Федерации при поступлении (обращении) в лечебно-профилактические учреждения граждан с телесными повреждениями насильственного характера» обязывает лечебно-профилактические учреждения информировать органы внутренних дел обо всех случаях телесных повреждений насильственного характера. Вследствие существования такого приказа в Российской Федерации сообщения медицинских учреждений оказываются основным источником информации о случаях физического насилия.

Т.Я Сафонова выделяет следующие психологические и поведенческие нарушения, чаще всего возникающие у детей, подвергающихся физическому насилию.

Дети младшего раннего возраста (до 3-х лет):

малоподвижность, слабая реакция на внешние стимулы (у грудных детей); боязнь родителей или взрослых; постоянная настороженность; плаксивость, капризность; печальный внешний вид, редкое проявление радости; агрессивность.

Дети дошкольного возраста:

пассивность, смирение с происходящим; чрезмерная уступчивость, заискивающее поведение; псевдовзрослое поведение; агрессивность; жестокость по отношению к животным; лживость и воровство.

Дети младшего школьного возраста:

стремление скрыть причину имеющихся у них травм; нежелание возвращаться домой после школы; замкнутость, отсутствие друзей; плохая школьная успеваемость, затрудненная концентрация внимания; агрессивность; воровство; уходы из дома.

Дети подросткового возраста:

бродяжничество; делинквентное поведение; употребление алкоголя или наркотиков; депрессия, суицидальные попытки.

Как правило, дети неохотно признаются в том, что родители жестоко обращаются с ними, поэтому объяснениям ребенка обнаруженных у него телесных повреждений насилием со стороны родителей, в большинстве случаев можно доверять. Однако иногда утверждения ребенка вызывают сомнения.

Также как и в случае иных форм жестокого обращения, родители часто отрицают, что имеющиеся у ребенка телесные повреждения являются следствием физического насилия. Однако не только родители-насильники склонны отрицать несчастный характер травм. Нередко отрицают факты физического насилия сам ребенок, родитель, не применявший насилия, другие родственники и специалисты, работавшие с этой семьей[9.]

Жестокое обращение с применением сексуального насилия или сексуального злоупотребления - это вовлечение ребенка в действие с сексуальной окраской с целью получения взрослыми сексуального удовлетворения или материальной выгоды. Под это определение подходит любой контакт или взаимодействие, в котором ребенок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции [8].

Под определение сексуальных посягательств, насилия подпадают все виды сексуальных действий: изнасилование, вовлечение детей в сексуальную активность взрослых, разные формы инцестных отношений, развратные действия, вовлечение в занятия проституцией или в создание и (или) распространение порнографической продукции.

Комплексный вид жестокого обращения подразумевает сочетание различных видов насилия: эмоционального, психологического, физического, сексуального, в результате воздействия которого возникают нарушения физического, психического, психосексуального развития и здоровья ребенка, что приводит к деформации личности, появлению отклонений в поведении, затрудняющих его социальную адаптацию. В той или иной степени почти каждый случай жестокого обращения с детьми можно считать комплексным, так как насилие зачастую принимает различные виды, а человек, применяющий насилие, не ограничивается лишь одной его формой.

Характер и обратимость последствий жестокого обращения во многом определяются возрастом ребенка и повторяемостью травмирующих инцидентов. Поскольку жестокое обращение практически всегда сопровождает ребенка на протяжении долгих лет его жизни в родительской семье, то со временем происходит не нивелирование, а накопление негативных физических последствий [20].

В зависимости от сферы, в которой проявляются последствия жестокого обращения, можно выделить следующие классификационные категории:

1. Нарушения физического и психического развития. Наиболее распространенной формой нарушения физического и психического развития ребенка в результате жестокого обращения с ним является задержка. Для описания случаев задержки физического и психического развития подобного характера зарубежные специалисты ввели специальный термин - «неспособность к процветанию» [15].

2. Различные заболевания. Заболевания, возникающие у детей в результате жестокого обращения, могут быть специфическими для отдельного вида насилия или психосоматическими, проявляющимися независимо от характера насилия.

3. Психические особенности. Пережитая психическая травма, являющаяся результатом жестокого обращения с детьми, приводит к тому,

что их дальнейшее развитие сопровождается определенными личностными, эмоциональными и поведенческими особенностями, отрицательно влияющими на их жизнь.

Кроме того, среди проблем психического характера, к которым приводит жестокое обращение, не последнее место по частоте встречаемости занимают навязчивые страхи, проявляющиеся в навязчивых ритуалах или действиях, эмоциональные проблемы -алекситимия и паралекситимия, речевые нарушения, нарушения двигательных функций, девиантные и делинквентные формы поведения [38].

4. Социальные последствия. Дети, подвергающиеся жестокому обращению, испытывают трудности в социализации: у них нарушены связи с взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе и т.д. Попытки самоутверждения часто приводят их в асоциальную среду, формируют пристрастие к алкоголю, наркотикам, подталкивают к совершению уголовно наказуемых действий.

В зависимости от видов жестокого обращения, можно выделить:

- последствия пренебрежения основными потребностями ребенка;
- последствия эмоционального насилия;
- последствия физического насилия;
- последствия сексуального насилия.

Пренебрежение основными потребностями ребенка является сложно диагностируемой формой жестокого обращения. Не сопровождаясь грубым насилием, оно не имеет столь ярко выраженных последствий, как физическое или сексуальное насилие.

Однако оно также может приводить к крайне тяжелым последствиям, вплоть до гибели ребенка, особенно если речь идет о маленьких детях. Пренебрежение основными потребностями ребенка приводит к тому, что детство из периода радостного, беззаботного, полного любви и внимания общения с взрослыми, превращается в безрадостное существование, когда

ребенок страдает от недоедания, холода, безразличного отношения взрослых и постоянно болеет.

В раннем возрасте характерными последствиями пренебрежения основными потребностями ребенка являются замедленное психическое и физическое развитие, отсутствие гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

К подростковому возрасту многие дети, родители которых пренебрегают их основными потребностями, попадают в асоциальную среду, приобщаются к употреблению алкоголя и наркотиков, участвуют в противоправных действиях [13].

Различные формы психического насилия вызывают различные ближайшие и отдаленные последствия, которые также зависят от возраста, когда ребенок пострадал от данного вида жесткого обращения. Недостаток или отсутствие эмоциональной близости с взрослым определяет существенные психические и поведенческие расстройства. Наиболее часто встречающимися последствиями психического насилия над детьми являются: отставание в психическом развитии, снижение интеллекта, агрессивность, импульсивность, недостаточная способность к контролю собственного поведения, низкая самооценка и повышенная тревожность, неумение устанавливать доверительные, эмоционально-теплые отношения, трудности в общении со сверстниками.

Обобщенным следствием психического насилия над ребенком можно считать его социальную дезадаптацию, важную роль, в становлении которой, играет убеждение ребенка в собственной вине, в том, что причиной насилия было его неправильное поведение.

К подростковому возрасту комплекс проблем увеличивается: могут появиться фобии, депрессии, нарушения самосознания и идентичности. Внешне подобное психическое состояние подростка проявляется в неконтролируемом аффективном поведении, дисгармоничностью в отношениях, школьной неуспеваемостью. Нередко эти дети, вырастая,

оказываются плохими родителями, не могут установить эмоционально теплые отношения с собственными детьми [14].

Физическое насилие над ребенком ведет к самым разнообразным последствиям, наносит непоправимый ущерб здоровью ребенка. Из 100 случаев физического насилия над детьми примерно 1-2 заканчиваются смертью жертвы насилия

Последствия физического насилия во многом определяются возрастом ребенка, в котором он пережил жестокое обращение.

Для детей дошкольного возраста в данном случае будут характерны различные страхи, беспокойство, чувство беспомощности, отсутствие сопротивления. Возможно наличие аутоэротических действий и нервно-психической симптоматики. Часто встречаются задержка психического развития и задержка речевого развития.

Характерными последствиями физического насилия по отношению к подросткам являются депрессии, академическая неуспеваемость, нарушение межличностных отношений, низкая самооценка, аутоагрессивное поведение, девиантное поведение.

Психологические последствия сексуального насилия разделяют на ближайшие и отдаленные.

Ближайшие психологические последствия сексуального злоупотребления проявляются:

- эмоциональными расстройствами (сниженное настроение, тревога);
- когнитивными расстройствами (навязчивые воспоминания о случившемся);
- поведенческими (нанесение самоповреждений) и вегетативными расстройствами (нарушение сна и аппетита).

К когнитивным нарушениям относятся трудности сосредоточения, повышенная утомляемость, следствием которых у школьников становится снижение успеваемости. У дошкольников возможна задержка психического и речевого развития. Поведенческие нарушения у детей в значительной мере

зависят от возраста ребенка. Так, у детей 3-5 лет они проявляются капризностью и плаксивостью, у детей 6-9 лет - недоверием к взрослым. У детей старше 10 лет - нарушением взаимоотношений со сверстниками, отсутствием друзей, поскольку в этом возрасте подростки понимают сексуальный характер совершенных с ними действий и считают себя испорченными, вследствие чего не могут установить дружеские отношения со сверстниками.

