

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 психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Повышение социально-педагогической адаптации подростков посредством сказкотерапии

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Снегиреву М.В.

Зав. кафедрой ППДиНО

_____ М.В. Папина

« ____ » _____ 2016 г.

Выполнила студентка

5 курса П-ЗПСП111 группы

Снегирева

Марина Васильевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Кузнецова Любовь Николаевна

(подпись)

Оценка _____

« ____ » _____ 2016 г.

Подпись _____ Г.Ю. Юрова
(Председатель ГАК)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические основы проблемы повышения социально-психологической адаптации подростков	8
1.1. Сущность социально-психологической адаптации подростков	8
1.2. Особенности социально-психологической адаптации подростков	16
1.3. Сказкотерапия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков	25
Выводы по первой главе	33
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по повышению социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии	35
2.1. Исследование социально-психологической адаптации подростков	36
2.2. Комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии	39
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	47
Выводы по второй главе	51
Заключение	53
Список использованной литературы	55
Приложение	

Введение

В течение всей жизни у человека развиваются познавательная и мыслительная деятельность, а также психические процессы. Человек соотносит себя и социальную среду, он вырабатывает новые навыки взаимодействия с ней, чтобы достичь оптимального соответствия между своими индивидуальными особенностями, потребностями и внешней средой.

Человек, вследствие радикальных перемен в общественном строе, идеологии, может быть поставлен в новые для него условия. К этим условиям человек может быть в разной степени подготовлен и, которые он в разной степени может принимать. По своей инициативе или же вынуждено, человек может оказаться в новых для него социальных условиях.

В последствие нового осознания действительности та же социальная среда и сама личность начинают восприниматься по-другому.

Таким образом, в своей жизнедеятельности личность постоянно сталкивается с необходимостью социально-психологической адаптации к новым условиям.

Механизм адаптации, который вырабатывался в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

Адаптация – это некая тактика стратегии жизни, позволяющая живому удерживаться в определенных эволюционных рамках.

В качестве конкретного сегмента жизни между детством и взрослостью, период полового созревания обычно характеризуется как переломный и критичный. Он сопровождается рядом специфических особенностей, принципиальных изменений в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Основу формирования новых психологических и личностных качеств общения в ходе различных видов деятельности – образовательных, промышленных, творческих.

Существует много определений термина «адаптация», в связи с тем, что в науке нет единого его понимания. Наибольший вклад в разработку

данного феномена внесли такие отечественные психологи как П.К. Анохин, Ф.Б. Березин, Ф.С. Исмагилова, Е.А. Климов, А.Г. Маклаков, А.А. Налчаджян и другие; в зарубежной психологии Ж. Пиаже, Г. Селье, Р. Хэнки и другие. Изучением социально-психологической адаптации занимались В.И. Гарбузов, И.А. Жданов, Э.Ф. Зеер, Н.Н. Мельникова, В.Д. Шадриков и др.

Проблема адаптации разрабатывалась в основном с точки зрения приспособления человека и места его работы, точнее, оборудования, проблеме социально-психологической адаптации мало уделялось внимания, также существует малое число исследований, посвященных совместному изучению адаптации и личностных особенностей.

Актуальность исследования определяется тем, что подросткам в сложившихся современных условиях окружающей среды сложнее адаптироваться и социально, и особенно, психологически, так как меняется экономическая ситуация, политическая ситуация, экологическая ситуация, меняются ценности и все это наносит отпечаток на развитие подростков. Поэтому исследование направлено на то, чтобы проанализировать данную проблему, найти оптимальные средства повышения социально-психологической адаптации подростков.

Цель исследования: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Объектом исследования выступает социально-психологическая адаптация подростков.

Предмет исследования: процесс повышения социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс занятий, включающий в себя сказкотерапевтические упражнения, рефлексии, игры будет эффективным при повышении социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить уровень социально-психологической адаптации подростков.

3. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

4. Выявить эффективность разработанного комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ теоретических источников.

2. Тестирование.

3. Беседа.

4. Наблюдение.

5. Психолого-педагогический эксперимент.

6. Количественная и качественная обработка данных.

Практическая значимость исследования: разработанный комплекс занятий, включающий в себя сказкотерапевтические упражнения, рефлексию, игры, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии может быть использован в деятельности социальных педагогов, специалистов социальных служб, психологов.

Апробация результатов исследования: основные теоретические положения и выводы получили отражение в научной публикации по проблеме повышения социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии. Результаты исследования обсуждались и получили одобрение на XVIII Международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (г. Бийск, 22-23 апреля 2016 г.).

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное

учреждение «СОШ № 7» г. Бийска.

Структура исследования: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и опытно-экспериментальной), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении раскрывается актуальность выбранной темы, определяются: цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы повышения социально-психологической адаптации подростков» анализируется проблема социально-психологической адаптации подростков, рассматривается процесс социально-психологической адаптации подростков, особенности социально-психологической адаптации подростков, сказкотерапия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по повышению социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии» дается последовательное описание констатирующего, формирующего и контрольного этапов экспериментального исследования.

В заключении обобщаются выводы теоретического анализа и опытно-экспериментальной работе по повышению социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Список использованной литературы состоит из 64 источников.

Приложение содержит материалы по констатирующему, формирующему и контрольному этапам экспериментальной части исследования.

Глава 1. Теоретические основы проблемы повышения социально-психологической адаптации подростков

1.1. Сущность социально-психологической адаптации подростков

Социальная адаптация (лат. *adapto* – приспособляю и *socialis* – общественный) – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды и результат этого процесса.

Социальная (или социально-психологическая) адаптация понимается как результат процессов биологической и психологической адаптации в окружающей среде и является одним из механизмов социализации личности. Она осуществляется на разных уровнях: общества, трудового коллектива, ближайшего окружения. Конечной целью психобиологической и социальной адаптации является баланса между человеком и окружающей средой, с тем, чтобы сохранить старые и разрабатывать новые возможности для удовлетворения потребностей [39].

Социально-психологическая адаптация – это освоение человеком социально-психологических особенностей трудовой организации, вхождение в сложившуюся в ней систему взаимоотношений, позитивном взаимодействии с членами организации [12].

Социально-психологическая адаптация может быть затруднена в связи с обманутыми ожиданиями быстрого успеха, с проблемами в общении, с недооценкой трудностей и т.д.

Процесс социально-психологической адаптации подростков протекает по четырем направлениям человеческой деятельности:

- познавательному;
- преобразовательному;
- ценностно-ориентационному;
- коммуникативному.

Все данные направления социально-психологической адаптации

образуют целостную динамичную систему, в которой каждое из них гармонично сочетается с остальными. Благодаря динамичной и энергичной стороне процесс адаптации характеризуется пластичностью и интенсивностью. Значительная часть адаптивной способности не используется для формирования резервного фонда, который мобилизуется, чтобы адаптироваться к экстремальным ситуациям. В экстремальных условиях, не все из людей могут восстановить свою адаптивную тактику: один, наиболее стабилен, из-за пластичности и положения сохраняет старый общий уровень адаптации, другой – уменьшает этот уровень, но без существенной деформации во всех четырех областях.

Здесь уместно рассмотреть социально-психологическую дезадаптацию, которая трактуется как частичная или полная утрата человеком способности приспособливаться к условиям социальной среды [57].

Социально-психологическая дезадаптация ведет за собой нарушение взаимодействия индивидуума со средой. Она характеризуется невозможностью осуществления индивидуумом своей позитивной социальной роли, которая соответствует его возможностям, в конкретных микросоциальных условиях.

Социально-психологическая адаптация предполагает приобщение личности к новым группам, к видам деятельности, имеющим место в данном социуме. Такой вид адаптации выступает в роли процесса разнообразных изменений – социальных, социально-психологических, морально-психологических, демографических и т.д.

Многие ученые относят социально-психологическую адаптацию к одному из основных социально-психологических механизмов социализации личности, который и является показателем ее зрелости. Активность субъекта в процессе освоения социального опыта в этом случае подчеркивается, так как в ходе социализации индивид субъективно преобразовывает социальный опыт группы в собственные социальные установки, ценностные ориентации и социальные ожидания [63].

Социально-психологическая адаптация является необходимым

условием для функционирования общества как социального организма. Она предназначена для включения индивида в социальную среду путем приобретения статуса и места в социальной структуре общества. Характер социально-психологической адаптации является непрерывным. Социальная адаптация – это активное освоение личностью новой для нее социальной среды. В адаптационных процессах постоянно происходят изменения и в нас самих, и в социальных условиях нашего существования.

В.В. Гриценко определяет социальную и психологическую адаптацию как сложный и многомерный процесс взаимодействия между различными культурами. В результате этого процесса является формирование новой позитивной социальной идентичности [22].

В.В. Гриценко подчеркивает, что сущность социально-психологической адаптации является сочетание устойчивости с изменчивостью, которое осуществляется на уровне способов его взаимодействия со средой и на уровне адаптивных механизмов [22].

Итак, рассмотрев понятия социально-психологической адаптации и социально-психологической дезадаптации, можно сказать, что современное состояние социально-психологической адаптации подростков обуславливает значительную потребность в осуществлении первичной и вторичной профилактики нервно-психических расстройств.

Коррекционная работа должна осуществляться на основе данных о состоянии психического здоровья подростков, также структуре нарушений социально-психологической адаптации. Для этого нужно отслеживать состояние психической адаптации подростков и выявлять уже на ранних стадиях субдепрессивные и депрессивные расстройства. Все эти мероприятия позволят своевременно диагностировать нервно-психические отклонения, а также различные формы нарушений адаптации [39].

Связь между социально-психологической зрелостью и уровнем развития интеллекта, несомненно, есть, но этапы социально-психологического развития строго не привязаны к возрасту.

Подростковый возраст наиболее богат и драматичен с точки зрения

социально-психологического развития, он возносит ребенка на высшую степень интеллектуального развития. Ребенок до него вступает в активное взаимодействие с миром ценностей и норм. Уже к двенадцати годам ребенок начинает набирать силу социальной активности, потребность в реализации своего морального мировоззрения становится необходимостью. Личный опыт подростка еще не обладает большой ценностью в его глазах и глазах взрослых, поэтому он, оценивая какую-либо ситуацию, пытается применить к ней те законы, которые были почерпнуты им из книг, телевизионных передач, интернета, семейных разговоров. Соединив все это с потребностью ребенка быть активным в социальном окружении, получается взрывоопасный и драматичный внутренний мир подростка. В данном возрастном периоде необходимо быть осторожным в общении с подростками, необходимо выбирать слова и тем более поступках.

Возраст, в котором подростки стремятся к индивидуализации и отрицания типического социального опыта, граничит между тринадцати и пятнадцати годами жизни маленького человека. В это время подростков не готов к полной личностной автономии. В нем бушует сильнейший эмоциональный протест, на фоне мощных душевных переживаний нет места анализу, осмыслению и поиску собственных ценностных ориентиров [35].

Подросток освобождается от обобщенных, которые не работают в жизни и некритично усвоенных социальных норм мира взрослых, через некритичное, полное погружение в нормы референтной группы сверстников.

Основной источник, из которого подросток берет материал для познания мира социальных отношений – это стихийный личный опыт. Часто это опыт получается для подростка в рискованных и экстремальных формах. Подросток от этого опыта не свободен, он развивается в противофазе к опыту, и он не ищет этой свободы, так как он к ней не готов. Подростку нужна жизненная дорога, по которой он смог бы идти и быть абсолютно свободным, но возврата к некритичной нормативности нет, т.е. есть, но ценой отказа от своей индивидуальности.

Зрелость – это уровень развития, при котором человек ориентируется в

действиях и оценках на собственные нормы и ценности, обладающие общечеловеческой широтой и универсальностью. Зрелая личность, которая прошла все бури и потрясения подросткового возраста, имеет высокий интеллект, многообразный социальный опыт и чувство собственного достоинства.

Если правила поведения в обществе хорошо подростками осознаются, то они охотнее их соблюдают и выполняют, они становятся их собственными моральными принципами. Если же поведение подростков определяется внешними регуляторами, то это становится им в тягость. Глубокое разъяснение моральных норм и правил, формирование нравственных взглядов и убеждений у подростков должно составлять существенную особенность нравственного воспитания [55].

Самая серьезная проблема подросткового возраста, по данным исследованиям внутреннего мира подростков, – это несогласованность убеждений и моральных идей, понятий с поступками и действиями.

Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков очень разнообразны и складываются под влиянием различных факторов. Положительные ориентированные качества омрачаются ошибочными, незрелыми, иногда аморальными представлениями. Например, подростки-мальчики склонны выбирать своими кумирами сильных, смелых, мужественных людей. В этом случае для подростков могут стать привлекательными не только книжные герои – пираты и разбойники, но также и вполне обычные местные хулиганы. Не понимая того, что подражая им, подростки переходят те грани, за которыми смелость и отвага оборачиваются жестокостью, а независимость – подлостью.

Что касается девочек-подростков, так у них есть тоже ложные идеалы подражания. Например, некоторые девочки совсем не осуждают проституцию, спекуляцию, тунеядство и даже гордятся своими знакомствами с представителями противозаконным миром.

Перед многими подростками, которые оканчивают школу, встает нелегкий выбор профессии. Большинство из них понимают смысл честного и

добросовестного труда и ответственно подходят к его выбору и к дальнейшему будущему. Однако исследования последних лет показывают, что безразличие, инфантилизм, социальная незрелость подростков прогрессируют и все больше из них не желают связывать свою будущую жизнь с трудом, так как идеал труженика, который честно работает, перестал быть привлекательным для современной молодежи [58].

В подростковом возрасте происходит смена авторитета учителя на авторитет сверстника, а авторитет взрослого возвращается лишь в юношеском возрасте к восемнадцати-двадцати годам. Подросток совершает все большее количество действий, которые позволяют ему завоевать внимание и расположение ровесников. Именно в это период доминирует стремление к риску и преодолению всего, в том числе правил и обычаев.

Подростки в процессе социально-психологической адаптации часто выбирают экстравагантную одежду, стремятся к противоречиям, независимости в поведении, у них часто наблюдается склонность к девиантному поведению. Ведь для подростков преступление – это тоже некое заполнение пустоты в процессе адаптации, они стремятся пережить сильные эмоции и предельные переживания.

Усвоение социальных норм в подростковом возрасте связано с особенностью этапа социализации, который включает завершение первичной ее стадии и начало вторичной [2].

Социализация – это изменение личности под влиянием социальных условий. Любое из этих изменений приводят к возникновению и развитию социальных функций. Социализация приводит к усвоению и воспроизводству культурных ценностей, проявление социальных норм. Социализация также приводит к саморазвитию и самореализации в обществе, в котором живет человек [4].

Процесс социально-психологической адаптации подразумевает осознание необходимости решать взрослые задачи и приобретенная ранее идентичность подвергается сомнению. Решение задач вызывает переживание того, как выглядит подросток в глазах других людей в сравнении с его

собственными представлениями о себе самом.