Итак, жестокое обращение с детьми представляет собой все многообразие действий или бездействие со стороны окружающих лиц, которые наносят вред физическому и психическому здоровью несовершеннолетнего, его развитию и благополучию, а также ущемляют его права или свободу. Различают несколько видов жестокого обращения с детьми: пренебрежение основными нуждами ребенка; эмоциональное (психологическое); физическое; сексуальное; комплексное. Последствия насилия над ребенком могут проявляться как в ближайшее время после совершению травмирующего действия, так и носить отдаленный характер. Следует подчеркнуть, что любой вид жестокого обращения с детьми нарушает физическое и психическое здоровье ребенка, мешает его полноценному развитию.

1.4. Понятие тренинга и его виды

Когда понятие становится слишком популярным, его границы сильно расширяются: популярным словом начинают называть все, что хоть как-то на это похоже. Тренинг - слово популярное, и сегодня в массовом сознании тренинг - любое активное занятие, которое проводит психолог с группой людей. Это, все-таки, неточно[2].

Тренинг - занятие, сочетающее практичную лекцию и адекватную тренировку. В хорошем тренинге сочетание лекции и тренировки - один к одному, и всегда хочется тренировки - побольше!

Если вам пришли «читать тренинг», и вы только слушаете и записываете, это не тренинг. На тренинге участники не только слушают, но и что-то делают сами, осваивают и отрабатывают новые модели поведения или способы решения тех или иных задач[24].

Что такое: «практичная лекция»? На тренинге ведущий обязательно что-то рассказывает, но его небольшие лекции всегда содержат подсказки и инструкции, в них есть практичная модель действия. Практичная теория учит действовать, решать те или иные жизненные задачи. Если вам рассказывают вещи интересные, но не практичные, это - не тренинг.

Вторая особенность тренинга - наличие тренировки. Тренинг - это возможность самому попробовать то, что рассказывает преподаватель, тренинги - это образование через практический опыт[36].

Вы пробовали учиться плавать по книге, махая руками и ногами на суше? Это не самая остроумная идея. Чтобы научиться плавать, нужен опыт пребывания в воде, нужна практика под руководством живого тренера!

Лекция гораздо информативнее тренинга, однако то, что человек сделал сам, он запоминает гораздо лучше, чем просто услышанное.

Если на тренинге переговоров ведущий вам расскажет практичную теорию (например, идею «выиграл-выиграл») и подскажет, как это можно воплотить в жизнь с помощью «увеличения пирога» (в оксфордской модели переговоров), возникшее понимание нужно закрепить в обучающих играх и упражнениях. Это может быть парная работа, работа в тройках, индивидуально, перед группой, в подгруппах. Задача всех игр и упражнений – помочь участникам освоить элементы модели по частям и всю модель целиком[49].

Тренировка - важнейшая часть тренинга, но только если тренировка - адекватная, раскрывающая и закрепляющая предварительно рассказанную теорию. Тренировка должна быть напрямую связана с теорией, должна быть ее осмысленным продолжением. Уважаемые ведущие, если вы рассказываете

людям практичные вещи, а для разминки они у вас перетягивают друг друга руками или «ходят паровозиком», это все-таки еще не тренинг.

Как тренинг отличить от лекции или семинара? Если в зале стоят легкие стулья, которые можно перемещать - скорее всего, здесь будет тренинг. Если стоят столы, и за ними будут сидеть люди - это лекция или семинар[45].

Единой и общепризнанной классификации тренингов не существует, деление можно проводить по различным основаниям, но можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений - навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

Навыковый тренинг направлен на формирование и выработку определенного навыка(навыков). Большинство бизнес-тренингов включают в себя навыки тренинги, например, тренинг переговоров, самопрезентации, техники продаж и др.

Навыковый тренинг может включать в себя следующие тренировки.

- физические:
- силовая;
- интервальная;
- уличная (StreetWorkout);
- фартлек;
- психологические:
- аутогенная.
- специальные:
- гипоксическая;
- закаливание.

Психотерапевтический тренинг(более корректное название - психотерапевтическая группа) направлен на изменение в сознании. Изменение способа, которым человек воспринимает что реально, а что нет, изменение стереотипного способа поведения: как в эту яму больше не

попадать; в сторону поддержки. Эти группы соотносятся с существующими направлениями психотерапии - психодраматические, гештальт-группы, группы телесно-ориентированной, танце-двигательной терапии и др. [46].

Социально-психологический тренинг (СПТ) занимает промежуточное положение, он направлен на изменения и в сознании, и в формировании навыков. СПТ зачастую направлен на смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения.

Бизнес-тренинг (и его наиболее характерная разновидность, - корпоративный тренинг) - развитие навыков персонала для успешного выполнения *бизнес-задач*, повышения эффективности производственной деятельности, управленческих взаимодействий. Бизнес-тренинг это ёмкий и сложный процесс, затрагивающий все аспекты бизнеса (деятельности компании, организации), требующий системного подхода. В структуру бизнес-тренинга могут входить тренинги по продажам и обслуживанию клиентов, тренинги по формированию управленческих навыков, тренинги наставничества на рабочем месте, тренинги командообразования, тренинг тайм-менеджмента, тренинг по внедрению корпоративной культуры, все вышеперечисленные тренинги. Но, не один из перечисленных тренингов не является бизнес-тренингом в частности. Бизнес-тренинг - процесс, с системным подходом, позволяющий развивать одновременно знания, умения и навыки, необходимые для продуктивного существования бизнеса (деятельности компании, организации) в целом, а не отдельного процесса. Отсюда и название бизнес-тренинг.

Целью бизнес-мастерских является закрепление или переосмысление имеющихся знаний, а также отработка умений и навыков, необходимых в вопросах получения и приумножения прибыли.

Важной частью хорошего тренинга является посттренинг. Любопытно: чем ярче тренинг, чем больше эмоционального впечатления он оказал на участников, тем быстрее забывается его материал. Чтобы этого не происходило, чтобы важный материал не терялся, после тренинга в хороших

компаниях или тренинговых центрах организуется пост-тренинг: занятия, поддерживающие и развивающие результаты прошедшего тренинга. В кампаниях посттренинг может проводиться в формате семинара, мастерской, повторения фрагментов тренинга, коучинга и наставничества, электронной переписки с тренером, внедрением дистанционного курса. В крупных тренинговых центрах, например в центре «Синтон», посттренинговое сопровождение проходит в форме дополнительных занятий уже в малых группах и под руководством кураторов – помощников основного ведущего [28].

Выводы по главе 1

1) Изучая научную литературу, мы выяснили, что различные авторы рассматривают и определяют самооценку по-разному. Самооценка бывает общей и парциальной, актуальной и потенциальной, адекватной и неадекватной. Самооценка влияет на особенности поведения индивида в различных ситуациях (общение, учение, труд).

2) Самооценочные суждения молодых людей определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

3) Жестокое обращение с детьми представляет собой все многообразие действий или бездействие со стороны окружающих лиц, которые наносят вред физическому и психическому здоровью несовершеннолетнего, его развитию и благополучию, а также ущемляют его права или свободу. Различают несколько видов жестокого обращения с детьми: пренебрежение основными нуждами ребенка; эмоциональное (психологическое); физическое; сексуальное; комплексное. Последствия насилия над ребенком могут проявляться как в ближайшее время после совершению травмирующего действия, так и носить отдаленный характер. Следует

подчеркнуть, что любой вид жестокого обращения с детьми нарушает физическое и психическое здоровье ребенка, мешает его полноценному развитию.

4) Увидеть, открыть и реализовать свой потенциал, изменить отношение к миру, создать гармоничные отношения с друзьями и близкими - основная задача, на решение которой направлены тренинги. Это уникальная возможность реализовать скрытые возможности развития, возможность поставить новые цели исходя из своих глубинных ценностей и использовать достижение результатов для более глубокого открытия себя и жизни.

Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению и её коррекция по средствам тренинга

2.1. Организация и методы исследования

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида[30].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности.

Цель исследования состоит в изучении особенностей самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, составлении, реализации и оценки эффективности программы тренингов, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

3. Изучить особенности самооценки подростков, не подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

4. Провести сравнительный анализ полученных результатов.

5. Составить, реализовать и оценить эффективность программы тренингов, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

Исследование проводилось на базе КГБУСО для несовершеннолетних «Надежда» в городе Бийск и МБОУ «СОШ №1» села Смоленского Алтайского края. В исследовании приняли участие 24 школьника подросткового возраста.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

1. Констатирующий;
2. Формирующий;
3. Контрольный.

На констатирующем этапе эксперимента участвующие в исследовании подростки, подвергавшиеся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, и подростки из средней общеобразовательной школы, были продиагностированы с целью выявления особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению. Для исследования были применены следующие диагностические методики: методика «Уровень своей самооценки» и тест «Самооценка личности Дембо-Рубинштейн» [35].

Методика диагностики уровня самооценки личности применяется для быстрой оценки своих возможностей. Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создаёт. На основе существующей самооценки человек каждодневно делает выбор как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к

гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту.

Методика проводится следующим образом. Испытуемому даётся листок с вопросами и ему предлагается оценить каждое из 32 суждений, указывая, насколько часты для него перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

. По завершению результаты обрабатываются в соответствии с ключом: нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале: очень часто - 4 балла, часто - 3 балла, иногда - 2 балла, редко – 1, балл, никогда - 0 баллов и подсчитать, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

По методике Дембо-Рубинштейна подростку следует оценить самого себя по 7-балльной шкале по ряду качеств, таких как сила, здоровье, ум, красота и др. Для того, чтобы лучше понять, как это сделать, рассмотрим следующий пример. Тебе нужно оценить себя по росту. Перед тобой на бланке отрезок прямой. Представь, что на нем расположилось все человечество по росту; тогда слева будут находиться самые низкие люди, а справа – самые высокие на Земле люди. А теперь отметь на отрезке то место, где с учетом твоего роста должен находиться ты сам. Если тебе все понятно, то оцени себя таким образом и по другим качествам.

По завершению результаты обрабатываются в соответствии с ключом, вычислением общей суммы баллов по всем 10 индексам. В зависимости от полученной суммы показатель самооценки может быть таким: адекватная самооценка – около 40 баллов (+5), тенденция к завышению – 46-59 баллов, явно завышенная самооценка – 60-70 баллов, явно заниженная самооценка – 20-10 баллов.

После первичной диагностики группы подростков, подвергавшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения и подростков из общей образовательной школы, данные, полученные по результатам методик, были количественно и качественно обработаны, проинтерпретированы, а так же построены графики, показывающие

особенности самооценки подростков из первой группы. В итоге была выявлена необходимость проведения коррекционных мероприятий, направленных на коррекцию самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

На формирующем этапе экспериментального исследования была составлена и реализована программа, направленная на коррекцию самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

На контрольном этапе эксперимента была осуществлена повторная диагностика подростков, принимавших участие в реализации программы.

Таким образом, была осуществлена проверка эффективности коррекционной программы, что позволило оценить гипотезу исследования.

2.2. Исследование самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (констатирующий результат эксперимента)

С целью проведения исследования были выбраны подростки из центр «Надежда» 12 человек и класс из 12 подростков в средней общеобразовательной школы №1 села Смоленского, Алтайского края.

Для обеспечения конфиденциальности каждому были выданы индивидуальные листы с тестами, разъяснены цели исследования и методика проведения.

Нами проводилась методика **«Уровень своей самооценки»**.

После ее проведения, результаты были обработаны и проанализированы.

Результаты представлены на **рисунке 1; в таблице 1 и таблице 2 (приложение 3)**.

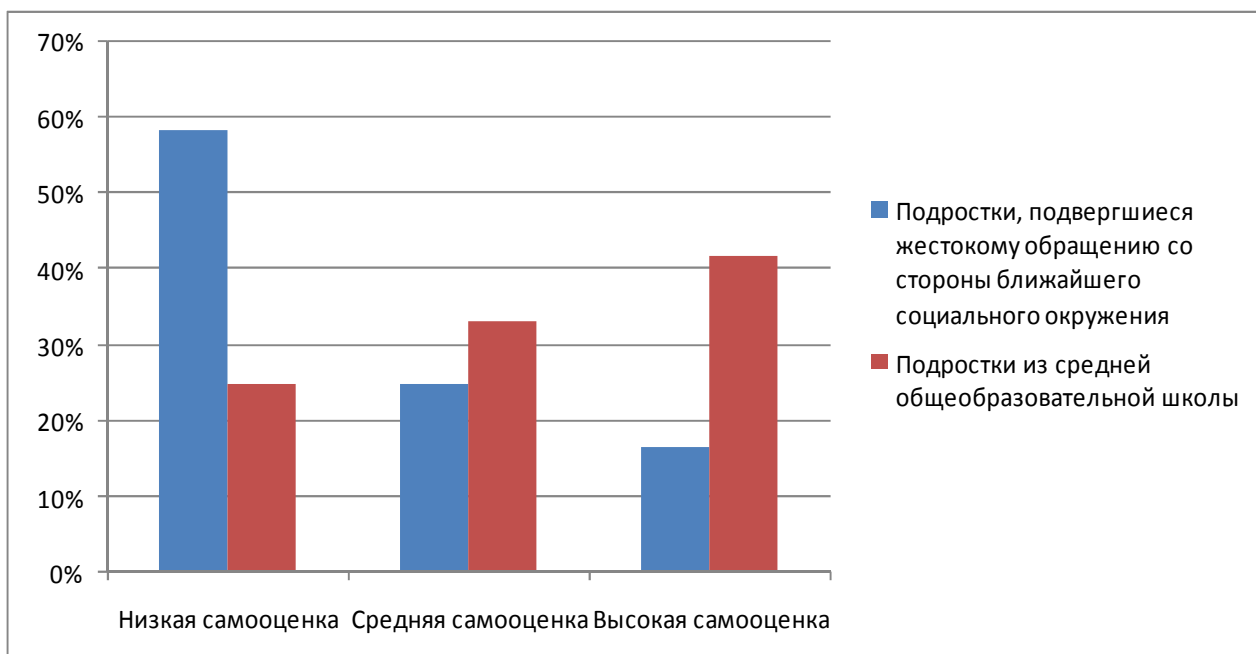


Рисунок 1. График выраженности уровня самооценки по тесту «Уровень своей самооценки»(N=24)

Рассматривая такие шкалы, как средняя и высокая самооценка, мы видим, что у подростков, подвергшихся жестокому обращению, уровень самооценки значительно ниже, чем у подростков из средней общеобразовательной школы.

Однако, для подростков из центра более характер высокий показатель по шкале с низким уровнем самооценки, чем у подростков из средней общеобразовательной школы.

Данную специфику так же можно наблюдать в тесте «Самооценка личности Дембо-Рубинштейн», данные которого представлены на **рисунке 2**, в **таблице 3** и **таблице 4** (приложение 4).

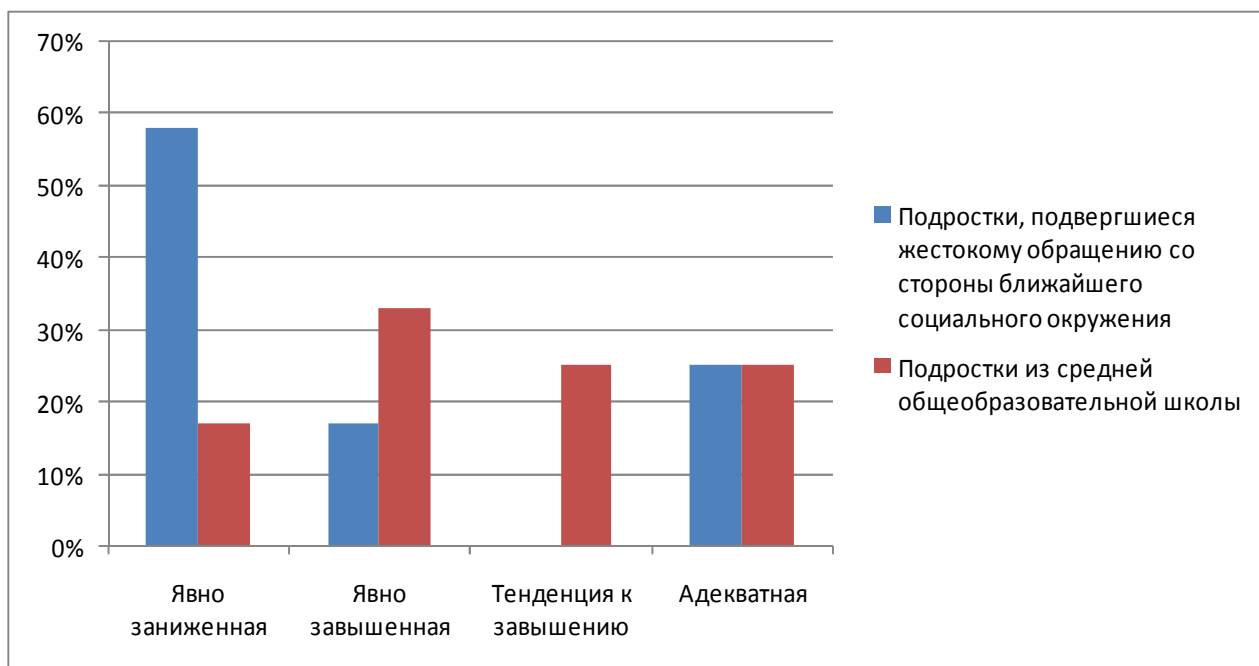


Рисунок 2. График выраженности уровня самооценки по тесту «Самооценка личности Дембо-Рубинштейн» (N=24)

Результаты показывают, что у подростков уровень по шкале «явно заниженная самооценка» находится намного выше, чем у подростков из средней общеобразовательной школы.

Тогда как уровень адекватной самооценки одинаков в обеих группах, а уровень по шкале «тенденция к завышению самооценки» у подростков, подвергшихся жестокому обращению – отсутствует.