В процессе социально-психологической адаптации подростков родители также сталкиваются со многими трудностями, которые связаны с воспитанием и становлением взросления ребенка. Данные трудности связаны с тем, что при взрослении у ребенка происходит смена его характера. Ребенок начинает воспринимать мир по-новому, он не хочет или не всегда хочет делиться какими-то своими открытиями с родителями. Общество в такие моменты оказывает сильнейшее влияние, чем родители.

С каждым годом подросток делает новые шаги в своем психологическом развитии и становлении личности, это новая ступень в его социальном становлении. Социально-психологическая адаптация здесь играет важнейшую роль, она является промежуточным этапом между жизнью ребенка и жизнью сформировавшейся зрелой личности.

Процесс социально-психологической адаптации подростков разнесен во времени. В жизни подростка существуют целые этапы, в которых он руководствуется только своим, хотя и не переработанным опытом. Подросток живет пока еще не своим умом, а совершенно чужим [6].

Значимым фактором в его психическом развитии является общение с ровесниками. Возникает сильнейшая потребность в близких друзьях, нарастает стремление оторваться от опеки взрослых и заменить ее интересными, а главное, понятными взаимоотношениями со сверстниками.

В контексте такого общения, подростки желают найти в процессе общих интересов свои чувства, эмоции, разобраться в них и избавиться от чувства одиночества.

Каждый подросток на этапе своего взросления решает многие важные для него проблемы и вопросы. Подросток желает быть понятым и принятым, он хочет защитить собственное достоинство и приобрести качества взрослого человека через подражание друзьям, которые взрослее его. Подростку необходимо утвердить собственные достоинства и приобрести опыт общения с противоположным полом. Таким образом, осуществляется социально-психологическая адаптация подростков и становление в новом для него

обществе.

Родители в данном процессе могут ощущать некоторое отстранение ребенка, так как он меняется и уже не такой как был прежде. Избежать родителям трудно воздействие социума на их ребенка, так как это естественный процесс, который, так или иначе, происходит в жизни любого маленького человека. В такие моменты с ребенком необходимо разговаривать, объяснять ему, с кем общаться можно, а с кем общение стоит прекратить и держаться подальше, как правильно вести себя и многое другое. При этом запрещать категорически нельзя. Здесь важно понять, попытаться принять ребенка с его желаниями и потребностями, обсудить вместе с ним, ненавязчиво, его проблемы, в противном случае его можно оттолкнуть от себя еще сильнее.

Подростку в процессе социально-психологической адаптации очень важно быть не таким как все, постоянное желание выделиться из толпы всегда при нем и делать это подросток может любыми удобными и желаемыми для него способами. В этот период сложная спираль социального и психического развития должна привести к социальной зрелости, которая происходит далеко не со всеми подростками [11].

Опыт взаимодействия подростка с действующими в обществе нормами и правилами становится часто драматичным. Преодолеть этот сложный период для маленького еще человека очень не просто. Ему необходима поддержка, понимание и помощь, которая оказана была бы вовремя и грамотно. Каждый этап взросления подростка – это трудные и иногда, невыполнимые задачи для взрослых.

По данным современных исследований, подростковый возраст – это не только период отчуждения от взрослых, но еще сложность и двойственность взаимоотношений подростков к взрослым. Подростки хоть и стремятся противопоставить себя взрослым, но в это, же время, они отстаивают свою свободу и независимость, ища поддержку, одобрение и защиту старших. Выражаясь иными словами, каждый ребенок в этот нелегкий для него период жизни должен получить признание взрослыми равенства его прав правами

взрослой личности.

Итак, социальная (или социально-психологическая) адаптация понимается как результат процессов биологической и психологической адаптации в окружающей среде и является одним из механизмов социализации личности. Она осуществляется на разных уровнях: общества, трудового коллектива, ближайшего окружения. Конечной целью психобиологической и социальной адаптации является баланса между человеком и окружающей средой, с тем, чтобы сохранить старые и разрабатывать новые возможности для удовлетворения потребностей.

В процессе социально-психологической адаптации подросток становится зрелой личностью, он постигает новый мир, в котором ему предстоит жить и общаться с людьми. Процесс социально-психологической адаптации чрезвычайно сложен и труден для подростков и поэтому вокруг него множество вопросов, исследований и работ многих ученых.

Таким образом, был рассмотрен процесс социально-психологической адаптации, а также понятие «социально-психологическая адаптация» и понятие «социально-психологическая дезадаптация».

1.2. Особенности социально-психологической адаптации подростков

Подростковый возраст не выделялся в особый период до XVII-XVIII веков в жизненном цикле человека. Первым, кто обратил внимание на новое социальное явление, которым является подростковый период развития, был Ж.Ж. Руссо [7].

Вопросами подросткового возраста в разные времена занимались многие известные психологи, такие как Г.С. Абрамова, В. Баранова, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, К.Г. Левин, З. Фрейд и др.

У рассматриваемого возраста существует четкое выделение его границ: длится он в среднем с десяти-одиннадцати до четырнадцати-пятнадцати лет. Подростковая фаза в социальном плане – это продолжение первичной социализации. Подростки относятся к этапу онтогенеза, которые находятся

между детством и ранней юностью.

Установлено, что процесс социального развития личности проходит в подростковом периоде через три стадии, которые закономерно чередуются. Первая стадия – это десять-одиннадцать лет, вторая стадия – это двенадцать-тринадцать лет, а третья стадия – это четырнадцать-пятнадцать лет [18].

В современной же литературе границы старшего подросткового возраста определяются двумя стадиями: тринадцать-четырнадцать лет, которая совпадает с обучением детей в школе в пятых-восьмых классах, пятнадцать-семнадцать лет, которая совпадает с обучением детей в школе в девярых-одиннадцатых классах.

Развитие способностей личности к самосовершенствованию является определяющий фактор адаптированности, строящийся на основе учета ее возрастных особенностей, возможностей и внутренних ресурсов. Из этого следует необходимость рассмотрения основных новообразований подросткового возраста и внутренних ресурсов, а также возможностей подростков.

Самой основной особенностью подросткового возраста являются резкие, качественные изменения, которые затрагивают все стороны развития подростков. Психологический кризис протекает на фоне процесса анатомо-физиологических перестроек.

Открытие своего внутреннего мира – это первое глубокое чувство, которое является и чувством одиночества, а также личным новообразованием. Изменяется самосознание, существенно. Значимость собственных ценностей и самооценки повышается. Все это перерастает в целостное отношение к самому себе. Подросток начинает осознавать себя с миром и принадлежностью к этому миру. Всеми доступными средствами подростки пытаются подчеркнуть свою непохожесть и уникальность, обратить на себя внимание. Некоторые из подростков уже начинают задумываться о своей карьере. Они ставят определенные жизненные цели и пытаются поэтапно их реализовать. Для подростков свойственно мечтать о будущем и все переживания связывают с будущим. Ведущей деятельностью

в данном возрасте является учебно-профессиональная деятельность [18].

Р.В. Овчарова считала, что внешние и внутренние факторы влияют на образование подросткового кризиса. Постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость от опеки, от которых подросток стремится освободиться, он считает себя достаточно взрослым – это внешние факторы. Факторы внутренние – это привычки и черты характера, которые мешают подростку осуществлять задуманное им [44].

Общение подростка со сверстниками, сравнение себя с другими, интерес к собственной личности, своим способностям, возможностям, их оценке создают благоприятные условия для развития самосознания в этом возрасте.

Уровень социальной адаптации определяется самосознанием человека, и данное новообразование следует рассмотреть подробнее.

Механизм развития самосознания – это рефлексия, обращенность сознания человека на себя, на свою способность и готовность к самоанализу, самооценке, самоконтролю, самопрогнозу своего поведения и деятельности в группе.

Подростковый возраст – это переживание подростками наличия у себя отрицательных черт, они считают виновными себя во всех сложностях, которые возникают в общении с другими людьми, собственные недостатки они хотят исправить. В этом заключается самокритичность рефлексивного анализа. Негативные свойства своего характера подростки начинают понимать при анализе себя в общении с другими людьми. В процессе самовоспитания представления такого рода имеют очень существенное значение.

Социально-психологическая адаптация здесь выступает характеристикой, которая отражает особенности самосознания в подростковом возрасте. Параметры, которые отражают развитие личности и самосознания, связаны с ее адаптивной деятельностью.

Уровень социально-психологической адаптации подростков зависит от степени самооценки и уровня тревожности, умения сознательно ставить

перед собой достаточно высокие цели с последующими целенаправленными усилиями по их достижению [57].

Способность ориентироваться на цели, которые выходят за пределы сегодняшнего дня имеется у подростков благодаря возникновению особенного комплекса потребностей. Эти потребности выражаются в стремлении выйти за рамки учебного заведения и приобщиться к деятельности взрослых людей, а все переживания и интересы, стремления подростка, остаются сосредоточенными на проблемах учебных, то здесь происходит нарушение в развитии личности, подросток не подготовлен к переходу на новую возрастную ступень. Возникают проблемы социальной адаптации.

Возникновение сдвигов в области самооценки, отношения к себе происходит при резких сменах критериев оценок, при потере привычного статуса в группе сверстников. Происходит разрыв преемственности в становлении идентичности в сфере основных переживаний человека, которые связаны с осознанием самого себя.

Все это приводит к тому, что развиваются защитные механизмы, позволяющие человеку сохранить привычную высокую самооценку, привычное отношение к себе за счет искажения субъективного воспитания действительности и самого себя. Проявляется это в неадекватном поведении внешне, в снижении конструктивности этого поведения, в возникновении аффективных реакций, чувства подавленности, депрессии и самых разнообразных проявлениях. Отсюда следует возникновение социально-психологической дезадаптации [63].

Самооценка влияет не только на уровень социально-психологической адаптированности подростка, но и негативная самооценка влияет на общий жизненный тонус подростков. Подростки очень чутко улавливают отношение взрослых к ним, чья оценка оказывает огромное влияние и активно формирует самооценку подростков. С негативной самооценкой подростки не принимают оценок взрослых, даже независимо от их правоты. Неформальные подростковые группы складываются вследствие отсутствия

условий для удовлетворенности потребности подростка в общественном признании. В данном процессе стихийно-группового общения у подростков приобретается агрессивность, жестокость, тревожность и замкнутость.

Рассматривая процесс социально-психологической адаптации подростков на уровне микросреды, можно отметить, что уровень развития коммуникативных способностей и умения конструктивно взаимодействовать с окружающими очень значим. Конечно же, важная роль в развитии этих способностей отводится взрослым.

Главнейшее новообразование подросткового возраста – это потребность в неформальном и доверительном общении с взрослыми и важность этого общения связана со знаниями, которые дают взрослые для подростков, необходимыми им в будущем.

Подростки склонны тянутся к взрослым и это тяготение противоречивое и сложное явление. Подростки ожидают, что отношение взрослых к ним изменится в соответствии с уровнем психического развития. Однако эти ожидания во многих случаях не оправдываются из-за неадекватных представлений взрослых в возрастных нормах [6].

Возникающие конфликты между подростками и взрослыми, как правило, являются следствием неверных или неумело поставленных требований педагогов и родителей. Трудные подростки появляются из-за внутренних противоречий с взрослыми и ребенком.

Если взрослые принимали бы подростка с его взрослостью и признавали его взрослость, то социальная ситуация развития его может быть благоприятной. Также, включая подростков в общественно-полезную деятельность, взрослые должны поддерживать их чувство взрослости. Общественно-полезная деятельность для подростков является той сферой, которая помогает им реализовывать возросшие возможности, стремление их к самостоятельности, удовлетворяя потребности в признании со стороны все тех же взрослых. Общественно-полезная деятельность создает возможность для реализации своей индивидуальности в общем деле и удовлетворяет стремление в процессе общения не брать, а давать [27].

Тип общения подростка со значимыми взрослыми определенными образами влияет на его социально-психологическую адаптацию. Высокая степень социально-психологической адаптации у подростков, которые имеют нерегламентированное общение, а низкая степень социально-психологической адаптации у тех, для кого свойственно преобладание регламентированного типа общения.

Принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля – все эти личностные характеристики встречаются у подростков, которые имеют доверительное общение со значимыми взрослыми [18].

Существенную роль в развитии личности в процессе социально-психологической адаптации подростков играет и его семья. Семья призвана предоставить подростку чувство эмоционального комфорта, благополучия, поддержки и психологической защиты в трудные моменты жизни. Семья как средство защиты от внешних психологических нагрузок, она выполняет функцию психотерапии, т.е. восстанавливает нервные и физические силы. Эти функции семьи актуальны в настоящее время с изменяющимися, с мгновенной быстротой, условиями современной жизни.

Но в последнее время семья утрачивает эмоциональный комфорт и взаимопонимание. Теплые эмоциональные привязанности ослабевают между родителями и их детьми, отсутствует сотрудничество и чувство сопричастности друг с другом. В современных семьях чаще проявляются неприемлемые стили воспитания, возрастает уровень конфликтности и тревожности в семейной ситуации. В результате, встречаются подростки, поведение которых дезадаптивное и проявляется в переоценке своих отношений с членами семьи, в отчуждении от них, в стремлении противостоять суждениям и чувствам тех, на которых направлено это отчуждение [55].

В работе с семьей специалистам и социальному педагогу в частности стоит уделять большое внимание. Они должны ориентироваться не только на решение семейных проблем, но и на укрепление и развитие, а также

восстановление внутреннего потенциала семьи. Необходимо проанализировать применяемые способы воспитания в семье и помочь определиться с наиболее адекватными стилями воспитания.

Особенность социально-психологической адаптации подростков также и в том, что она помогает устанавливать оптимальное соответствие личности и окружающей среды. В этом процессе осуществления характерной человеку деятельности, позволяющей удовлетворить актуальные потребности индивидуума, тем самым реализовать связанные с ними значимые цели, обеспечив соответствие максимальной деятельности человека, его поведения и требованиям среды. Резкая смена условий жизни, среды, является пусковым механизмом процесса социально-психологической адаптации подростков. Такие новые требования приводят к изменению эмоциональной сферы, которая вызывает стрессовую реакцию организма, неспецифическую ему.

Г. Селье изучал адаптационные процессы и тесно связывал их с принятием стресса и эмоционального напряжения. Как считал Г. Селье, социальная напряженность неизбежна, потому что это массовый адаптационный синдром, отражающий степень физиологической, психологической и социально-психологической адаптации или, в большинстве случаев, дезадаптации [7].

Социальная напряженность проявляется в резком росте недовольства и недоверия. В итоге данного кризиса появляется зрелое самоопределение и формулировка жизненных планов. Переход из детства во взрослость завершается разрешением этих кризисов.

Ф.Б. Березин основывался в развитии своих работ идеи на том, что основой любых изменений психологического состояния и поведения, которые обусловлены психическим стрессом, является тревога. Он выявил уровень зависимости от уровня адаптированности человека в зависимости от возраста и уровня тревожности человека. После обобщения данных, Ф.Б. Березин сделал вывод, что подростки более адаптированы и менее подвержены воздействию внешней тревоги, чем люди старшего поколения.