Таким образом, после проведения исследования, было выявлено явное различие между уровнем самооценки у подростков из средней общеобразовательной школы и у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

У подростков, подвергшихся жестокому обращению, на первое место выступают различия в становлении личности. Это так же заметно в особенностях «образа Я», в отношении к себе и в характере намерений, стремлений, желаний подростков, в особенностях формирования психологического пола и во многом другом.

«Образ Я» развивается у подростков из центра медленнее и иначе, чем у их ровесников из средней общеобразовательной школы.

Самооценка подростков, подвергшихся жестокому обращению, основывается преимущественно на оценках окружающих, самооценка подростков из средней общеобразовательной школы - как на оценке окружающих, так и на собственных критериях. Речь идет не о собственно оценке окружающих, а о представлении подростков о такой оценке.

Характеристика «образа Я» подростков, подвергшихся жестокому обращению и подростков из средней общеобразовательной школы, различаются по ряду существенных параметров, главные из которых:

- ориентация на собственные личностные особенности, возможности (подростки из средней общеобразовательной школы) - ориентация на внешнее окружение, на приспособление (подростки, подвергшиеся жестокому обращению);
- интенсивное становление «образа Я» в направлении взрослости, связанной с ней системой собственных ценностей (подростки из средней общеобразовательной школы) - стабильность этих сторон «образа Я» некоторый период (подростки, подвергшиеся жестокому обращению);
- яркая выраженность собственно подростковых характеристик (подростки из средней общеобразовательной школы) - несоответствие развития некоторых сторон «образа Я» возрастным характеристикам (подростки, подвергшиеся жестокому обращению).

В целом, хотя по традиционным критериям, зафиксировано некоторое отставание в развитии «образа Я» у подростков, подвергшихся жестокому обращению, дело не в том, что «образ Я» развивается более медленно, важно, что он развивается несколько иначе, по другому пути.

Недостаточная выраженность представлений о собственных умениях, интересах в «образе Я» подростков, подвергшихся жестокому обращению, может препятствовать нормальному протеканию процесса самоопределения, который играет большую роль в формировании личности.

Специфические аспекты, характерные для подростков, подвергшихся жестокому обращению: особенности внутренней позиции (слабая ориентированность на будущее, возникающая у дошкольников, сохраняется и у подростков); упрощенное и обедненное содержание «образа Я»; несформированность избирательности (пристрастности) в отношении к взрослым, сверстникам и предметному миру; импульсивность; неосознанность и несамостоятельность поведения; ситуативность мышления и поведения и многое другое. Следует отметить, что эти особенности личности подростка, возникая в раннем детстве, не исчезают, а приобретают новое качество и усугубляются. Следовательно, необходимо проведение работы, направленной на коррекцию самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

2.3. Описание программы, направленной на коррекцию самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения (формирующий этап эксперимента)

Для формирования адекватной самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, была составлена программа.

Целью программы является создание условий для коррекции самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие навыков саморегуляции;

- способствование повышению самооценки у участников группы;
- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Организация занятий. В группе не должно быть более 10-12 подростков. Диапазон возрастов не должен превышать двух лет. Группа набирается по результатам диагностики из числа детей в возрасте 12-14 лет с заниженным уровнем самооценки. Содержание диагностических методик отражено в приложениях № 1-3.

Целесообразно включение в группу подростков, с адекватной самооценкой. При условии такого формирования группы подростки, имеющие проблемы, будут усваивать позитивные способы поведения не только с помощью ведущих, но и на примерах поведения своих сверстников. Это повысит эффективность тренинговых занятий.

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

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

Принципы организации коррекционной работы по средствам тренинга

1. Принцип добровольного участия как во всем тренинге, так и в отдельных упражнениях и занятиях.
2. Принцип учета возрастных особенностей участников реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
3. Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
4. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга. Благодаря обратной связи человек может

корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.

5. Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.

6. Принцип постоянного состава группы. Тренинговая группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.

7. Принцип гетерогенности, т.е. объединения в группу учащихся, различающихся по полу, степени знакомства, возрасту.

8. Принцип конфиденциальности. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе тренинга. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Методы работы на тренинге таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- раскрытие творческого потенциала подростков.

Тематический план занятий представлен в таблице 5. Программа представлена в приложении 6.

Таблица 5

Тематический план программы, направленной на формирование адекватной самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения

№ занятия	Цель занятия	Материалы	Упражнения
1	Диагностика психологических последствий жестокого обращения у детей младшего школьного возраста	Тексты методик диагностики, бланки, бумага, карандаши	Выполнение диагностических методик «Уровень своей самооценки», «Тест Дембо-Рубинштейна».
2	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга	Ватман, маркеры, листы бумаги формата А4	Приветствие «Здравствуй, я рад познакомиться!» «Правила нашей группы» Игра «Поменяйтесь местами» «Змея» Релаксация Рефлексия
3	Развитие умения гордиться своими способностями..	Пустая коробка, листы бумаги формата А 4.	Приветствие «Встаньте в круг» «Портрет» «Позитивные мысли» Релаксация Рефлексия
4	Развитие умения правильно воспринимать себя.	Листы бумаги формата А 4, карандаши	Приветствие «Школьные дела» «Я в своих глаза, я в глазах окружающих» Релаксация Рефлексия
5	Отработка навыков уверенного поведения.	Фломастеры, бумага, скотч, ножницы	Приветствие Игра «Кенгуру» Прогулка по сказочному лесу» Понятие «тревожность» «Я - Алла Пугачёва» «Скульптура» «Щепки на реке» Рефлексия

6	Отработка навыков саморегуляции, агрессии, разрядка	Фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками	Приветствие «Поговорим о дне вчерашнем» Мини лекция «Что такое агрессивность» «Шла Саша по шоссе» «Обзывалки» Выполнение техники «И-а» «Медитация» Рефлексия
7	Знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.	Несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров	«Комплимент» Мозговой штурм «Что такое конфликт?» «Верёвка» «Виды конфликтов и способы их разрешения» «Датский бокс» «Разговор с собой» «Бумажные мячики» Рефлексия
8	Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.	Большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки.	Приветствие «Испорченный телефон» «Толкалки» «Головомяч» Групповая дискуссия «Чему мы научились при разрешении конфликтов» «весёлая гусеница» Рефлексия
9	Прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.	Повязки на глаза, бумага, магнитофон	Приветствие «Молекулы» Не могу полюбить себя Встаньте перед зеркалом Я в лучах солнца «Гимн себе» «Формула любви к себе» Рефлексия
10	Научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных	Фломастеры, бумага, скотч, ножницы.	«Приветственная фраза» «Автопилот» «Комплименты» «Что мне нравится, что я люблю в самом

	качеств.		себе?» «Что я люблю делать?» « Я ценю себя» Рефлексия
11	Обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.	Фломастеры, бумага, скотч, стикеры.	Приветствие «Восковая палочка» Художественный фильм «Царская семья» «Недотроги» «Самый-самый» «Я ценю себя» Рефлексия
12	Помощь учащимся лучше осознать возможности регуляции своей повседневной жизни	Игрушка, фломастеры, бумага.	Приветствие «Передача предмета» «Еженедельный отчет» «Я люблю себя, даже когда..» Рефлексия. Ритуал прощания.
13	Закрепление представлении участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.	Фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана	Приветствие «Новогодняя ёлка» «Пожелания» «Моё будущее» Групповая дискуссия «Коллаж» Подарки Ритуал прощания
14	Повторная диагностика для определения эффективности коррекционной программы.	Тексты методик диагностики, бланки, бумага, карандаши.	Выполнение диагностических методик «Уровень своей самооценки», «Тест Дембо-Рубинштейна».

2.4. Оценка эффективности составленной программы (контрольный этап эксперимента)

После реализации программы, направленной на формирование адекватной самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, была проведена повторная диагностика.

Результаты диагностики по методике «Уровень своей самооценки» и тест «Дембо-Рубинштейна» представлены в сопоставлении с результатами, полученными на констатирующем этапе эксперимента, в таблицах в **приложении 4**, а так же в графиках ниже.