Значит, чем гибче выстроена нервно-психическая система человека, тем он моложе и имеет сознание, которое свободно от предрассудков и тем легче происходит процесс социально-психологической адаптации и меньше переносятся ими стрессовые ситуации [9].

В социологии и психологии социально-психологическая адаптация ассоциируется с процессом и результатом гармоничных взаимоотношений между личностью и средой, поэтому особенностью также у подростков является потребность в самоутверждении и занятию достойного места в коллективе. Эта потребность самая главная и основополагающая в подростковом возрасте. Для подростков авторитетным является мнение его сверстников, класса, коллектива.

На факты, которые вредят престижу в глазах товарищей подростка, они очень болезненно реагируют. Мотив, который является ведущим поведением подростка, – это стремление найти свое место среди сверстников. К социальной дезадаптации и правонарушениям приводит как раз отсутствие такой возможности [3].

Распределение трудовых занятий по справедливости является для подростков очень трудным делом. Главными помехами в таком деле выступают: слабое знание «реальных возможностей» каждого и то, что «все ищут легкий путь», каждый выбирает для себя самую легкую работу.

Подросток совсем не видит целесообразности справедливых отклонений в коллективе. Также он не замечает или слабо замечает заботы друг о друге в коллективе и последствия пренебрежительного отношения к интересам другого человека, непониманием друг друга вызывает у подростков стрессовое состояние и возникновение конфликтных ситуаций.

Одним из необходимых условий успешной социально-психологической адаптации подростка в среде сверстников является способность к регуляции поведения, которое позволяет находить способы конструктивного сотрудничества. Если такие особенности не учитывать, то у подростков могут сформироваться устойчивые отклонения в поведении и нравственном развитии.

В подростковом возрасте большой ценностью становится общение со сверстниками и переходит в самостоятельный вид деятельности. Такое общение становится главным даже по отношению к общению с родителями. Оно выходит за рамки учебы и становится содержательным, сложным и многообразным. Это объясняет болезненную реакцию многих подростков на вмешательство взрослых в сферу их отношений и выбор друзей.

Понятие адаптации А.В. Петровским рассматривается как синоним нормы и здоровья. Адаптационные возможности подростков напрямую связаны с состоянием их здоровья, которое с каждым годом ухудшается. Число подростков, особенно к старшим классам, увеличивается с нервно-психическими и сердечнососудистыми расстройствами [7].

Число подростков также растет, которые употребляют психотропные вещества, имеющие различные виды зависимости. Плохое состояние здоровья оказывает неблагоприятное воздействие на профессиональное и личностное самоопределение подростков и усугубляет проблемы успеваемости в учебе.

Рассмотрев особенности социально-психологической адаптации подростков и особенности подросткового возраста, можно также выделить некоторые виды деятельности, которые будут способствовать созданию необходимых условий для повышения социально-психологической адаптации подростков:

- создание атмосферы сотрудничества в отношениях взрослых и подростков;
- повышение адаптивных способностей подростков, т.е. побуждение их к самовоспитанию, формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности и развитие способностей к целеполаганию;
- вовлечение подростков в общественно-полезную деятельность;
- создание условий для самоутверждения подростков в коллективе сверстников;
- содействие в профессиональном самоопределении учащихся;
- развитие способности к регуляции собственного поведения и

развитие коммуникативных способностей;

- создание ситуации успеха в значимых для подростков видах деятельности, которые дают возможность самоутвердиться;
- информирование подростков об основах валеологии;
- осуществление профилактики употребления психотропных веществ [36].

Таким образом, особенности социально-психологической адаптации подростков, которые обусловлены: социальной адаптацией к новому коллективу – одна из важнейших проблем подростков; особенностью в структуре потребностей и мотивов, степени адекватности его самооценки, адаптивными способностями; особенностью в способности подростков к самопознанию, которая является определяющим фактором их адаптированности; особенностью в общении с взрослыми, которая влияет на социально-психологическую адаптацию подростков; особенностью в зависимости уровня адаптированности подростков от степени их самооценки, уровня тревожности, умения сознательно ставить перед собой высокие цели и добиваться их.

Также были рассмотрены условия, при которых будет происходить повышение социально-психологической адаптации подростков.

1.3. Сказкотерапия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков

Сказкотерапия – это средство, которое использует форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствование взаимодействия с окружающим миром [10].

Известные отечественные и зарубежные психологи, такие как Р.Блаво, И.В. Вачков, Н. Волдинер, В.В. Гусева, Х.Дж. Джинотт, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева в своих исследованиях и работах, так или иначе, обращались к сказкам [10; 14; 15; 16; 23; 24; 29; 30].

Сказкотерапия означает «лечение сказкой». Сказку используют и врачи, и психологи, и педагоги, и любые специалисты, которые находят в

сказке те ресурсы, помогающие ему решать их профессиональные задачи [49].

Рассказанная сказка для ребенка и даже для подростка значит не меньше, чем для взрослого консультация психолога. Отличительная особенность сказки от психологической консультации в том, что от ребенка не требуется вслух делать определенные выводы и анализировать, что происходит с ним, так как работа идет на подсознательном уровне.

Сказкотерапия – это не просто направление психотерапии, а синтез множества достижений психологии, педагогики, философии, психотерапии [54].

Сказки структурируются по отдельно взятым детским проблемам:

1. Сказки для детей, испытывающих страхи темноты, страх перед медицинским кабинетом и другие страхи.
2. Сказки для гиперактивных детей.
3. Сказки для агрессивных детей.
4. Сказки для детей, которые страдают расстройством поведения с физическими проявлениями: проблемы с едой; проблемы с мочевым пузырем и т.д.
5. Сказки для детей, которые столкнулись с проблемами семейных отношений, например, в случае развода родителей.
6. Сказки для детей, которые потеряли значимых людей или любимых животных.

В сказкотерапии используют, как и в обычных сказках, разнообразные жанры. Это могут быть и притчи, и басни, и легенды, и былины, и саги, и мифы, и сказки, и даже анекдоты. Используются также и современные жанры: детективы, любовные романы, фэнтези и прочее. Для каждого клиента сказкотерапии подбирается соответствующий его интересам жанр.

Главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является метафора, которая является основой любой сказки. Точно подобранная метафора определяет эффективность сказкотерапевтических приемов в работе и с детьми, и с взрослыми [29].

Более подробно рассмотрим несколько приемов, которые отлично зарекомендовали себя в психологическом консультировании. Этими приемами являются сказки и притчи, функции которых будут рассмотрены ниже.

Как правило, именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок прямо сформулирован в притчах, а не завуалирован. Одна притча посвящена всегда одному уроку. Притчу можно использовать как с взрослыми, так и с детьми в работе с ними.

На человека воздействие различного характера могут оказывать истории. Они имеют воспитательное и терапевтическое значение. Смысл каждой истории человек воспринимает по-своему, в зависимости от своего образа мышления и предлагают разнообразные варианты действий.

После выявления актуальных проблем семьи, с которой работает психолог, он выбирает в качестве темы для обсуждения историю, ситуацию, миф или притчу, отражающие семейные трудности.

Самая важная функция истории – это хранение того опыта, который психолог помог приобрести своим клиентам, то есть после окончания психотерапевтической работы история продолжает оказывать свое действие и делает клиента уязвимее от терапевта [14].

Как и у других средств работы с подростками по повышению социально-психологической адаптации, сказки имеют свои определенные функции, из которых выделяют несколько основных функциональных особенностей.

1. Сильный эмоциональный резонанс тексты сказок вызывают и у детей, и у взрослых.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации.

3. В сказке в символической форме содержится информация о том: как устроен мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие трудности можно встретить в жизни и как с ними справляться; как приобретать и ценить любовь и дружбу; какими ценностями

руководствоваться в жизни.

Сказки разделяются на несколько типологий: художественные, авторские народные, народные, психокоррекционные сказки, психотерапевтические сказки и дидактические [1].

К художественным сказкам относят сказки, которые созданы многовековой мудростью народа, а также авторские сказки. Эти истории принято называть мифами, притчами, сказками. Художественные сказки имеют как дидактический, так и психокоррекционный и психотерапевтический аспекты.

Самые древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Основа мифов и сказок – это единство природы и человека.

Работа со сказкой начинается с ее обсуждения и анализа. Только тогда, когда сказочные смыслы будут проработаны и связаны с реальными жизненными ситуациями, можно использовать другие формы работы со сказкой, например, драматизацию, рисование, изготовление кукол и другое.

Для работы с пациентом, которому необходимо помочь осознать свои внутренние переживания, лучше всего выбрать авторскую сказку. В качестве примера подойдет сказка Л. Пантелеева «Две лягушки». Она очень терапевтична при работе с целью или же, когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить, теряет последние силы [46].

В качестве дидактических сказок подаются учебные задания. Подростки учатся на таких занятиях переписывать заданные на дом математические примеры в виде дидактических сказок. В таких историях решение примера – это прохождение испытания, которое приводит героя к успеху [30].

Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка, и под коррекцией понимается здесь «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный стиль, а также объяснение смысла происходящего.

Применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту и проблематике. Создание психокоррекционной сказки используется по

следующему алгоритму:

Психокоррекционные сказки можно просто читать ребенку, не обсуждая ее. Таким образом, дается возможность побыть наедине с самим собой и подумать.

Психотерапевтические сказки раскрывают глубинный смысл происходящих событий. Это истории, которые помогают увидеть то, что происходит с другой стороны. Эти сказки не всегда бывают однозначными и не всегда имеют традиционный счастливый конец, но они всегда глубокие и проникновенные. Психотерапевтические сказки оставляют человека с вопросом, которые стимулируют процесс личностного роста.

Многие психотерапевтические сказки посвящаются проблемам жизни и смерти, отношениям, любви. Они помогают там, где другие психотерапевтические техники не помогают, там, где нужно переходить в область философии событий и взаимоотношений.

Далее рассмотрим особенности сказкотерапии с подростками.

В процессе сказкотерапевтической работы психолог должен делать акцент на приобретение ребенком необходимых знаний, которые связаны с его проблемами. При этом важно само общение, которое происходит между взрослыми и детьми. Главным условием в таком случае выступает эмоциональное отношение взрослого к содержанию своего рассказа для более эффективной работы [49].

Психологу необходимо соблюдать следующие условия:

- при чтении или рассказывании сказки должны передаваться подлинные эмоции и чувства;
- во время чтения или рассказывания сказки необходимо расположиться перед детьми так, чтобы они могли видеть все лицо психолога и наблюдать за его жестами, мимикой, выражением глаз, обмениваться с ним взглядами;
- нельзя допускать затянувшиеся паузы.

Для индивидуальных или групповых работ может быть предложена любая сказка, которую необходимо прочитать вслух. Ситуации, которые

описаны в сказке и задаются детям, должны отвечать определенным требованиям:

- принцип «открытости»: ситуация не должна иметь правильного готового ответа;
- ситуация должна в себе содержать актуальные проблемы для ребенка, которые «замаскированы» в образном ряде сказки;
- ситуация и вопрос должны быть построены и сформулированы так, чтобы ребенок смог самостоятельно построить и проследить причинно-следственные связи.

Сказкотерапия как любое средство имеет свои методы, которые будут рассмотрены ниже.

Е.В. Чех выделяет несколько вариантов работы со сказкой:

1. Рассказывание сказки.
2. Рисование сказки.
3. Сказкотерапевтическая диагностика.
4. Сочинение сказки.
5. Изготовление кукол.
6. Постановка сказки [60].

Р.М. Ткач описывает же возможности психотерапевтического использования сказки по методу «символ драмы» [56].

Метод «Рассказывание и сочинение сказки». Само рассказывание сказки уже носит терапевтический характер. Сказку именно рассказывать лучше, чем читать, потому что терапевт может наблюдать за тем, что происходит в процессе консультирования с клиентом. Также терапевт и ребенок могут вместе сочинять сказки, при этом драматизируя ее всю или отдельные элементы. Сочинение ребенком сказки самостоятельно и рассказывание ее позволяет выявлять его спонтанные эмоциональные напряжения, которые не отмечаются в поведении ребенка, но действуют в нем.

После сочинения или рассказывания сказки, ее желательно нарисовать, слепить, представить в виде аппликации – это метод «Рисование сказки».

Когда ребенок рисует или работает с цветным картоном, пластилином, он воплощает все, что его волнует, все свои чувства и мысли. Этим он освобождается от тревоги или других чувств, волнующих его [43].

Метод «Изготовление кукол» в сказкотерапии считается одним из основных. Здесь важен сам процесс изготовления кукол.

Любое изготовление кукол – это некая медитация, потому что в процессе шитья куклы происходит изменение личности. У детей при этом развивается мелкая моторика рук, воображение и способность к концентрации. Позволяет добиться успеха и определенных результатов в процессе изготовления кукол включение механизмов проекции, идентификации или замещения у детей [33].

Роль кукол в данном методе – это роль объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека. Все поведение людей направлено на уменьшение бессознательного напряжения.

При изготовлении кукол происходит реализация самоисцеляющих возможностей психики, а также манипулирование куклой приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решений, снятию нервного напряжения [21].

Метод использования карт «Мастер сказок» разработала Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и основывается он на концепции Универсальных Архетипов. Автором архетипических карт «Мастера сказок» также является Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. В этом методе используются пятьдесят сюжетов сказок, которые основываются на десяти архетипах, которые символизируют дорогу, государство, помощника, творца, сезонность, доброе сердце – холодное сердце, тело боли, авгиевы конюшни, распутье, божественное вымя.

Эти пятьдесят карт состоят из колоды цветных карт, каждая из которых имеет свое название. По применению карт дается инструкция, где описано общее значение карт, а также вопросы и задания для размышления и для взрослых, и для детей [29].

В процессе использования кукол в ходе консультирования можно

провести психодиагностику подростков и их проблем, т.е. метод «Сказкотерапевтической диагностики».

Для диагностики семейных отношений рекомендуется использовать резиновые куклы, так как статичное кукольное семейство фрустрирует ребенка.

Для диагностики глубинных проблем у подростков рекомендуется изготавливать кукол.

Диагностическая беседа с ребенком может предполагать присутствие родителей или же отсутствие их.

Песочная терапия – один из вариантов сказкотерапии, который позволяет эффективно решать психологическое развитие личности и коррекцию отдельных поведенческих реакций.

Через контакт с песком и этими миниатюрами он облачает в физическую форму свои сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия опирается на активное воображение и творческую символическую игру, она является практическим, основанным на личном опыте ребенка методом [10].

Технологии песочной терапии очень многофункциональны и позволяют одновременно решить задачи диагностики, коррекции, развития, терапии.

Методика «Кататимный подход в сказку» был разработан Я.Л. Обуховым. Метод сочетает в себе элементы сказкотерапии и символ драмы. Вся технология состоит из четырех фаз:

1. Фаза предварительной беседы.
2. Фаза релаксации.
3. Фаза представления образа.
4. Фаза обсуждения [43].

Таким образом, была рассмотрена сказкотерапия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков. Сказкотерапия – это средство, которое использует форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания,

совершенствование взаимодействия с окружающим миром. Сказкотерапия означает «лечение сказкой».

Сказки разделяются на несколько типологий: художественные, авторские народные, народные, психокоррекционные сказки, психотерапевтические сказки и дидактические. Также существуют методы работы со сказкотерапией: метод «Рисование сказки», метод «Изготовление кукол», метод использования карт «Мастер сказок», метод «Сказкотерапевтическая диагностика», метод «Песочная терапия», метод «Кататимный подход в сказку».

Выводы по первой главе

В первой главе «Теоретические основы проблемы повышения социально-психологической адаптации подростков» была рассмотрена сущность социально-психологической адаптации подростков, где было дано понятие «социальная (или социально-психологическая) адаптация», которая понимается как результат процессов биологической и психологической адаптации в окружающей среде и является одним из механизмов социализации личности. Она осуществляется на разных уровнях: общества, трудового коллектива, ближайшего окружения. Конечной целью психобиологической и социальной адаптации является баланса между человеком и окружающей средой, с тем, чтобы сохранить старые и разрабатывать новые возможности для удовлетворения потребностей.

В процессе социально-психологической адаптации подросток становится зрелой личностью, он постигает новый мир, в котором ему предстоит жить и общаться с людьми. Процесс социально-психологической адаптации чрезвычайно сложен и труден для подростков и поэтому вокруг него множество вопросов, исследований и работ многих ученых.

Была рассмотрена сущность социально-психологической адаптации, а также понятие «социально-психологическая адаптация» и понятие «социально-психологическая дезадаптация».

Были рассмотрены особенности социально-психологической адаптации

подростков, которые обусловлены: социальной адаптацией к новому коллективу – одна из важнейших проблем подростков; особенностью в структуре потребностей и мотивов, степени адекватности его самооценки, адаптивными способностями; особенностью в способности подростков к самопознанию, которая является определяющим фактором их адаптированности; особенностью в общении с взрослыми, которая влияет на социально-психологическую адаптацию подростков; особенностью в зависимости уровня адаптированности подростков от степени их самооценки, уровня тревожности, умения сознательно ставить перед собой высокие цели и добиваться их.

Также были рассмотрены условия, при которых будет происходить повышение социально-психологической адаптации подростков.

Была рассмотрена сказкотерапия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков. Сказкотерапия – это средство, которое использует форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствование взаимодействия с окружающим миром. Сказкотерапия означает «лечение сказкой».

Сказки разделяются на несколько типологий: художественные, авторские, народные, психокоррекционные сказки, психотерапевтические сказки и дидактические. Также существуют методы работы со сказкотерапией: метод «Рисование сказки», метод «Изготовление кукол», метод использования карт «Мастер сказок», метод «Сказкотерапевтическая диагностика», метод «Песочная терапия», метод «Кататимный подход в сказку».

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по повышению социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии

Цель опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень социально-психологической адаптации подростков.

2. Разработать и апробировать комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

3. Проанализировать эффективность комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Бийска». В ходе эксперимента принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы по 12 человек в возрасте 15-16 лет (приложение 1).

Сроки проведения опытнo-экспериментальной работы: 2015 – 2016 год.

На основе теоретического анализа данной проблемы было проведено экспериментальное исследование, включающее три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была поведена диагностика по выявлению уровня социально-психологической адаптации подростков, а также анализ результатов констатирующего этапа исследования.

На формирующем этапе исследования был разработан и реализован комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии и качественный анализ

проведенного комплекса занятий.

На контрольном этапе исследования была проведена повторно диагностика по выявлению уровня социально-психологической адаптации подростков, а также сравнительный анализ результатов исследования.

2.1. Исследование социально-психологической адаптации подростков

Цель: выявление уровня социально-психологической адаптации подростков.

Задачи:

1. Подобрать методику по выявлению уровня социально-психологической адаптации подростков.
2. Провести методику и выявить подростков с низким уровнем социально-психологической адаптацией.
3. Проанализировать полученные результаты.

В ходе экспериментального исследования принимали участие учащиеся девятого класса, 2 группы контрольная и экспериментальная по 12 человек. Список детей экспериментальной и контрольной групп представлен в приложении 1.

Для исследования социально-психологической адаптации использовалась методика «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина» (приложение 2).

Личностный опросник предназначен для диагностики адаптивности испытуемых по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность. Стимульный материал представлен 165 утверждениями, которые сформулированы от первого лица единственного числа.

Авторами выделяются следующие пять интегральных показателей:

- 1 – «Достоверность»;
- 2 – «Адаптивные способности»;

3 – «Нервно-психическая устойчивость»;

4 – «Коммуникативные особенности»;

5 – «Моральная нормативность».

Результаты диагностики по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина» представлены в таблице 1 и в приложении 3 в таблице 5.

Таблица 1

Уровни социально-психологической адаптации подростков контрольной и экспериментальной групп, констатирующий этап исследования (в %)

Уровни социально-психологической адаптации	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий и нормальный	2	16,7	3	25
Удовлетворительный	4	33,3	5	41,7
Низкий	6	50	4	33,3

В таблице 1 представлены результаты по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина».

Данные свидетельствуют о том, что социально-психологическая адаптация низкого уровня присутствует у шести подростков, что соответствует 50% испытуемых экспериментальной группы, удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации у четырех подростков – это 33,3%, высокий и нормальный уровень социально-психологической адаптации у двух подростков, что составляет 16,7% испытуемых данной группы.

В контрольной же группе социально-психологическая адаптация низкого уровня присутствует у четырех подростков, что соответствует 33,3% от общего числа испытуемых данной группы. Далее, удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации у пяти испытуемых – 41,7%, высокий и нормальный уровень у трех испытуемых – 25%.

Более подробный анализ диагностики уровней социально-

психологической адаптации у подростков с интегральными показателями на констатирующем этапе представлен в таблице 5 приложения 3.

Для наглядности на основе данных таблицы 1 составлена гистограмма (рисунок 1).

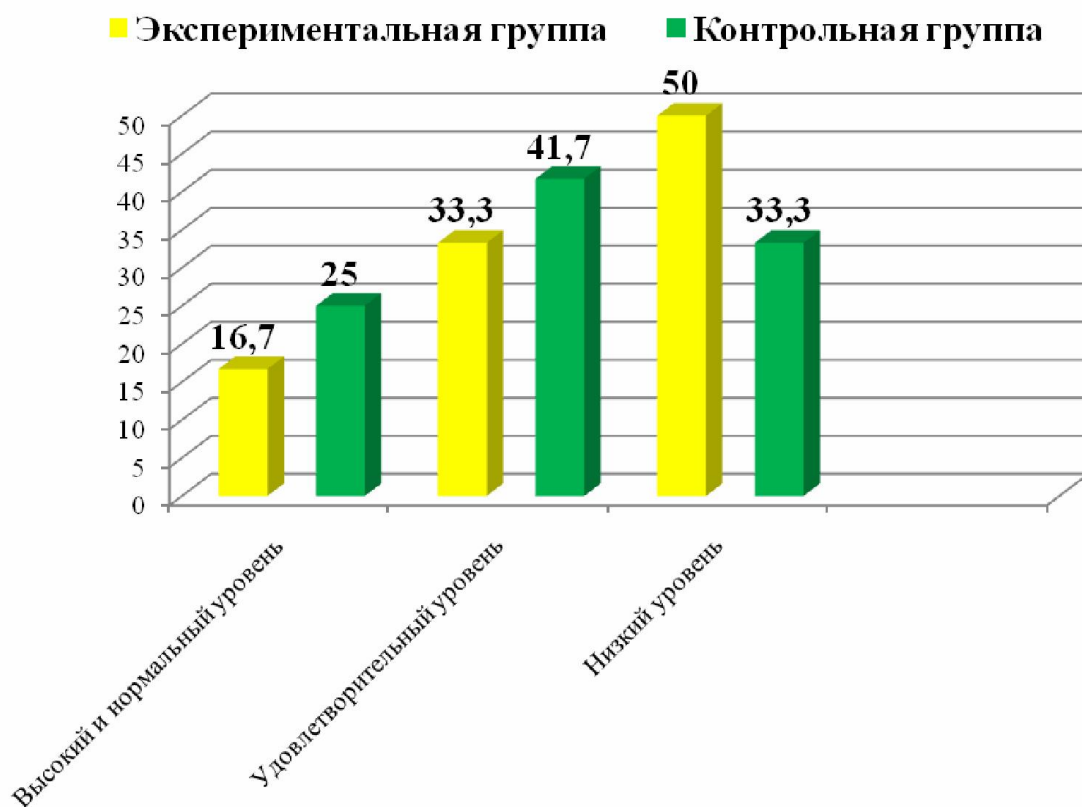


Рис. 1. Гистограмма уровней социально-психологической адаптации подростков контрольной и экспериментальной групп (констатирующий этап исследования, в %)

Таким образом, высокий и нормальный уровень социально-психологической адаптации лишь у пяти подростков из обеих групп, что соответствует 20,8% испытуемых, удовлетворительный уровень у девяти подростков – 37,5%, низкий уровень социально-психологической адаптации присутствует у десяти подростков обеих групп, что составляет 41,7% от общего числа испытуемых.

В сумме удовлетворительный и низкий уровни дают 79,1% испытуемых, что позволяет разработать и реализовать комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации

подростков посредством сказкотерапии.

2.2. Комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии

Цель: разработка и реализация комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Задачи:

1. Разработать комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

2. Реализовать комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

3. Сделать анализ.

Комплекс занятий рассчитан на подростков двенадцати-шестнадцати лет.

Каждое занятие рассчитано на 1 академический час, частота проведения – 1 раз в неделю. Занятия проводились в конце недели и были построены по алгоритму сказкотерапевтического занятия, что позволило за очень короткий промежуток времени ощутить себя в «сказочном мире».

Занятия включали в себя сказкотерапевтические упражнения, рефлексии, игры.

Необходимым элементом каждого занятия являлось получение от участников «обратной связи».

Комплекс занятий состоял из трех частей: вводная, основная и заключительная.

Цель комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков: повышение социально-

психологической адаптации подростков.

Проблема социально-психологической адаптации подростков в данное время является одной из важных проблем, которая очень значима для общества.

В процессе социально-психологической адаптации подростков формируется их личность, определяется какое место, занимает подросток в системе социальных отношений: дружеских, любовных, семейных, производственных, политических и других.

Личность – это весьма сложная система социально значимых факторов, проявление способностей в социальном мире. Для того чтобы свободно жить и приспособиться к современным условиям настоящего общества, нужно быть толерантным, социально компетентным, социально ответственным и т.д. Поэтому нами был разработан комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков.

Далее в таблице 2 представлен тематический план комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, конспекты комплекса занятий представлены в приложении 4.

Таблица 2

Тематический план комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
Вводный этап		
1.	Тема: «Встреча со сказкой детства». Цель: знакомство, помочь подросткам в понимании единых смысловых линий в своих действиях и поступках через выполняемую ими деятельность, осознание групповой принадлежности, развитие способности рассуждения и анализа действий.	Организационный этап: приветствие, принятие групповых норм. Основной этап: упражнения «Имя», «Рисунок на сказочную тему», «На какой я ступеньке?». Заключительный этап: упражнение «Первое впечатление», рефлексия занятия.
2.	Тема: «Мой внутренний мир». Цель: рефлексия устойчивых личностных качеств или черт характера, диагностика самопринятия, формирование представлений о чертах	Организационный этап: упражнение «Общий признак». Основной этап: упражнение «Зеркальный Оракул», сказка «Деревья-характеры», рефлексия

	характера.	сказки. Заключительный этап: упражнение «Комплименты», рефлексия.
--	------------	---

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
Основной этап		
3.	<p>Тема: «За маской».</p> <p>Цель: критическая оценка своей личности со стороны, выделение положительного, осознание своих внутренних качеств.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Цветик-семицветик».</p> <p>Основной этап: упражнение «Создай маску».</p> <p>Заключительный этап: упражнение «Сильные стороны», рефлексия.</p>
4.	<p>Тема «Театр масок».</p> <p>Цель: развитие способности самовыражения, накопление положительного опыта, способность к совместной творческой деятельности, проявление творческого потенциала.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Путаница».</p> <p>Основной этап: упражнение «Драматизация с масками».</p> <p>Заключительный этап: упражнение «Покажи пальцем», рефлексия.</p>
5.	<p>Тема: «Сказочный мир».</p> <p>Цель: содействие в осмыслении существования волшебства и чудес в реальном мире, рассказать о волшебстве в реальном мире; ознакомление с природой созидательной и разрушительной силы человека; развитие фантазии и воображения.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Шеренга».</p> <p>Основной этап: упражнение «Сотворение мира».</p> <p>Заключительный этап: упражнение «Подарок», рефлексия.</p>
6.	<p>Тема «Мы разные».</p> <p>Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека, изменение отношения к непохожим людям, разработка модели конструктивного взаимодействия с самим собой и с окружающими людьми.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Слушай команду».</p> <p>Основной этап: сказка о Купце, игра «Пожиже и разные», сказочная имидж-терапия «Сотвори себе друга».</p> <p>Заключительный этап: игра «Мы с тобой сегодня похожи и не похожи», рефлексия.</p>
7.	<p>Тема: «Люди и куклы».</p> <p>Цель: повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, психодиагностика, развитие интереса к себе, развитие саморегуляции и самоуправления.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Атомы».</p> <p>Основной этап: изготовление марионетки.</p> <p>Заключительный этап: упражнение «Представление марионеток», рефлексия.</p>
Заключительный этап		
8.	<p>Тема: «Весь мир – театр».</p> <p>Цель: осознание собственных поведенческих реакций (поступков), показать важность осознания своих поступков, развитие способности к децентрации, умение встать на место другого и посмотреть на себя со стороны, формирование умения регулировать свое поведение.</p>	<p>Организационный этап: игра «Стул».</p> <p>Основной этап: упражнение «Импровизация с марионетками».</p> <p>Заключительный этап: упражнение «Комплименты-2», рефлексия.</p>
9.	<p>Тема: «Могущество».</p> <p>Цель: оказание помощи участникам в раскрытии их сильных сторон, актуализация их личностных ресурсов.</p>	<p>Организационный этап: упражнение «Невербальное приветствие».</p> <p>Основной этап: упражнение «Могущество», коллаж «Грани моего Я».</p> <p>Заключительный этап: упражнение</p>

	«Обыкновенное чудо», рефлексия.
--	---------------------------------

Окончание таблицы 2

№ п/п	Тема и цель занятия	Содержание занятия
10.	Тема: «Окна в будущее». Цель: интеграция опыта, интеграция Я-схемы прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.	Организационный этап: упражнение «Лабиринт». Основной этап: подростковый триптих «Окно». Заключительный этап: упражнение «Ожерелье пожеланий», подведение итогов.