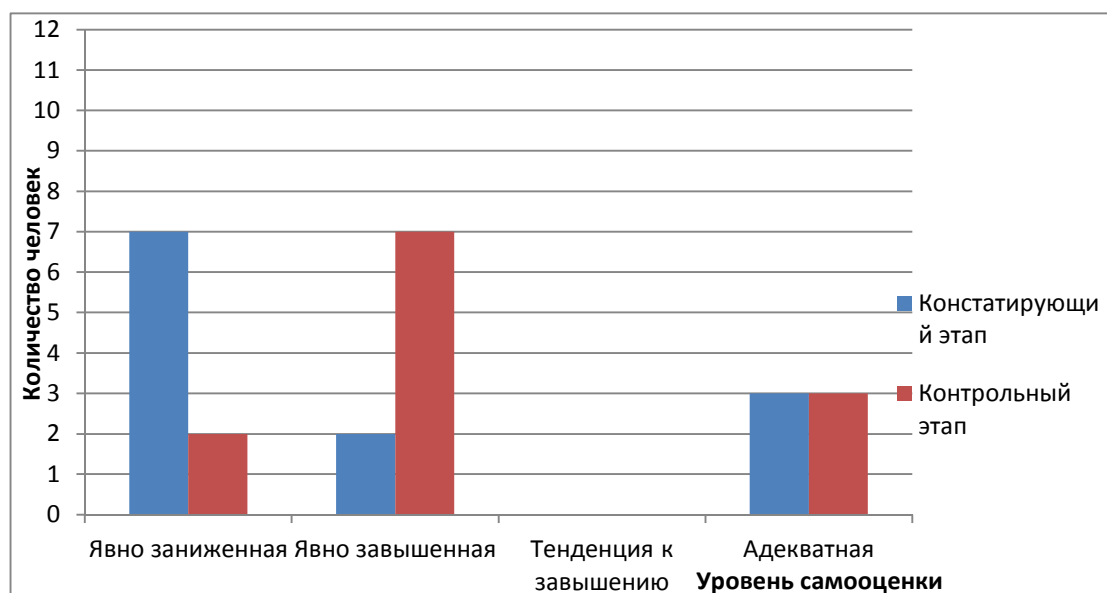


Рис. 3 Динамика уровня самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, по тесту «Дембо-Рубинштейна»

Как мы видим из рисунка, результаты полностью противоположные, количество подростков с явно заниженной самооценкой два человека, что составляет 17%, от общего числа испытуемых, а количество человек с явно завышенной самооценкой семь человек, что составляет 58%, от общего числа испытуемых.

По шкале Тенденция к завышению, не было выявлено ни одного подростка, что является одной из особенностей данной группы.

Данные по шкале адекватная самооценка остались неизменными, и как на констатирующем этапе, так и на контрольном количество подростков с данным показателем три человека, что составляет 25%.

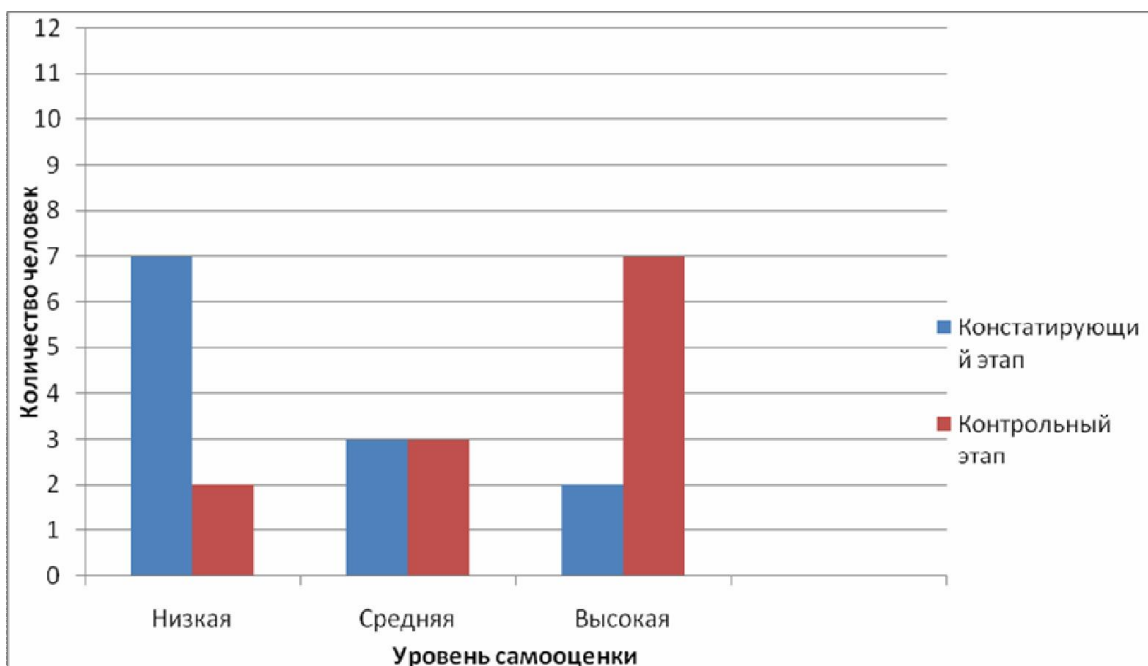


Рис. 4 Динамика уровня самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, по методике «Уровень своей самооценки»

Рассматривая рисунок 4, мы видим, что уровень низкой самооценки на контрольном этапе составляет 17%, тогда как на констатирующем этапе этот показатель составлял 58%.

А вот уровень высокой самооценки наоборот, сменил показатели с 17% на начальном этапе на 58% после проведённой программы.

На протяжении всей коррекционной работы, по средствам тренинга, подростки показывали заинтересованность и стремление сотрудничать. Если на констатирующем этапе во время диагностики подростки, подвергшиеся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, с неохотой выполняли диагностический материал, то после проведённой с ними работы, была заметны изменения к выполнению подобной деятельности.

Подростки с охотой шли на контакт, выполняли все формы работы, что были нами предложены.

Таким образом, результаты повторной диагностики показывают, что подростки стали более уверены в себе и своих силах, у них начало развиваться чувство значимости и полноценности, повысился эмоциональный фон. Подростки начали принимать себя, видеть свою ценность, свое положительных качества. У них значительно повысилась самооценка, а так же они стали менее зависимы от внешних обстоятельств и оценок.

Следовательно, разработанную нами систему мероприятий по коррекции самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, можно считать эффективной.

Выводы по главе 2

1) Изучение особенностей самооценки подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, позволило сделать вывод, о том, насколько большую роль играет среда, в которой находится и проживает подросток.

2) В результате исследования было выявлено, что у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, уровень самооценки значительно ниже, чем у подростков, обучающихся в средней общеобразовательной школе.

3) Специфические аспекты, характерные для подростков, подвергшихся жестокому обращению: особенности внутренней позиции (слабая ориентированность на будущее, возникающая у дошкольников, сохраняется и у подростков); упрощенное и обедненное содержание «образа Я»; несформированность избирательности (пристрастности) в отношении к взрослым, сверстникам и предметному миру; импульсивность; неосознанность и несамостоятельность поведения; ситуативность мышления и поведения и многое другое. Следует отметить, что эти особенности

личности подростка, возникая в раннем детстве, не исчезают, а приобретают новое качество и усугубляются. Следовательно, необходимо проведение работы, направленной на коррекцию самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

4) Разработанную нами программу по коррекции самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, можно считать эффективной.

Заключение

Самооценка - то, как высоко или низко человек сам оценивает свои личные качества и возможности.

Показатели самооценки не очевидны. О самооценке человека можно судить на основании того, что человек о себе думает ("Я в этом разбираюсь" - или "Я в этом лох", "Меня здесь знают и уважают" - либо "Я здесь никто"), что человек по поводу себя чувствует (гордость либо желание провалиться сквозь землю) и как человек себя ведет, как он себя держит (уверенно и робко, достойно либо тушуясь).

Подростковый возраст (12-14 лет) обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще - как возраст полового созревания.

Понятие "тренинг" выходит за рамки традиционного образования, где обучающимся предлагается выучить "конечный" вариант материала, составленного экспертами в своей области, принять его как единственно верную точку зрения и затем, посредством тестов, контрольных работ и экзаменов - выяснить, насколько хорошо "изучен" данный материал.

В процессе работы над проблемой исследования был осуществлён теоретический анализ литературы по проблеме исследования, результаты которого позволили заключить, что в подростковом возрасте идёт переоценка и распределение приоритетов, формируются новые навыки; в этот возрастной период особенно важно становиться вся окружающая обстановка, и, что немало важно, любые высказывания в сторону подростка.

Следующим этапом было эмпирическое исследование, на изучение особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Результаты показали, что подростки, попавшие в «неблагоприятные» жизненные условия, оказались подвергнуты сильному негативному влиянию, что в свою очередь повлекло заниженную самооценку или большую тенденцию к этому.

Для того, что бы сформировать более адекватную самооценку у подобной группы подростков, была разработана и проведена тренинговая программа. После повторной диагностики, результаты которой были очень продуктивны.

Таким образом, разработанная нами программа коррекции самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, может считаться эффективной.

Список литературы

1. *Алексеева, И.А.* Жестокое обращение с ребенком Причины. Последствия. Помощь [Текст] / И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский - М., Генезис, 2005. - 19с.
2. *Анн, Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф.Анн. – СПб., 2007. – 361с.
3. *Ананьев, Б.Г.* Человек, как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Изд.: Ленинград, 2007. – 183с.
4. *Бодак, А.В.* Предупреждение жестокого обращения с детьми в семье [Текст] / А.В. Бодак, И.А.Медведевой. - Сургут , 2012 -123с.
5. *Бороздина, Л. В.* Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых [Текст]/ Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова. - М. : ООО «Проект - Ф», 2001. - 203 с.
6. *Волкова, Е.Н.* Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления [Текст]/ Е.Н. Волковой. - Спб.: Питер, 2008. - 240 с.
7. *Воронова, Е.Л.* Дети - жертвы сексуального насилия. Правовые и психологические аспекты: Методические рекомендации [Текст] / Е.В.Воронова, С.С. Шипшин – Изд.: Ростов-на-Дону , 2000. – 538с.
8. *Догадина, М. А.* Сексуальное насилие над детьми. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших [Текст]/ М.А. Догадина, Л.О. Пережогин. - М. Сам себе адвокат, 2002. - 25с.
9. *Долговых, М.П.* Психологические проблемы реабилитации жертв семейного насилия [Текст] / М.П. Долговых. - Бийск : ГОУВПО «АГАО», 2010. – 155с.
10. *Захарова, А. В.* Структурно-динамическая модель самооценки [Текст]/ А. В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. - №1. –С. 87.