В начале комплекса занятий всех ребят собрали в классе и объявили им, что с ними проведут занятия, которые включают в себя сказкотерапевтические упражнения. Ребята были в недоумении, так как считали, что сказки – это для малышей. После разъяснений и беседы с подростками, им стало ясно, что такие занятия проводятся и с взрослыми тоже.

В начале работы группой и ведущим были приняты правила работы и групповые нормы, а также ребята приняли участие в первом ознакомительном упражнении «Имя», в котором охотно участвовали все подростки.

После того, как все познакомились, т.е. знакомство было в основном для ведущего, так как все ребята были друг другом знакомы, было проведено упражнение «Рисунок на сказочную тему». Ребятам предлагалось нарисовать свою любимую сказку из детства. Например, Лена М., у которой низкий уровень социально-психологической адаптации, была неуверенна в своих действиях, стеснялась своих творческих способностей и нарисовала рисунок «на скорую руку», объяснив тем, что рисовать она не умеет. Тогда как, например, Катя Л., Настя О., Андрей Р. и Илья Г., с разными уровнями социально-психологической адаптации, нарисовали очень хорошие рисунки, с множеством деталей и красок. В процессе обсуждения, ребята с интересом разглядывали рисунки друг друга и так же живо их обсуждали.

Упражнение «На какой я ступеньке?» показало, как ребята сами оценивают свою самооценку. Например, Женя В., изобразил себя на самой

верхней ступеньке, Эльдар Ю. изобразил себя на средней ступеньке, очень многие ребята поставили себя на самые низкие ступеньки.

В упражнении «Первое впечатление» подростки в основном делились своими впечатлениями о ведущем и о происходящих мероприятиях, потому что друг друга они все знали. Многие выразили свое положительное отношение к занятиям и к ведущему, что позволило настроиться на дальнейшую работу позитивно.

Второе занятие «Мой внутренний мир» уже с самого названия насторожило ребят. Они предположили, что все упражнения будут строиться на том, что им придется все рассказывать о себе, о своих мыслях и чувствах. Но после приветственного упражнения «Общий признак», где им нужно было пересесть с теми, у кого были, например, одинакового цвета глаза, ребята заметно повеселели и уже не так зажаты были.

Упражнение «Зеркальный Оракул» показался на первый взгляд очень легким и простым, но впоследствии, ребятам, оказалось, сложно отвечать на некоторые вопросы. Например, Вика К., на вопрос «Кого я люблю?», засмушалась и не стала отвечать. Даже после объяснений, что любить может она и маму, бабушку или сестру с братом, Вика К. не захотела отвечать.

Сказка «Деревья-Характеры» очень понравилась всем подросткам. Сначала они внимательно ее слушали, затем принялись обсуждать и выяснять какой характер у каждого из них. А Ваня Ж. предложил даже изобразить свои Деревья-Характеры на бумаге. Многие из ребят согласились и нарисовали каждый свое дерево. Хотя сказку слушали все одинаково, рисунки были совершенно разными. Это говорит о том, что хоть у ребят и социально-психологическая адаптация на низком уровне, они творческие личности.

Третье занятие «За маской» прошло довольно продуктивно. Ребята в упражнении «Цветик-семицветик» проявили себя творчески, хотя задание было простым. Например, Ира Ф. свой лепесток сначала раскрасила, синим цветом, а затем написала на нем ожидание от данного занятия и пожелание для воплощения данных ожиданий.

Упражнение «Создай маску» ребятам показалось весьма веселым и интересным, они с восторгом рисовали каждый свою маску, во время рисования вели обсуждения у кого что получается и какие есть задумки для выполнения этого упражнения. Например, Антон А. сделал маску в виде животного льва, объяснив тем, что он считает себя таким же сильным, красивым и умным. Ребята посчитали, что Антон А. очень большого о себе мнения и его самооценка завышена. Антон А. на это ответил, что, зато он многого добьется в жизни.

На четвертом занятии «Театр масок» двух подростков не было, так как они заболели и остались дома. Но данное обстоятельство не помешало продолжить работу с теми, кто присутствовал на занятии. В упражнении «Драматизация с масками» ребятам предлагалось придумать историю, связанную с их масками, которые они сделали на прошлом занятии. Многие ребята справились с этим упражнением неплохо и рассказали очень занятные истории. Например, Настя О., у которой маска была в виде солнца, рассказала историю о том, как родилось солнце, как оно жило и светило на радость всем людям. Это говорило о том, что девочка очень добрая, но также самоуверенная в себе, так как сравнила себя с солнцем.

Занятие пятое «Сказочный мир» сразу понравилось подросткам по названию. Упражнение «Шеренга», которое было приветственным, ребята не оценили как сказочное, т.е. они ожидали, исходя из названия занятия, все упражнения с нотками сказки. Зато упражнение «Сотворение мира» настроило ребят на работу. В данном упражнении необходимо было придумать сказочную страну и воплотить ее на бумаге или на других материалах, с героями и их историями. Каждый должен был внести что-то свое в сотворение волшебной страны. После окончания упражнения у подростков получилось очень не плохо. На ватманах они вместе сделали красивый мир с замками, дворцами, персонажами, природой и т.д. затем детям предложено было придумать сказку по нарисованному миру. Получилась забавная, смешная сказка.

Занятие шестое «Мы разные» сразу ребят насторожило, так как они

понимали, что речь пойдет о том, что все люди разные и принимать нужно всех такими, какие они есть. Например, в данной группе ребят есть мальчик Эльдар Ю., который по национальности немец и в детстве его часто обзывали, дразнили. В процессе слушания, а затем обсуждения сказки «Купец», все поняли, что хоть все и разные, но многое в нас одинаково. Игра «Похожие и разные» помогла ребятам найти в себе схожие черты, сравнить с собой, принять друг друга. В ходе всего занятия Эльдар Ю. старался вести себя непринужденно, но все-таки какое-то беспокойство в нем было. После занятия с ним была проведена беседа, в процессе которой мальчик поделился своими переживаниями по поводу национальности, на что ему была оказана помощь в разъяснении, что он ни чем не отличается от тех ребят, с кем он учится и дружит.

В седьмом занятии «Люди и куклы» ребятам понравилось упражнение «Изготовление марионетки». Из подручных и приготовленных заранее материалом подростки сделали куклы. Многие из них впервые этим занимался, и возникали трудности с изготовлением. Конечно, ведущий приходил на помощь и подсказывал, как и что сделать. Например, Маша И. не могла понять, как сделать так, чтобы марионетка двигалась, но после объяснений она справилась с заданием.

Далее ребята должны были представить своих марионеток: рассказать, кто они, есть ли у них имена, где они живут и т.д. Например, Ира Ф. придумала целую жизнь своей марионетки, даже описала полностью один из ее дней.

Восьмое занятие «Весь мир – театр» было направлено на осознание собственных поведенческих реакций и поступков, показать важность осознания своих поступков, развитие способности к децентрации, умение встать на место другого и посмотреть на себя со стороны, формирование умения регулировать свое поведение. В упражнении «Импровизация с марионетками» ребята должны были придумать сказку с участием своих марионеток и разыграть ее. Отсюда было видно кто, как относится к себе и своим поступкам. Ведь марионетки – это подростки, которые управляли ими.

На девятом занятии «Могущество» ребятам нужно было познакомиться с этим словом и с тем, что оно означает, затем в упражнении «Грани моего Я» они составляли коллаж, в котором представили самих себя. После проведенных ранее занятий у многих ребят заметно снизилась, а у кого-то повысилась, самооценка, поэтому в данном задании подростки реально оценили себя. Например, Антон А., у которого была высокая самооценка, представил себя уже не в роли маски льва, а роли собаки, которая, как он объяснил, такая же храбрая, умная и красивая, но менее горделивая.

Последнее занятие «Окна в будущее» прошло продуктивно и оживленно. Упражнение «Подростковый триптих «Окно»» ребятам очень понравилось. Они с бурными обсуждениями делали свои «окна», делились идеями и впечатлениями.

В обсуждении триптиха участвовали все, всем хотелось в последнее занятие высказаться и поделиться мнениями.

Упражнение «Ожерелье пожеланий» не оставило равнодушным никого. Узелки на память завязали все ребята, пожелав при этом ведущему и друг другу много хорошего.

После окончания комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации, у подростков заметно улучшилось настроение, они стали веселыми и жизнерадостными. Многие упражнения они запомнили и пожелали их повторить как-нибудь в классе. Так как социально-психологическая адаптация состоит из адекватной самооценки, адекватного принятия других и себя в окружающем мире, в развитие способности рассуждения и анализа действий, диагностики самопринятия, формирования представлений о чертах характера, выделения положительного, осознания своих внутренних качеств и много другого, то проведенный комплекс занятий дал свои положительные результаты.

За счет того, что комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков включал в себя сказкотерапевтические упражнения, игры, рефлексии, которые в свою очередь имели разные цели, социально-психологическая адаптация у

подростков повысилась. Так же, можно отметить, что подростки стали жизнерадостнее, улыбчивее, общительнее. У многих настроение стало позитивнее, а их взгляды на окружающую реальность – положительнее. Этому способствовал проведенный комплекс занятий и совместные усилия ведущего и социального педагога, а также классного руководителя.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: выявление эффективности разработанного и апробированного комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Задачи:

1. Провести повторно диагностику по выявлению уровня социально-психологической адаптации подростков.
2. Сравнить результаты диагностики, полученные на констатирующем этапе с результатами контрольного этапа.
3. Определить эффективность комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

После реализации комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии была проведена повторно диагностика по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина».

Результаты повторной диагностики по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина» представлены в таблице 3 и приложении 5 в таблице 6.

По результатам повторной диагностики по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина» можно сделать следующие выводы: у подростков экспериментальной группы проценты по уровням социально-психологической адаптации заметно возросли, когда как у подростков

контрольной группы эти данные остались почти неизменными.

Данные свидетельствуют о том, что социально-психологическая адаптация низкого уровня, после проведения комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, отсутствует у испытуемых экспериментальной группы и составляет 0%.

Удовлетворительный уровень присутствует у пяти подростков, что соответствует 41,7%, высокий и нормальный же уровень социально-психологической адаптации у семи подростков, что составляет 58,3% испытуемых экспериментальной группы.

В контрольной же группе социально-психологическая адаптация низкого уровня после проведения комплекса занятий присутствует у пяти подростков, что соответствует 41,7% от общего числа испытуемых данной группы. Далее, удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации у четырех испытуемых – 33,3%, высокий и нормальный уровень остался у трех испытуемых – 25%.

Таблица 3

Уровни социально-психологической адаптации подростков контрольной и экспериментальной групп, контрольный этап исследования (в %)

Уровни социально-психологической адаптации	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий и нормальный	7	58,3	3	25
Удовлетворительный	5	41,7	4	33,3
Низкий	0	0	5	41,7

Более подробный анализ повторной диагностики уровней социально-психологической адаптации у подростков с интегральными показателями на контрольном этапе представлен в таблице 6 приложения 6.

Для наглядности на основе данных таблицы 3 составлена гистограмма (рисунок 2).



Рис. 2. Гистограмма уровней социально-психологической адаптации подростков контрольной и экспериментальной групп (контрольный этап исследования, в %)

Таким образом, высокий и нормальный уровень социально-психологической адаптации стал у десяти подростков из обеих групп, что соответствует 41,6% испытуемых, удовлетворительный уровень остался у девяти подростков – 37,5%, низкий уровень социально-психологической адаптации присутствует у пяти подростков обеих групп, что составляет 20,8% от общего числа испытуемых.

В сумме удовлетворительный и низкий уровни стали 58,3% испытуемых, а высокий и нормальный уровень социально-психологической адаптации стал у десяти подростков – 41,6%, что говорит об эффективности комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Сравнительные результаты повторной диагностики социально-психологической адаптации подростков контрольной и экспериментальной

групп наглядно представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные результаты диагностики определения уровней социально-психологической адаптации подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Уровни социально-психологической адаптации	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат.	Контрол.	Констат.	Контрол.
Высокий и нормальный	16,7	58,3	25	25
Удовлетворительный	33,3	41,7	41,7	33,3
Низкий	50	0	33,3	41,7

Для наглядности на основе данных таблицы 4 составлена гистограмма (рисунок 3, с. 51).

После проведенного комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, у подростков экспериментальной группы уровень социально-психологической адаптации стал выше, чем у подростков контрольной группы.

Можно сделать вывод, что высокий и нормальный уровень социально-психологической адаптации вырос на 41,6% в экспериментальной группе у подростков, а в контрольной группе остался неизменным. Удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации в экспериментальной группе вырос на 8,4%, тогда как в контрольной группе, наоборот, на 8,4% уменьшился. Что касается низкого уровня социально-психологической адаптации, то в экспериментальной группе он понизился до 0%, а в контрольной группе на 8,4% повысился.

Таким образом, результаты сравнения данных свидетельствуют об эффективности комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии. В

отличие от экспериментальной группы, у подростков контрольной группы результаты остались практически неизменными. Из этого делаем выводы, что разработанный нами комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии может быть применен в работе психологов, социальных педагогов, учителей общеобразовательных учреждений.

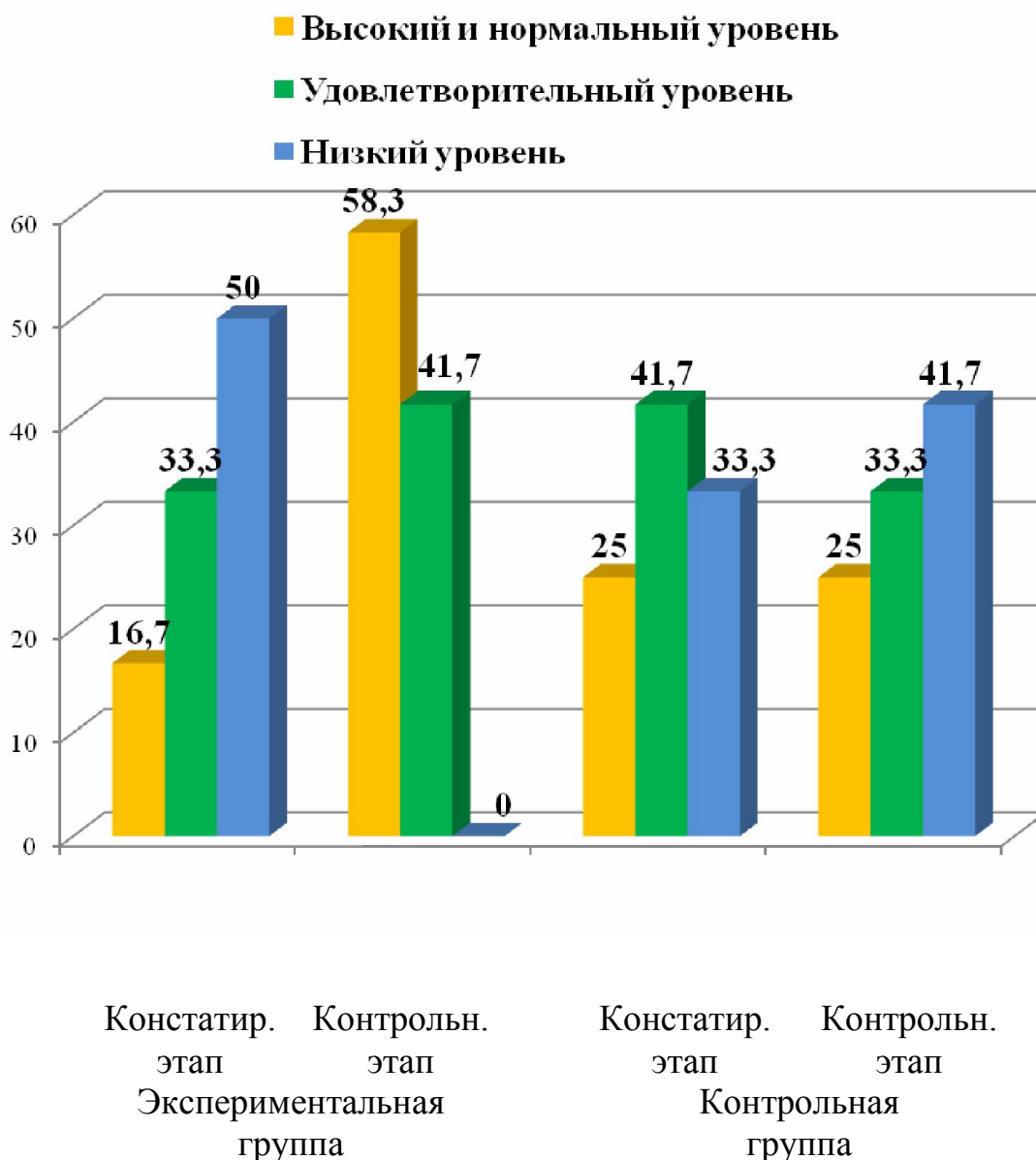


Рис. 3. Гистограмма уровней социально-психологической адаптации подростков контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Выводы по второй главе

Для исследования социально-психологической адаптации использовалась методика «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина».

В процессе опытно-экспериментального исследования были выявлены подростки с низким уровнем социально-психологической адаптацией, с которыми был проведен комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Данные свидетельствуют о том, что социально-психологическая адаптация низкого уровня, после проведения комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, отсутствует у испытуемых экспериментальной группы и составляет 0%.

Удовлетворительный уровень присутствует у пяти подростков, что соответствует 41,7%, высокий и нормальный же уровень социально-психологической адаптации у семи подростков, что составляет 58,3% испытуемых экспериментальной группы.

В контрольной же группе социально-психологическая адаптация низкого уровня после проведения комплекса занятий присутствует у пяти подростков, что соответствует 41,7%. Удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации у четырех испытуемых – 33,3%, высокий и нормальный уровень остался у трех испытуемых – 25%.

Можно сделать вывод о том, что комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, был эффективным и дал положительные результаты.

Гипотеза данного исследования: разработанный комплекс занятий, включающий в себя сказкотерапевтические упражнения, рефлексии, игры, будет эффективным при повышении социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, подтвердилась.

Заключение

Социально-психологическая адаптация личности подростка в обществе в последнее время очень затруднена, так как ход событий настолько стремителен, что человеку сложно за ним успеть.

Актуальной же проблема социально-психологической адаптации подростков становится и за счет того, что подростковый возраст наиболее сложный период развития человека. Подросток из ребенка превращается во взрослого человека, сталкиваясь с различными социальными требованиями.

В первой главе «Теоретические основы проблемы повышения социально-психологической адаптации подростков» нами анализировалась проблема социально-психологической адаптации подростков, рассматривалась сущность социально-психологической адаптации подростков, особенности социально-психологической адаптации подростков, сказкотерапия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков.

Социальная (или социально-психологическая) адаптация понимается как результат процессов биологической и психологической адаптации в окружающей среде и является одним из механизмов социализации личности. Конечной целью психобиологической и социальной адаптации является баланса между человеком и окружающей средой, с тем, чтобы сохранить старые и разрабатывать новые возможности для удовлетворения потребностей.

Проанализировав и изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме повышения социально-психологической адаптации подростков, мы разработали и апробировали комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, который показал свою эффективность. В комплекс занятий входили сказкотерапевтические упражнения, игры, рефлексия, которые помогли подросткам понять, что они ценны сами для себя, что от них и их

отношения к другим и к себе зависит дальнейшая жизнедеятельность.

В процессе экспериментального исследования нами были выявлены подростки с низким уровнем социально-психологической адаптацией. После выявления таких подростков, мы провели с ними комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии.

Данные свидетельствуют о том, что социально-психологическая адаптация низкого уровня, после проведения комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, отсутствует у испытуемых экспериментальной группы и составляет 0%.

Удовлетворительный уровень присутствует у пяти подростков, что соответствует 41,7%, высокий и нормальный же уровень социально-психологической адаптации у семи подростков, что составляет 58,3% испытуемых экспериментальной группы.

В контрольной же группе социально-психологическая адаптация низкого уровня после проведения комплекса занятий присутствует у пяти подростков, что соответствует 41,7% от общего числа испытуемых данной группы. Далее, удовлетворительный уровень социально-психологической адаптации у четырех испытуемых – 33,3%, высокий и нормальный уровень остался у трех испытуемых – 25%.

Можно сделать вывод о том, что комплекс занятий, направленный на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, был эффективным и дал положительные результаты.

Таким образом, гипотеза данного исследования: разработанный комплекс занятий, включающий в себя сказкотерапевтические упражнения, рефлексию, игры, будет эффективным при повышении социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии, подтвердилась.

Список использованной литературы

1. *Аблитарова, А.Р.* Адаптация детей старшего дошкольного возраста к школе средствами сказкотерапии [Текст] / А.Р. Аблитарова, Н.Р. Бекирова // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI международной научной конференции (Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.) – СПб.: Заневская площадь, 2014. – С. 52-55.
2. *Абрамова, Г.С.* Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – Учебник и практикум в 2 томах. – Издательство «Юрайт», Серия «Авторский учебник», 2014. – 816 с.
3. *Агеева, Л.Г.* Социально-психологическая дезадаптация современных школьников и ее причины [Текст] / Л.Г. Агеева. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 180 с.
4. *Андреева, Г.М.* Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 284 с.
5. *Балашова, Е.Ю.* Успешность обучения школьников в современных условиях [Текст] / Е.Ю. Балашова. // Педагогика и психология. – 2008. – № 10. – С. 36-38.
6. *Баранова, В.* Возрастной кризис подростка: рядом социальный [Текст] / В. Баранова. // Социальная педагогика в России. – 2008. – № 4. – С. 51-55.
7. *Басов, Н.Ф.* История социальной педагогики [Текст]: Учебное пособие для студентов ВУЗов. / Н.Ф. Басов, В.М. Басова, А.Н. Кравченко. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
8. *Безрукова, В.С.* Настольная книга педагога-исследователя [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Дом учителя, 2010. – 236 с.
9. *Березин, Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – Л.: Педагогика, 1998. – 320 с.
10. *Блаво, Р.* Сказки для богатой жизни. Сказкотерапия для взрослых и детей [Текст] / Р. Блаво. – СПб.: Веды, 2010. – 192 с.

11. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2008. – 398 с.
12. *Варламова, А.Я.* Школьная адаптация подростков [Текст] / А.Я. Варламова. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2011. – 144 с.
13. *Васильева, Н.Л.* Особенности социально-психологической адаптации старших подростков с разными характеристиками личностного развития [Текст] / Н.Л. Васильева, И.И. Журавлева. // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. – 2011. – № 30. – С.7-19.
14. *Вачков, И.В.* Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку [Текст] / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2003. – 144 с.
15. *Вачков, И.* Деревья-характеры из волшебного леса [Текст] / И. Вачков. // Школьный психолог. – 2004. – № 5.
16. *Волдинер, Н.* Сказочные животные [Текст] / Н. Волдинер. // Школьный психолог. – 2011. – № 10. – С. 1-23.
17. *Волков, Б.С.* Методология и методы психологического исследования [Текст]: Учебное пособие для вузов. – 4-е изд., испр. и доп. / Б.С. Волков, Н.В. Волкова, А.В. Губанова. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2005. – 352 с.
18. *Выготский, Л.С.* Собрание сочинений в 6 томах. Том 7, дополнительный. Психология искусства [аудиокнига MP3 на 2 CD] / Л.С. Выготский; исп.: А. П. Григоренко [и др.]. – М.: Экстрафон, 2009. – 2 CD.
19. Выпускная квалификационная работа по специальности «Социальная педагогика» [Текст]: методические рекомендации / Сост.: Т.В. Алексеева, М.Б. Исаева. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – 83 с. – Библиогр.: – 50 экз.
20. *Градусова, Л.В.* Гендерная педагогика [Текст] / Учебное пособие Л.В. Градусова. – М.: Флинта, 2011.
21. *Гребенщикова, Л.Г.* Галерея кукол [Текст] / Л.Г. Гребенщикова. – Речь, 2007. – 80 с.
22. *Гриценко, В.В.* Социально-психологическая адаптация детей из семей мигрантов [Текст]: В.В. Гриценко, Н.Е. Шустова. – Издательство

«Форум», 2011. – 224 с.

23. *Гусева, В.В.* Сказкотерапия [Текст] / В.В. Гусева. – Екатеринбург, 2011. – 50 с.

24. *Джинотт, Х.Дж.* Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии [Текст] / Х.Дж. Джинотт. – М.: Апрель-Пресс, 2005. – 272 с.

25. Диагностика школьной дезадаптации [Текст] / Под ред. С.А. Беличева, И.А. Коробейникова. – М.: Педагогические науки, 2009. – 236 с.

26. *Драгунова, Т.В.* Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Т.В. Драгунова. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 356 с.

27. *Журавлев, Д.* Адаптация учащихся на переходных периодах [Текст] / Д. Журавлев. // Народное образование. – 2008. – № 2. – С. 31.

28. *Здир, В.* Влияние литературы на эмоциональное, интеллектуальное и творческое развитие ребенка [Текст] / В. Здир. // Практическая психология и логопедия. – 2009. – №4. – С. 43-44.

29. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2012. – 220 с.

30. *Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д.* Основы сказкотерапии [Текст] / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: ООО Речь, 2006. – 171 с.

31. *Зорина, И.Г.* Особенности психоэмоционального состояния школьников в течение учебного года [Текст] / И.Г. Зорина. // Российский педиатрический журнал. – 2013. – № 2. – С. 47-51.

32. *Иванова, И.В.* Состояние здоровья и социально-психологические особенности учащихся школ разного типа [Текст] / И.В. Иванова, Н.Л. Черная, Е.И. Сенягина. // Российский педиатрический журнал. – 2010. – № 2. – С. 53-55.

33. Изготовление кукол с применением различных технологий в детском любительском театре кукол [Текст]: методическое пособие для

педагогов дополнительного образования / Сост. Е.Т. Кунина, А.Д. Майорова. – М.: МГДД (Ю) Т, 2013. – 15 с., илл.

34. К проблеме исследования факторов адаптации личности [Текст]: Коллективные монографии. Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием / Р.Х. Кисенова. – Новосибирск: НГПУ, 2015.

35. *Каширский, Д.В.* Психология личностных ценностей [Текст] / Монография / Д.В. Каширский. – Барнаул: Издательство ААЭП, 2014. – 342 с.

36. *Коробкина, С.А.* Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами [Текст] / С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 238 с.

37. *Леонович, Е.Н.* Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Леонович, Н.В. Микляева. – М.: ФОРУМ, 2012. – 183 с.

38. *Лидерс, А.Г.* Психологические игры с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс. // Журнал практического психолога. – 1996. – № 5, № 4.

39. *Миткевич, В.А.* Социально-психологическая адаптация детей и подростков с невротическими расстройствами с применением творческих методов психотерапии [Текст] / В.А. Миткевич, А.Г. Соловьев, П.И. Сидоров. // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2008. – № 4. – С. 6-8.

40. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [Текст] / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб., 2011. – С. 127-129, С. 138-141.

41. *Мухина, В.С.* Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – Учебное пособие. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010. – 295 с.

42. *Налчаджян, А.А.* Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) [Текст] / А.А. Налчаджян. //

Психология. – 2014. – № 2. – С. 21-30.

43. *Обухов, Я.Л.* Образ-рисунок-символ [Текст] / Я.Л. Обухов. // Журнал практического психолога. – 1996. – № 4. – С. 44-54.

44. *Овчарова, Р.В.* Практическая психология образования [Текст] / Учебное пособие для студентов психологических факультетов университетов. / Р.В. Овчарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 448 с.

45. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст] / А.А. Осипова. – Учебное пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 508 с.

46. *Пантелеев, Л.* Две лягушки. Сказка [Электронный ресурс]. Оказание психологической помощи. – Режим доступа http://olga29011.narod.ru/Skazkoterap_dve_Lagushki_Panteleev.html

47. *Пермяков, А.А.* Краткий словарь педагогических понятий [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, изд. 2-е, испр. и доп. / авт.-сост.: А.А. Пермяков, В.В. Морозов, Э.Р. Зарединова. – Кривой Рог; Симферополь: Видавничий дім, 2010. – 144 с.

48. *Пиаже, Ж.* Избранные психологические труды [Текст] / Ж. Пиаже. – М.: София, 2008. – 378с.

49. Практика сказкотерапии [Текст] / Под ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2004. – 224 с.

50. *Рахманин, Ю.А.* Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни учащихся [Текст] / Ю.А. Рахманин, И.Б. Ушаков, Н.В. Соколова. // Гигиена и санитария. – 2010. – № 2. – С. 67-70.

51. *Свистун, М.А.* Программа социально-психологического тренинга общения для старшеклассников [Текст] / М.А. Свистун. – Омская областная ассоциация «Интеллектика», 1995. – 192 с.

52. *Соснина, И.Г.* Психологическая адаптация младших подростков в новом социуме [Текст] / И.Г. Соснина. // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 4. – Том II.

53. Социальная дезадаптация несовершеннолетних [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://>

www.ahmerov.com/book_732_chapter_6_Glava_2._So%D1%81ialnaja_dezadapta%D1%81ija_nesovershennoletnikh.html

54. *Стишенок, И.В.* Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост [Текст] / И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.

55. *Сычев, В.В.* Психологические особенности подросткового возраста [Текст] / В.В. Сычев. // Советы школьного психолога. – 2014. – № 4. – С. 7-9.

56. *Ткач, Р.М.* Сказкотерапия детских проблем [Текст] / Р.М. Ткач. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 118 с.

57. *Ульянова, Т.Л.* Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении [Текст] / Т.Л. Ульянова. // Средняя школа. – 2006. – № 7. – С. 21-24.