11. *Зиновьева, Н. О.* Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации [Текст] / Н.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. - СПб.: Речь, 2003. - 378с.
12. *Зинько, Е. В.* Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Самооценка и ее параметры [Текст] / Е.В.Зиновьева //Психологический журнал - 2006. - №3. – С.125.
13. *Каширина, Г.А.* Жестокое отношение взрослых к детям. Проблемы организации работы по борьбе с нарушением прав ребенка [Текст] / Г.А. Каширина. - Барнаул : ГОУВПО «БПГУ», 2009. - 70с.
14. *Килинская, Н.В.* Проблема проявления насильственных взаимоотношений в семье [Текст] / Н.В. Килинская. – Изд.: Тирасполь, 2009. – 290с.
15. *Киреев, Г.Н.* Сущность насилия [Текст]/ Г.Н. Киреев- М.: Прометей, 1990.-110с.
16. *Кон, И. С.* Психология ранней юности [Текст]/ И. С. Кон. - СПб. : Питер, 2005. - 223 с.
17. *Корягин, А.М.* Самооценка и уверенное поведение [Текст] / А.М. Корягин. - М. Академия, 2013. - 160с.
18. *Кошелева, А.Д.* Психологическое насилие над ребенком в семье, его причины и следствия [Текст]/ А.Д. Кошелев, Л.С. Алексеева. - М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000. - 21-69с.
19. *Кравченко, А.И.* Родителям о подростках (и подростком о родителях) [Текст] / А.И. Кравченко. - М., 2002. -178с.
20. *Круг, Э.* Насилие и его влияние на здоровье: доклад о ситуации в мире: пер. с англ [Текст] / Э. Круг.- М.: Весь Мир, 2003. - 1с.
21. *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.
22. *Кулагина, И.Ю.* Возрастная психология [Текст]/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. - М.: Сфера, 2001. - 464с.

23. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность [Текст]/ А.Н. Леонтьев - М.: Политиздат, 1977.- 304 с.
24. *Лидерс, А.Г.* Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш.учеб. заведений [Текст]/ А.Г. Лидерс. – М., 2001. – 412с
- 25 *Липкина, А.И.* Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина. - М.,2010. - 267с.
26. *Липкина, А.И.,* Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст]/ А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. - М.:Дело, 2005. - 141с.
27. *Лисина, М.И.* Исследование по проблемам возрастной и педагогической психологии [Текст] /М.И. Лисина - М.: Дело, 2005. – 332с.
- 28.*Макартычева, Г.И.* Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей [Текст] / Г.И. Макартычева.– СПб.: Речь, 2007. – 457с
29. *Меньшикова, Е.С.* Жестокое обращение с детьми и его возможные отдаленные последствия [Текст] / Е.С.Меньшикова // Психологический журнал. – 1993. - №6. – С. 271.
30. *Мещерякова, Б.Г.* Большой психологический словарь [Текст] /Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - М.: Прайм-ЕВРОЗНАК., 2003. - 234с.
- 31.*Раимбакиева, Л.Х.* Предупреждение жестокого обращения с детьми в семье [Текст]: методические рекомендации / Л. Х. Раимбакиева, Н.А. Разнадежина, Г.Х. Батынова, Е.М. Василькина. - Изд.: Методический центр развития социального обслуживания, 2012. - 62 с.
- 32.*Реан, А. А.* Психология человека от рождения до смерти[Текст] / А. А. Реан. - СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 656 с.
- 33.*Рогов, Е. И.* Психология человека [Текст] / Е. И. Рогов. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2010. - 320 с.
34. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб: Питер, 2009. – 456с.

35. *Рубинштейн, С. Я.* Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике [Текст] / С.Я. Рубинштейн. - М., 2008. – 314с.
36. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика [Текст] / К.Рудестам. - М.: Прогресс, 2010. - 150с.
37. *Сафонова, Т.Я.* Жестокое обращение с детьми. Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения и их родителям [Текст] / Т.Я. Сафонова., Е.И. Цымбала. - М., 2001. -327с.
38. *Сафуанов, Ф.С.* Проблема семейного насилия в отношении детей [Текст] : Межведомственное взаимодействие и социальное партнерство по защите детей, пострадавших от семейного насилия: Науч.-метод. пособие / Ф.С. Сафуанов - М.: Недра-Бизнесцентр, 2003. – 239с.
39. *Сидоров, К.Р.* Самооценка в психологии [Текст] / К.Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. - №2.–С. 250.
40. *Слотина, Т.В.* Психология личности [Текст] / Т.В. Слотина-Спб., 2008. – 304с.
41. *Смагина, М. В.* Защита детей от семейного насилия в современном российском обществе [Текст] : монография / М.В. Смагина. - Изд.: СГПИ, 2009. - 128с.
42. *Соколова, Е.Т.* Самосознание и самооценка личности подростков [Текст] /Е.Т. Соколова, В.В. Столина. - М.: Просвещение, 2001. - 487с.
43. *Фирсова, Е.В.* Жестокое обращение с детьми: проблемы терминологии и классификации // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2015/02/9840> (дата обращения: 05.06.2016).
44. *Фрейд, З.* Введение в психоанализ[Текст]: лекции / З. Фрейд. - М., 2007.-120с.
45. *Ханашвили, Н.Л.* Школьные службы примирения. Методы, исследования, процедуры. Сборник материалов [Текст] / Н.Л.Ханашвили. - М.: Фонд «Новая Евразия», 2012. – 295с.

46. *Хрящева, Н.Ю.* Психогимнастика в тренинге [Текст] / Н.Ю. Хрящева - Изд.: Речь, 2006. - 345с.

47. *Цымбал, Е.И.* Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия [Текст]. : Учебное пособие / Е.И.Цымбал. - М. 2007. – 166с.

48. *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.

49. *Шмидт, В.Р.* Психологическая помощь родителям и подросткам: тренинговые программы [Текст] / В.Р. Шмидт. - М., 2007. – 96с.

50. *Яньшин, П.В.* Исследование самооценки по Дембо-Рубинштейн с элементами клинической беседы [Текст]: Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П.В. Яньшин. - СПб., 2005. – 135с.

Цель: Выявить уровень самооценки.

Инструкция: Этот психологический тест «Уровень своей самооценки» для подростков будет интересен всем - как мальчикам, так и девочкам. Итак, бери ручку и бумагу, а я тем временем расскажу правила.

В тесте — 32 суждения. Оцени их по следующей шкале:

- очень часто — 4 балла;
- часто — 3 балла;
- редко — 1 балл;
- никогда — 0 баллов.

Начнем?

1. Мне хочется, чтобы мои друзья меня подбадривали.
2. Я постоянно чувствую ответственность за порученную мне работу.
3. Я переживаю за свое будущее.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я владею меньшей инициативой, чем другие.
6. Я волнуюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупо.
8. Внешний вид других намного лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я как следует не умею разговаривать с людьми!
12. Как жаль, что мне недостает уверенности в себе!
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия чаще одобряли другие.
14. Я слишком скромна (скромна).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие имеют неправильное представление обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди многого от меня ждут.
19. Люди не очень интересуются моими достижениями.
20. Я стеснителен (стеснительна).
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь зря.
24. Я смущаюсь, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я постоянно чувствую себя скованным (скованной).
26. Я думаю о том, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен (уверена), что люди почти все воспринимают намного легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной случится какая-то неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не такой коммуникабельный (такая коммуникабельная)!
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (уверена) в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня друзья.

Результат теста

Посчитай сумму баллов и определи уровень своей самооценки.

0-25: высокий уровень самооценки. Ты не расстраиваешься из-за чужих замечаний и редко сомневаешься в своих действиях. Советую Тебе немножко больше прислушиваться к окружающим и пытаться лучше их понимать.

26-45: средний уровень самооценки. Ты редко страдаешь от «комплекса неполноценности» и время от времени пытаешься подстраиваться под мнение других. Продолжай в том же духе — Ты хорошо чувствуешь, чего стоишь!