58. *Фельдштейн, Д.И.* Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы [Текст] / Д.И. Фельдштейн. // Народное образование. Педагогика. – 2010. – № 2.

59. *Филиппова, Е.А.* Ранняя диагностика невротических и патохарактерологических расстройств у школьников [Текст] / Е.А. Филиппова. // Педиатрия. – 2011. – № 2. – С. 138-141.

60. *Чех, Е.В.* Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку [Текст] / Е.В. Чех. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 144 с.

61. *Чуянова, И.Ю.* Программа тренинговых занятий по социальной адаптации подростков «Мой мир» [Текст] / И.Ю. Чуянова. – Ст. Егорлыкская, 2013. – 36 с.

62. *Шкуричева, Н.А.* Изучение взглядов учителя на проблему адаптации школьников к ученическому коллективу [Текст] / Н.А. Шкуричева. // Начальная школа. – 2008. – № 8. – С. 15-19.

63. *Шпак, Л.Л.* Социальная дезадаптация [Текст] / Л.Л. Шпак. // Социологические исследования. – 2011. – № 3. – С. 50-55.

64. *Ядвиршис, Л.* Содержание социально-педагогической деятельности в школе [Текст] / Л. Ядвиршис. // Социальная педагогика в России. – 2008. – № 2. – С. 47-51.

Список подростков экспериментальной и контрольной групп

№ п/п	Экспериментальная группа	№ п/п	Контрольная группа
1.	Маша И.	1.	Толя М.
2.	Лена М.	2.	Саша Б.
3.	Андрей Р.	3.	Вика З.
4.	Антон А.	4.	Дарина Ш.
5.	Женя В.	5.	Олеся У.
6.	Ира Ф.	6.	Игорь Х.
7.	Вика К.	7.	Денис Д.
8.	Настя О.	8.	Данил Н.
9.	Катя Л.	9.	Захар Т.
10.	Илья Г.	10.	Оля Н.
11.	Ваня Ж.	11.	Вера К.
12.	Эльдар Ю.	12.	Максим И.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)**А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина**

Шкалы: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность

Назначение теста

Диагностика адаптивности испытуемого по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.

Инструкция к тесту

Ответьте «Да» или «Нет» на приведенные ниже утверждения.

Тест

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.

74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать

новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

132. Меня довольно трудно вывести из себя.

133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.

137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов, я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.

148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь

скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легковозбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

155. Будущее кажется мне безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.

158. Чаще всего я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Достоверность (Д)

«Нет»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивные способности (АС)

«Да»: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Нет»: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

«Да»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Нет»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Коммуникативные особенности (КО)

«Да»: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Нет»: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральная нормативность (МН)

«Да»: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

«Нет»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Обработка результатов теста

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Таблица перевода сырых баллов в стены

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом

Стены	ЛАП	НПУ	КС	МН
1.	62->	46->	27-31	18->
2.	51-61	38-45	22-26	15-17
3.	40-50	30-37	17-21	12-14
4.	33-39	22-29	13-16	10-11
5.	28-32	16-21	10-12	7-9
6.	22-27	13-15	7-9	5-6
7.	16-21	9-12	5-6	3-4
8.	11-15	6-8	3-4	2
9.	6-10	4-5	1-2	1
10.	1-5	0-3	0	0

Интерпретация результатов теста

Интерпретация основных шкал методики «Адаптивность»

Наименование шкалы Уровень развития качеств

	Ниже среднего (1-3 стена)	Выше среднего (7-10 стенов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение построения контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Итоговую оценку по шкале «Личностный адаптивный потенциал» (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам:

ЛАП = «Нервно-психическая устойчивость» + «Коммуникативные способности» + «Моральная нормативность»; с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице.

**Интерпретация адаптивных способностей по шкале «ЛАП» методики
«Адаптивность»**

Уровень адаптивных способностей (стены)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Приложение 3

Таблица 5

Данные диагностики уровней социально-психологической адаптации у подростков на констатирующем этапе исследования по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина»

Экспериментальная группа							Контрольная группа						
№ п/п	Ф.И.	Д	АС	НПУ	КО	МН	№ п/п	Ф.И.	Д	АС	НПУ	КО	МН
1.	Маша И.	0	65	45	30	20	1.	Толя М.	0	42	33	25	14
2.	Лена М.	0	70	44	29	19	2.	Саша Б.	3	40	30	25	13
3.	Андрей Р.	2	78	46	31	18	3.	Вика З.	0	33	31	25	14
4.	Антон А.	2	42	34	23	15	4.	Дарина Ш.	5	36	34	24	15
5.	Женя В.	0	80	40	30	20	5.	Олеся У.	0	45	32	26	12
6.	Ира Ф.	0	75	42	31	21	6.	Игорь Х.	0	39	29	24	13
7.	Вика К.	0	65	46	30	22	7.	Денис Д.	0	40	30	25	14
8.	Настя О.	5	40	33	23	20	8.	Данил Н.	0	41	33	23	14
9.	Катя Л.	0	74	41	29	19	9.	Захар Т.	0	38	30	24	15
10.	Илья Г.	0	69	42	30	19	10.	Оля Н.	0	45	32	25	14
11.	Ваня Ж.	0	68	42	31	20	11.	Вера К.	0	42	35	25	14
12.	Эльдар Ю.	0	71	40	28	20	12.	Максим И.	0	42	30	25	12

Примечания к таблице 5:

Интегральные показатели:

Д – «Достоверность»;

АС – «Адаптивные способности»;

НПУ – «Нервно-психическая устойчивость»;

КО – «Коммуникативные особенности»;

МН – «Моральная нормативность».

Конспекты комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков посредством сказкотерапии

Возраст участников – 11-15 лет.

Структура комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков

Комплекс занятий состоит из 10 занятий, с учетом учебной занятости детей. Одно занятие в среднем длится 1 час. Занятия проводились в конце недели и построены по алгоритму сказкотерапевтического занятия, что позволило за очень короткий промежуток времени ощутить себя в «сказочном мире».

Материал основан на метафорах с использованием сказкотерапевтических упражнений и игр. Комплекс занятий заканчивался в тот момент, когда дети еще хотели путешествовать по сказке, здесь используется эффект «незавершенного действия».

Перевоплощение в сказочных героев помогало ребятам раскрыть свои внутренние способности, решить личностные проблемы, развить себя как личность. Дети не только слушали сказки, но и сочиняли свои собственные, что позволило на бессознательном уровне проработать личностные проблемы, повысить уровень социально-психологической адаптации.

Коррекционная работа проводилась нами в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка. Работа проводилась по всем трем направлениям параллельно. Настоящий комплекс занятий предназначен для методиста-психолога, школьного психолога, социального педагога при работе с детьми.

Цель комплекса занятий, направленного на повышение социально-психологической адаптации подростков: повышение социально-психологической адаптации подростков.

Задачи комплекса занятий:

1. Повысить самооценку.
2. Повысить уверенность в себе.
3. Развить интерес к себе.
4. Накопить эмоционально-положительный опыт.
5. Снять напряжение, тревожность, агрессивность.
6. Сформировать мотивацию на самопознание.
7. Развить вариативность мышления.
8. Стимулировать творческое самовыражение.

При формировании группы учитывается принцип добровольности.

1. Состав группы: дети 12 человек.
2. На все время проведения комплекса занятий одно и то же помещение.
3. Ведущий может быть участником группы.
4. При выполнении упражнений в парах желательна схема партнеров, тем самым обогащается индивидуальный познавательный опыт, нарабатывается больше стратегий обучения, общения, понимания.
5. Стимульный материал готовится заранее и находится «под рукой».
6. Время (1-1,5 ч.)
8. Ведущий должен иметь четкую, конкретную цель на комплекс занятий, на каждый день и каждое утро.
9. Особое внимание стоит уделять первой встрече, процедуре знакомства.
10. Нужно помнить, что центральная процедура всех занятий – рефлексия, выраженная на языке чувств. Сначала она носит схематический характер, затем

постепенно переходит в личностный.

11. Позиция, стили, методы работы тренера в течение комплекса занятий должны быть разнообразны, гибки, мобильны. Стратегия работы находится в зависимости от потребностей, целей участников, контекста групповой ситуации, уровня развития группы и др.

12. Сначала практика – потом теория. Таким образом, участники учатся действовать, думая, а думать действуя.

Вводный этап

Занятие 1

Организационный этап

Тема: «Встреча со сказкой детства»

Цель: знакомство, помочь подросткам в понимании единых смысловых линий в своих действиях и поступках через выполняемую ими деятельность, осознание групповой принадлежности, развитие способности рассуждения и анализа действий.

Упражнение «Имя»

Цель: знакомство участников.

Ход работы: каждый участник называет свое имя. Затем на первую и последнюю букву своего имени он называет свои качества, которые ему помогают и мешают в общении. Знакомство происходит по кругу. Несмотря на то, что ребята уже знакомы, мы должны провести данную процедуру во вновь образовавшейся группе, чтобы закрепить групповую принадлежность, и дать возможность критически оценить себя и разглядеть в себе положительные качества.

Принятие групповых норм: после знакомства необходимо рассказать участникам о групповых нормах, и помочь в их разработке.

Правило «Здесь и теперь». Предметом анализа и обсуждения могут быть те процессы и события, которые происходят в группе в данный момент. Этот же принцип распространяется на мысли, чувства и переживания. Подросткам следует продемонстрировать важность того, что происходит именно сейчас. Это позволяет им, в процессе занятий сосредоточить внимание на себе и будет способствовать развитию навыков самоанализа и рефлексии.

1. Искренность и открытость – соглашение о том, чтобы не лицемерить и не лгать. Самораскрытие, направленное на другого, позволяет стать самим собой, получить и предоставить честную обратную связь.

2. Принцип «Я» – основное внимание сосредоточено на процессах самопознания, самоанализе и рефлексии. Оценка другого осуществляется через высказывание собственных чувств и переживаний. Допустимы только Я-высказывания.

3. Активность – желательно активное участие всех участников.

4. Конфиденциальность – вся информация относительно конкретных участников должна сохраняться в группе – это условие психологической безопасности и самораскрытия.

Основной этап

Упражнение «Рисунок на сказочную тему»

Материалы: альбомы, цветные карандаши.

Ход работы: участникам группы предлагается разный изобразительный материал и дается задание нарисовать любимую сказку детства или любимого сказочного героя.

Обсуждение.

Каждый подросток рассказывает о своей работе так, как он этого хочет, – это основополагающее правило.

1. Подростку дается возможность прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать определенные формы, предметы как персонажи. Следование этому плану поможет избежать преждевременных предположений

относительно содержания работы.

2. Можно попросить подростка описать работу от первого лица и, возможно сделать это с каждым из элементов изображения. Он может построить диалог между отдельными частями работы, не зависимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами. Комментарии подростка могут касаться внешних или внутренних свойств предмета.

3. Если ребенок не знает, что означает та или иная часть его работы, можно дать объяснение, однако следует спросить подростка, насколько это объяснение представляется ему верным.

4. Необходимо побуждать подростка фокусировать внимание на цветах. О чем они говорят ему? Даже если он не знает, что цвет означает, фокусируясь на цвете, он может что-то осознать.

5. Необходимо помогать, подростку осознавать связь между его высказываниями о работе или ее частях и его жизненной ситуацией, осторожно задавая ему, вопросы о том, что в его жизни происходит и как это может отражать его работа.

6. Необходимо также обращать внимание на отсутствующие части рисунка и на пустые места на рисунке.

7. Иногда следует принять изображение буквально, иногда следует искать нечто противоположное изображенному, в особенности, если есть основания для такого предположения. Если изображение не соответствует реальному образу, эта может быть изображение подростка с сильным Эго, уверенного в себе, либо нереалистичский образ «Я» ребенка со слабым Эго.

8. Можно попросить ребенка рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения. Необходимо спрашивать ребенка о его самочувствии в разные периоды работы; таким образом можно избежать многих защитных реакций.

9. Важно предоставить, подростку работать в удобном для него темпе и с сознанием того, что он будет изображать нечто, что может изобразить, и отразить те состояния, которые он готов отражать.

10. Необходимо стремиться выделять в работах подростков наиболее устойчивые темы и образы. Со временем каждый подросток будет готов увидеть в своих работах единые смысловые линии.

Каждый берет в руки свою работу и садится в круг. Далее необходимо представлять свою работу, рассказать, что нравится в герое, почему выбрана та или иная сказка и т. д. по предложенной схеме обсуждения.

Упражнение «На какой я ступеньке?»

Цель: помочь участникам выстроить адекватную самооценку.

Материалы: бланки с нарисованными лесенками из 10 ступеней, инструкция, карандаши.

Ход работы: участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена;
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна;
- 8-10 ступенька – самооценка завышена.

Таким образом, можно проследить результаты проведенной работы.

Заключительный этап

Упражнение «Первое впечатление»

Ход работы: группа сидит в кругу. «Посмотрите еще раз, пожалуйста, на соседей справа и слева. Прежде чем вы пойдете домой, встаньте и скажите ребятам, с которыми сегодня познакомились, либо уже были знакомы, каждому в отдельности, что вам понравилось в них».

Рефлексия занятия.

Большую рефлексию не проводим после каждого упражнения, так как это первое занятие, детям необходимо адаптироваться в данной обстановке. Но уже основное упражнение подводит к тому, что все, что мы делаем, необходимо анализировать, даже сказочные рисунки говорят о многом. Это вызывает интерес, жажду самопознания и самораскрытия, что очень важно в коррекции самооценки, ведь в первую очередь, ребенок должен полюбить себя и быть себе интересным, и только тогда он будет любим другими и окружающие потянутся к нему.

Занятие 2.**Организационный этап****Тема «Мой внутренний мир»**

Цель: рефлексия устойчивых личностных качеств или черт характера, диагностика самопринятия, формирование представлений о чертах характера.

Упражнение «Общий признак»

Цель: снижение напряженности, повышение настроения, активизация внимания и мыслительных процессов.

Ход работы: участники садятся в круг, в центре которого стоит Ведущий. Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например: «пересядьте все те, у кого карие глаза» – и все у кого карие глаза должны поменяться местами.

При этом ведущий тоже принимает участие в игре и должен успеть занять освободившееся место, оставшийся без места продолжает игру. По окончании игры можно спросить у подростков: «Как вы себя чувствуете?».

Основной этап**Упражнение «Зеркальный Оракул»**

Ход работы: в одной волшебной стране есть ущелье Зеркального Оракула. Каждый из героев сталкивается с ним на своем пути. Только тот сможет продолжить с нами путь дальше, кто задаст Оракулу вопросы и получит на них ответы.

Это Волшебное зеркало. Каждый, кто посмотрится в него, сможет увидеть себя таким, каков он есть на самом деле, каким его видят окружающие, и таким, каким он видит себя сам. Сейчас у нас есть возможность заглянуть в это зеркало.

Но необходимо не просто заглянуть, а посмотреть на себя и задать несколько вопросов, на которые вам должен дать ответ Зеркальный Оракул.