46-128: низкий уровень самооценки. Ты болезненно воспринимаешь критические замечания в свой адрес, стараешься всегда считаться с чужим мнением и часто страдаешь от «комплекса неполноценности». Веселее — на самом деле Ты круче, чем думаешь! ;)

Приложение 2

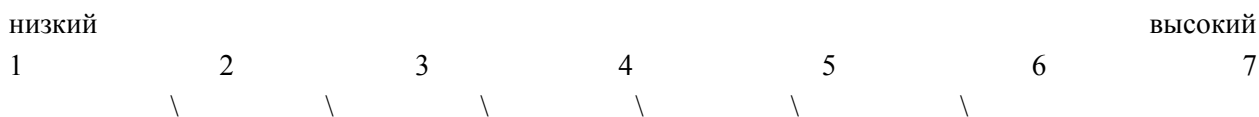
Тест самооценки личности (Дембо-Рубинштейн)

Цель: Выявить уровень самооценки

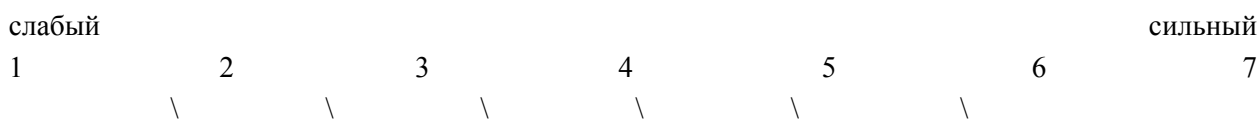
Инструкция: Тебе следует оценить самого себя по 7-балльной шкале по ряду качеств, таких как сила, здоровье, ум, красота и др. Для того, чтобы лучше понять, как это сделать, рассмотрим следующий пример.

Тебе нужно оценить себя по росту. Перед тобой на бланке отрезок прямой. Представь, что на нем расположилось все человечество по росту; тогда слева будут находиться самые низкие люди, а справа – самые высокие на Земле люди. А теперь отметь на отрезке то место, где с учетом твоего роста должен находиться ты сам. Если тебе все понятно, то оцени себя таким образом и по другим качествам.

РОСТ



СИЛА



ЗДОРОВЬЕ

больной							здоровый
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

КРАСОТА							
некрасивый							красивый
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

ДОБРОТА							
злой							добрый
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

УЧЕБА							
неуспевающий							отличник
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

СЧАСТЬЕ							
несчастливый							счастливый
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

ЛЮБОВЬ						ОКРУЖАЮЩИХ	
нелюбимый							любимый
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

СМЕЛОСТЬ							
несмелый							смелый
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

БЛАГОПОЛУЧИЕ							
неблагополучный							благополучный
1	2	3	4	5	6		7
_____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____ \ _____							

Обработка результатов. Вычисление общей суммы баллов по всем 10 индексам. В зависимости от полученной суммы показатель самооценки может быть таким:

Адекватная самооценка – около 40 баллов (+5)

Тенденция к завышению – 46-59 баллов

Явно завышенная самооценка – 60-70 баллов

Явно заниженная самооценка – 20-10 баллов

Интерпретация результатов.

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ
С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

самооценка	Особенности поведения	Отношение к ошибкам	
		своим	чужим
адекватная	Активность, общительность, оптимизм	В целом – адекватное: могут огорчаться, свои стараются исправить, чужим сочувствуют	
высокая	Стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах	Чаще предпочитают не исправить, а забыть, не думать о них	Сравнительно безразличное
завышенная	Высокомерие, бестактность, переоценка своих возможностей, недооценка чужих	Считают случайными, вызванными посторонними факторами (плохо себя чувствовали, учитель придирался)	Считают закономерными, само собой разумеющимися
низкая	Неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность	Переживают, но стремятся исправить	Сравнительно безразличное
заниженная	Пассивность, замкнутость, постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих	Считают закономерными, воспринимают как должное	Оправдывают, считают случайными

Приложение 3

Таблица 1 (уровень самооценки по методике «Уровень своей самооценки» у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения)

Пол/возраст	Высокая самооценка (0-25баллов)	Средняя самооценка (26-45баллов)	Низкая самооценка (46-128баллов)
Муж./12			+
Муж./12		+	
Муж./12			+
Жен./12	+		
Жен./14			+
Муж./13		+	
Муж./14			+
Жен./12			+
Жен./13		+	
Муж./12	+		
Муж./12			+
Муж./12			+

Таблица 2 (уровень самооценки по методике «Уровень своей самооценки» у подростков из средней общеобразовательной школы)

Пол/возраст	Высокая самооценка (0-25баллов)	Средняя самооценка (26-45баллов)	Низкая самооценка (46-128баллов)
Муж./12	+		
Муж./12		+	
Жен./13		+	
Муж./13			+
Жен./12		+	
Жен./13	+		
Муж./12	+		
Муж./13			+
Муж./12		+	
Жен./13	+		
Муж./12	+		
Муж./12			+

Приложение 4

Таблица 3 (уровень самооценки по тесту «Самооценка личности Демо-Рубинштейн у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения)

Пол/возраст	Адекватная самооценка - около 40 баллов	Тенденция к завышению - 46-59 баллов	Явно завышенная самооценка - 60-70 баллов	Явно заниженная самооценка -20-10 баллов
Муж./12				+
Муж./12	+			
Муж./12				+
Жен./12			+	
Жен./14				+
Муж./13			+	
Муж./14	+			
Жен./12				+
Жен./13				+
Муж./12	+			
Муж./12				+
Муж./12				+

Таблица 4 (уровень самооценки по тесту «Самооценка личности Демо-Рубинштейна» у подростков из средней общеобразовательной школы)

Пол/возраст	Адекватная самооценка - около 40 баллов	Тенденция к завышению - 46-59 баллов	Явно завышенная самооценка - 60-70 баллов	Явно заниженная самооценка -20-10 баллов
Муж./12	+			
Муж./12		+		
Жен./13		+		
Муж./13			+	
Жен./12	+			
Жен./13				+
Муж./12			+	
Муж./13			+	
Муж./12			+	
Жен./13		+		
Муж./12	+			
Муж./12				+

Приложение 5

Таблица 5 (уровень самооценки по тесту «Уровень своей самооценки»(констатирующий и контрольный этап))

Уровень самооценки	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во подростков	%	Кол-во подростков	%
Низкая	7	58	2	17
Средняя	3	25	3	25
Высокая	2	17	7	58

Таблица 6 (уровень самооценки по тесту «Дембо-Рубинштейна»(констатирующий и контрольный этап))

Уровень тревожности	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Явно заниженная	7	58	2	17
Явно завышенная	2	17	7	58
Тенденция к завышению	0	0	0	0
Адекватная	3	25	3	25

Программа направлена на коррекцию самооценки по средствам тренинга у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Пояснительная записка

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

В этот возрастной период особенно остры и тяжелы межличностные проблемы для подростков застенчивых, тревожных, с заниженной самооценкой, с выраженными трудностями в сфере общения. Неподготовленному ребенку очень трудно решать возникающие проблемы без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Деадаптация личности при недостаточном развитии механизмов устойчивости личности приводит к нарушению психологического здоровья, дезорганизации поведения. Личность может поддерживать свою целостность и противостоять негативным воздействиям среды только через устойчивость и постоянство активных отношений.

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

Только в группе подростки могут успешно освоить нормы поведения в обществе, разрешить межличностные и внутриличностные проблемы, а также сформировать основные качества личности и характерологические черты. Поэтому для работы с детьми данного возраста мы выбрали групповую форму - социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг – вид специально организованного обучения, подразумевающий активные методы групповой работы, использование специфических форм сообщения знаний, обучения навыкам и умениям в сферах общения, деятельности, личностного развития и коррекции.

Тренинг - это динамичная, увлекательная форма работы, которая, на наш взгляд, будет эффективной при осуществлении коррекции тревожности, конфликтности, агрессивности, неуверенности в себе, а также наиболее полно удовлетворяет потребности подростков в общении со сверстниками и самовыражении.

Целью данной тренинговой программы является создание условий для успешного преодоления детьми кризисных явлений подросткового возраста. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие навыков саморегуляции;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- развитие умения преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению

Принципы организации коррекционной работы по средствам тренинга

1. *Принцип добровольного участия* как во всем тренинге, так и в отдельных упражнениях и занятиях.
2. *Принцип учета возрастных особенностей участников* реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
3. *Принцип диалогизации взаимодействия*, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
4. *Принцип постоянной обратной связи*, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
5. *Принцип самодиагностики*, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.
6. *Принцип постоянного состава группы*. Тренинговая группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.
7. *Принцип гетерогенности*, т.е. объединения в группу учащихся, различающихся по полу, степени знакомства, возрасту.
8. *Принцип конфиденциальности*. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе тренинга. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Содержание программы

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

I этап – ориентировочный (1- 2 занятия).

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

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.

III этап - закрепляющий (10 занятие).

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

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:

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

Основные **методы** работы на тренинге таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

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

Условия формирования групп подростков

В группе не должно быть более 10-12 подростков. Диапазон возрастов не должен превышать двух лет. Группа набирается по результатам диагностики из числа детей в возрасте 12-14 лет с повышенным уровнем агрессивности, тревожности, неуверенности.

Целесообразно включение в группу подростков, не имеющих выше перечисленных проблем. При условии такого формирования группы подростки, имеющие проблемы, будут усваивать позитивные способы поведения не только с помощью ведущих, но и на примерах поведения своих сверстников. Это повысит эффективность тренинговых занятий.

Организация групповых занятий

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

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

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- раскрытие творческого потенциала подростков.

Занятие №1

Цель: диагностика самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Задачи: выявление особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Материалы: тексты методик диагностики, бланки, бумага, карандаши.

Ход занятия

Выполнение диагностических методик «Уровень своей самооценки» и тест «Дембо-Рубинштейна».

Занятие № 2

«Будем сотрудничать»

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

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

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

1. И. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Введение. Слово ведущих.

Приветствие.

Разъяснение участникам об особенностях работы в тренинговой группе.

1. **II. Основная часть**

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

Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

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

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

2.«Правила нашей группы».

Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Время проведения: 10-15 мин.

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

Правила:

1. ***1. Доверительный стиль общения.***

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

1. ***2. «Здесь и теперь».***

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

1. ***3. Не оцениваем друг друга.***

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

1. ***Уважение к говорящему.***

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

1. ***Конфиденциальность всего происходящего в группе.***

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

1. ***Активное участие в происходящем.***

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

1. *Искренность в общении.*

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

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

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

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 10-15 мин.

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

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

4. «Змея»

Цель: сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе

Время проведения: 15-20 мин.

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

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

1. **III. Заключительная часть**

Время проведения: 10-15 минут

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

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

Занятие №3

«Я горжусь».

Цель: развитие умения гордиться своими способностями.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки подростков.

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

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

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

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

1. *1. «Моё настроение».*

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

II. Основная часть

1. *2. «Станьте в круг».*

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. «Портрет»

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других

Время проведения: 15-20 минут

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

4. «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время проведения: 20 минут

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым участникам будет сложно говорить о себе позитивно, поэтому необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую подростков к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

более позитивных мыслей о себе;

симпатии к себе;

способности относиться к себе с юмором;

выражения гордости собой как человеком;

описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

Где безопасно говорить о таких вещах?

Надо ли преуспевать во всем?

Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты это можешь сделать сам?

Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» и популярных учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

III. Заключительная часть

Время проведения: 10 мин.

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 4

Цель: развитие умения правильно воспринимать себя.

Ожидаемые результаты: повысить уровень самооценки и своей значимости.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А 4, карандаши.

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

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

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

II Основная часть

1. «Школьные дела».

Цель: развить позитивное отношение к школьной жизни.

Время проведения: 30-40 минут.

Учеников просят по очереди высказаться по поводу каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: "Я доволен тем, что..."»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что были слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

2. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие более позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Время проведения: 30-40 минут.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги.

На первом листе - описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным.

На втором - описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются.

Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

III. Заключительная часть

Время проведения: 10 мин.

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие №5.

«Я тебя понимаю»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

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

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. Игра «Кенгуру»

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

Время проведения: 10 мин

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

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

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

II. Основная часть

2. «Прогулка по сказочному лесу»

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Время проведения: 15 мин

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

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

3. Понятие «тревожность»

Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»

Время проведения: 10 минут

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

4. «Я - Алла Пугачева»

Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Время проведения: 10 мин

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

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

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

5.«Скульптура»(известная игра)

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

Время проведения: 15-20 минут

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

-ребенка, который ничего не боится;

-ребенка, который всем доволен;

-ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

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

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

III. Заключительная часть

6. «Щепки на реке »

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

Время проведения: 15 минут

Содержание :участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

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

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

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 6

«Мои проблемы»

Цель:отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

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

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

I. Вступление

Время проведения:5 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1.«Поговорим о дне вчерашнем»

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

Время проведения:5 минут

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

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со

всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Мини-лекция «Что такое агрессивность»

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

Время проведения: 5-10 мин.

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

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

3. «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) - ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

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

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

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

4. «Обзывалки»

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

Время проведения: 15 минут

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

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

5.Выполнение техники «И-а»

Цель:познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения:10-минут

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

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

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

1. 6.«Эффективное взаимодействие»

Цель: научить подростка выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Время проведения: 15 минут

Содержание:

1 этап Вербальный вариант.

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

2 этап Невербальный вариант.

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

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

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

III. Заключительная часть

7. «Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

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

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 7

«Конфликт»

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

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте

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

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. *1.«Комплимент»*

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

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

II. Основная часть

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

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт». После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

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

1. **3. «Веревка»**

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 20 минут.

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

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

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

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

1. **4. Информационная часть**

«Виды конфликтов и способы их разрешения»

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: *Ведущий:* «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных-напротив, отношения разрушаются.

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

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

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

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

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

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

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

5. «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 минут.

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

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

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

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

6. «Разговор с собой»

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Время проведения: 10 минут.

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

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

III. Заключительная часть

7. «Бумажные мячики»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут.

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

Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с ребятами.

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 8

«Эффективные приемы общения»

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

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте.

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

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

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

II. Основная часть

2. «Толкалки»

Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание Ведущий: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытым в соперничестве не следует унижать соперника».

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

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

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

3. «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

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

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

4. Групповая дискуссия

«Чему мы научились при разрешении конфликтов»

Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

Время проведения: 15-20 минут

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

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

III. Заключительная часть

5. «Веселая гусеница»

Цель : достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 10-15 минут

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

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 9

«Полюбить себя»

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

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

I. «Молекулы»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Время проведения: 10 минут.

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

II. Основная часть

1. 2. ***«Бун!»***

Цель: развитие навыков эффективного общения.

Время проведения: 15 минут

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

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

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

3. Не могу полюбить себя

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

Время проведения: 20 минут

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

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания - лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

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

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

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

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

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

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

4. Встаньте перед зеркалом

Цель: развитие уверенности в себе

Время проведения: 10 минут

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

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

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

5. Я в лучах солнца

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 минут.

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

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

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

6. «Гимн себе»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

Время проведения: 15 минут

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно.

III. Заключительная часть

7.«Формула любви к себе»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут

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

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

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

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие № 10.

«Мои слабости»

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

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1.«Приветственная фраза»

Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Время проведения: 10 минут.

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

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

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

II. Основная часть

2.«Автопилот»

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

Время проведения: 15 минут.

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

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

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

3.«Комплименты»

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

Время проведения: 20 минут.

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

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

Цель: принятие себя.

Время проведения: 15 минут.

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

5.«Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 минут.

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

III. Заключительная часть

6.«Я ценю себя»

Цель: осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

Время проведения: 10 минут

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

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

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

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

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

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

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Ритуал прощания.

Занятие № 11.

«Будьте собой, но в лучшем виде»

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

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры

I. Вступление

Время проведения: 5- 10 минут

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. *1.«Восковая палочка»*

Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы

Время проведения: 10 минут

Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга - «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

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

1. *2.Художественный фильм*

Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

Время проведения: 15-20 минут

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

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

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

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

3. «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Время проведения: 15 мин
Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

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

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

4. «Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию

Время проведения: 15 мин.

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

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

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

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

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

5. «Самый-самый»

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

Время проведения: 10 минут

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

После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

III. Заключительная часть

1. 5.«Я ценю себя»

Цель: повышение самооценки

Время проведения: 10 минут

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

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

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

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

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

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

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

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания.

Занятие №12

Цель: помощь учащимся лучше осознать возможности регуляции своей повседневной жизни.

Материалы и оборудование: игрушка, фломастеры, бумага.

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. «Передача предмета».

Цель: создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения.

Время проведения: 10 минут.

Какой-либо предмет (Игрушка, сувенир, мяч, и т.п.) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, комплиментов.

2. «Еженедельный отчет»

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Время проведения: 40-50 минут.

Это упражнение желательно использовать в конце недели или после цикла занятий.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

Какое главное событие этой недели?

Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?

Что важного ты узнал о себе на этой неделе?

Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь на этой неделе?

Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

Строи ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение.

Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

III. Заключительная часть

3. «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Время проведения: 10-20 минут.

Содержание: Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя.

Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с

рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...».

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека. Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

Попросите участников вернуться в одну группу. Пусть они покажут свои рисунки всем и объяснят, что им нравится в себе, а что нет.

Когда все закончат, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену так, чтобы всем была видна только «положительная» сторона. Можно предложить им взять рисунки домой и повесить там.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие № 13

«Прощай...»

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

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

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

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

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1.«Новогодняя елка»

Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.

Время проведения: 10 минут

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

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

2.«Пожелания»

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 15 минут

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

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

3. «Мое будущее»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

4. Групповая дискуссия

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

5. «Коллаж»

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 минут.

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

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

6. Подарки

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

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

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет,

почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

7.Ритуал прощания

Цель:выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 минут.

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

Ритуал прощания.

Занятие № 14

Цель: диагностика самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения.

Задачи: выявление особенностей самооценки у подростков, подвергшихся жестокому обращению со стороны ближайшего социального окружения, после проведения коррекционно-развивающей работы.

Материалы: тексты методик диагностики, бланки, бумага, карандаши.

Ход занятия

Выполнение диагностических методик «Уровень своей самооценки» и тест «Дембо-Рубинштейна».