- Кто Я?
- Что Я люблю?
- Что я не люблю?
- Что меня пугает?
- Что имеет для меня большое значение?
- Что я хочу?

Рефлексия упражнения: какой вопрос оказался для вас самым сложным? Что отвечал Оракул? Были ли не однозначные ответы или ответы не до конца правдивые? Какой ответ понравился больше всего? Для чего на ваш взгляд в волшебной стране существует зеркальный оракул?

Сказка «Деревья-характеры»

Цель: анализ своих действий и поступков, выявление своего «дерева-характера»

Ход работы: детям предлагается разместиться удобнее, кто хочет, может откинуться на спинку стула, закрыть глаза и прослушать сказку, но не просто прослушать, а представить, прокрутить ее как мультик. Сказка о Деревьях-Характерах.

Сказка о Деревьях-Характерах

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был

отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них – множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: **Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам**. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью **Правдивости**, а на другом была скручена кольцом **Лжи**. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала **Самовлюбленностью**, где-то прогибалась до земли от своей **Приниженности**, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение **Достоинства**. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от **Жадности**, а на других обилием листвы обнаруживали свою **Щедрость**.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле.

Так не похожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви – ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто...

Далее идет рефлексия прослушанной сказки.

Рефлексия: далее идет обсуждение по кругу своих деревьев-характеров.

Что в вашем дереве вам нравится? В чем особенность вашего дерева-характера? Как в жизни нам может помочь наше дерево-характер?

Что бы вы хотели в нем изменить? Что нужно делать, чтобы оно было красивое, цветущее? Нужно ли человеку периодически обращать внимание на свое Дерево-Характер?

Дети, описывая свое дерево, анализируют черты своего характера.

Для того чтобы дерево вашего характера было красивым, нужно чаще заглядывать в волшебный лес и следить за своим деревом.

Пусть они всегда будут красивыми, цветущими, радуют не только нас, но и окружающих.

Заключительный этап

Упражнение «Комплименты»

Цель: стабилизация и повышение самооценки подростков, актуализация их личностных ресурсов.

Ход работы: участники делятся на 2 группы, образуя 2 круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу. «Сейчас я засеку время – одну минуту, - в течение которой те, кто стоят во внешнем круге, будут говорить комплименты

стоящему участнику напротив участникам внешнего круга. Через минуту они меняются, и стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется уже с другими партнерами. Внешний круг двигается, пока первые пары не совпадут».

Занятие 3

Организационный этап

Тема «За маской»

Цель: критическая оценка своей личности со стороны, выделение положительного, осознание своих внутренних качеств.

Упражнение «Цветик-семицветик»

Цель: создание благоприятной атмосферы, установка на предстоящее занятие.

Материалы: лепесток, заранее приготовленный, цветка, карандаши.

Ход работы: каждому участнику предоставляется лепесток от волшебного цветка, на котором он должен с одной стороны написать ожидание от данного занятия, а на другой стороне пожелание для воплощения данных ожиданий. На обдумывание дается 3 минуты.

Рефлексия: обсуждение, зачитывание всех ожиданий и пожеланий. 5-7 минут.

Ведущий: как вы уже заметили, наше занятие началось с необыкновенного, даже с волшебного предмета. Этим самым я хочу вас настроить на необычный лад, а именно окунуться в мир фантазии и волшебства. И мое большое пожелание, чтобы это занятие прошло в творческой и сказочной атмосфере. Но хочу вас заранее предупредить, что на занятии вы будете не просто Катя, Оля, Наташа, а какие-то сказочные персонажи, олицетворяющие вашу личность.

Основной этап

Упражнение «Создай маску»

Материалы: листы бумаги, краски, кисти, карандаши цветные.

Ход работы: подросткам предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска каждого отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта и затем, с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил.

После завершения изображения маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо.

Обсуждение: по очереди оживают маски всех участников, и каждой маске предоставляется время для выступления.

Психолог обращается к ним с вопросом, что они бы хотели рассказать о своем владельце. Затем группа делится на пары, происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, подросток повторяет те слова, которые сказала эта маска на предыдущем этапе. Другой ребенок в паре должен проговорить то, что он чувствует, когда видит эту маску и слышит эти слова.

Заключительный этап

Упражнение «Сильные стороны»

Цель: создание положительного эмоционального настроения в конце занятия, получение каждым подростком личностной обратной связи, которая так важна для него.

Материалы: мяч.

Ход работы: бросая по очереди мяч, друг другу, будем говорить о сильных сторонах того, кому направляем мяч. Мяч должен побывать у каждого.

Занятие 4

Организационный этап

Тема: «Театр масок»

Цель: развитие способности самовыражения, накопление положительного опыта, способность к совместной творческой деятельности, проявление творческого потенциала.

Упражнение «Путаница»

Цель: манипуляция психологическими пространствами с целью тренировки реакции подростков на трансформацию зон комфорта.

Ход работы: участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий может помогать, рукам соединиться, и следить за тем, чтобы каждый держал за руку двух партнеров. Участники открывают глаза и их задача – распутаться, не разжимая рук, разрешается изменение положения кисти без расцепления рук. В результате могут быть такие варианты: круг, несколько кругов и пары.

Рефлексия: по окончании ребята высказываются, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решали все вместе?

Было ли кому-то сложно, хотелось самому отпустить? Может, кто-то не доволен, что его не слушали и делали все в точности на оборот, а не так как он хотел? переживали ли вы не только за свои звенья в цепочке?

Основной этап

Упражнение «Драматизация с масками»

Ход работы: каждый подросток берет свою маску, изготовленную на прошлом занятии. Задача – придумать историю, в которой будут участвовать эти маски, а затем проиграть ее. В сюжете и драматизации обязательно должны быть задействованы все маски.

Время на выполнение этого задания – 30 минут.

Лучше не помогать подросткам, придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто – режиссером, либо они найдут групповое решение. Когда история будет готова, можно помочь им в случае необходимости, организовать пространство для драматизации. Поскольку важны спонтанность и драматизация, представление начинается без предварительных репетиций.

Рефлексия: участники возвращаются в круг. Каждому подростку предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях, связанных с работой, о том опыте, негативном или позитивном, который он получил.

Важно узнать, как себя чувствовал подросток в данной роли, комфортно ли ему было? Что не доставало ему? Если же подростку не комфортно, то можно попробовать переиграть ту или иную роль и снова провести рефлексию, но не оставлять этот дискомфорт при нем.

Драматизация, в которой наиболее полно реализуются основные принципы личностного роста подростков – событийность, театральность, демократичность, экологичность – позволила подросткам «примерить» различные маски и роли, получая в психологически защищенной, комфортной обстановке тот опыт, который они смогут применить в реальной жизни.

Следующее за ней обсуждение, происходившего направленно на то, чтобы они научились проговаривать свои переживания и принимать переживания других.

Заключительный этап

Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: реализация обратной связи в группе.

Ход работы: участники садятся в круг. Психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого участника, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажи самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог вам сегодня. Того, кто был звездой группы. Того, кто особенно много шутил и т. д.».

Занятие 5

Организационный этап

Тема «Сказочный мир»

Цель: содействие в осмыслении существования волшебства и чудес в реальном мире, рассказать о волшебстве в реальном мире; ознакомление с природой созидательной и разрушительной силы человека; развитие фантазии и воображения.

Упражнение «Шеренга»

Цель: осознание невербальных средств установление контакта, апробация их в безопасных условиях группы, предоставление шанса проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, что, прежде всего, необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

Ход работы: сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз: от самых светлых, к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали! На построение дается 2 минуты. Потом предлагается построиться по цвету волос: от самых светлых, к самым темным. Условие те же.

Последнее задание самое сложное: необходимо построиться по росту, с закрытыми глазами и не разговаривая.

Рефлексия упражнения: что вы сейчас чувствуете? Что вам больше всего понравилось? Какой из этапов был самый сложный? Кто являлся лидером и помогал в организации? Что каждый из вас сделал, чтобы получилась шеренга? Какой вывод вы вынесли из этого упражнения?

Основной этап

Упражнение «Сотворение мира»

Материалы: большой лист ватмана; краски, кисти, различные крупы, макароны, спичечные коробки, бусинки, цветная бумага, клей, ножницы; спокойная музыка.

Ход работы: сегодня мы с вами превратимся в маленьких волшебников. Мы сами будем создавать Сказочную страну, сами будем придумывать героев и сами будем сочинять те удивительные истории, которые с ними приключились. Для этого мы возьмем волшебный лист бумаги, положим его на середину.

Теперь по очереди, каждый понемногу, мы должны создать Сказочную страну. Но сначала закройте глаза и представьте себе ту Сказочную страну, которую вы будете создавать на бумаге. Каждый из вас, конечно, представляет свою страну и, когда каждый из нас нарисует кусочек своей страны, у нас получится Настоящая Волшебная страна... А теперь открывайте глаза, и начинаем творить!

Дети начинают продумывать над созданием волшебной страны и приступают к работе, необходимо, чтобы у каждого были свои роли, и они не мешали друг другу.

Важным элементом данной работы является необычность материалов, которые применяются, это вызывает еще больший интерес и способствует развитию творческих идей.

Когда Сказочная страна нарисована, мы продолжаем работу по следующей схеме. Теперь дети должны составить сказку про созданный ими мир.

В Сказочной стране обязательно кто-то живет. И поэтому сейчас вы закроете глаза и увидите, кто живет в созданной нами Сказочной стране; увидите, что происходит с теми, кто живет в этой стране. Дети закрывают глаза, играет музыка, примерно 1,5 минуты они представляют себе сказку. Когда дети открыли глаза, ведущий может начать сказку, например, так: «В некотором царстве, в некотором государстве, жили-были...» Далее ведущий показывает глазами какому-либо ребенку, чтобы он продолжал. Если сюжет заходит в тупик, ведущий может внести «новую струю» в развитие повествования. В случае, когда сказке явно не хватает интриги или приключений, можно использовать «эффект неожиданности». Например, «но вдруг... почернело все вокруг, загрохотало и...», или «и вот, все так быстро переменялось, и они увидели...». Важно, чтобы эти слова были сказаны очень эмоционально, тогда дети быстро подхватят и разовьют Вашу идею. Если Вы чувствуете, что детям никак не закончить сказку – помогите им. Сказка тогда запомнится детям, когда она не будет слишком длинной (чтобы дети не устали) и будет иметь хороший конец.

Данное упражнение помогает ребенку воплотить мечты в нечто реальное, то есть то, что было нарисовано, в сказке ожило. Создавая сказку, ребенок проявляет свой накопленный опыт и расширяет его, создавая новые образы и героев. В сказочной реальности ребенок не боится проигрывать то, что можно осуществить на яву, например, быть художником и т.п., а сказка позволяет такие превращения. Создавая сказку, дети осуществляют в ней эталонные отношения между жителями, что важно в укреплении каких-либо принципов общения, правила, создаваемые детьми.

Рефлексия: что вам больше всего понравилось в сотворенном вами мире? Может быть, что-то кому-то хочется изменить? Что не хватает в данной композиции? Что бы вы хотели перенести из вашей волшебной страны в реальность? Что для этого нужно сделать?

Заключительный этап

Упражнение «Подарок»

Ход работы: дети встают в круг. Упражнение начинает ведущий. Необходимо без слов с помощью пантомимы показать и вручить подарок соседу слева. Он, в свою очередь, демонстрирует свой подарок (придуманый им) и передает соседу слева. Повторяться нельзя.

Рефлексия: когда подарок получает и ведущий, можно предложить ребятам рассказать: отгадали ли они, что им подарили, почему дарящие сделали именно этот подарок, какой подарок понравился больше всего и почему.

Занятие 6

Организационный этап

Тема «Мы разные»

Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека, изменение отношения к непохожим людям, разработка модели конструктивного взаимодействия с самим собой и с окружающими людьми.

Упражнение «Слушай команду»

Цель: создание непринужденной обстановки для раскрытия внутреннего потенциала, повышение уровня сплоченности коллектива.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Основной этап

Сказка о Купце (использовалась печатная книга)

Рефлексия: что запомнилось вам в сказке? Как вы думаете, правильно ли вел себя купец? Если нет, то в чем он не прав? Чем отличались люди невиданного острова? Что в них не устраивало купца? Что важного узнал купец? Что вам понравилось в этой сказке? Как данную сказку можно применить в обыденной жизни? Случаются ли у вас такие случаи? Чему учит эта сказка?

Игра «Похожие и разные»

Ход работы: ребята, сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходство и различия. Для этого нам нужно поделиться на две команды. От каждой команды вызывается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходство, а другая – различия. За каждый правильный ответ ставится на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то будьте очень внимательны, вам нужно выиграть.

При желании игру можно повторить с другими участниками.

Рефлексия: что понравилось, что не понравилось в игре? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Сказочная имидж-терапия «Сотвори себе друга»

Материалы: разноцветные ленты, ткань.

Ход работы: мы с вами проведем небольшой эксперимент – постараемся узнать, как выглядят те люди, которые нам нравятся и которые не нравятся. Мы разделимся на две команды. Каждая команда должна будет придумать одежду из лент и ткани для человека, который нравится или не нравится. Из каждой команды нужен один доброволец. Одна команда будет придумывать одежду для человека, который нравится, а другая для того, кто не нравится.

Рефлексия: понравилась или не понравилась вам игра? Что особенно запомнилось? Какие выводы мы можем сделать, глядя на наряды двух людей? Похожи ли между собой два одетых человека («приятный» и «неприятный»)? Что можно сказать про людей, которые будут одеты подобным образом? (Перечислить личностные качества.) Чем похожи эти люди на каждого из вас? Найти сходства и отличия.

Выводы: «неприятного» человека дети одевают в темные цвета, очень небрежно, как бы стараясь его спрятать. «Приятного» человека одевают очень тщательно, в яркие, красивые цвета. Темные цвета ассоциируются со злостью, вредностью, лживостью человека. Яркие цвета напоминают о доброте, веселье, мягкости, честности человека. Бывает ли такое, что хороший человек надевает черную одежду, а злой и вредный – красивую и разноцветную? Делаем вывод, что по одежде судить о человеке нельзя («Встречают по одежде, а провожают по уму»). Нет только плохих или хороших людей, в каждом человеке есть хорошее и плохое.

Исходя из сказочной имидж-терапии, мы показали детям в первую очередь, что не внешний вид говорит о человеке, а внутренний. При этом сами дети, создавая костюмы, расставили приоритеты на том, что неопрятный человек им неприятен, а чистый и аккуратно одетый человек – это хороший, приятный человек. Соответственно, на этом моменте мы тоже должны сделать акцент, чтобы выделить важность опрятного внешнего вида в общении с людьми.

Заключительный этап

Игра «Мы с тобой сегодня похожи и не похожи...»

Ход работы: ребята, наше занятие на сегодня закончилось. Посмотрите внимательно на вашего соседа слева. Подумайте, чем он сегодня похож и не похож на вас. Каждый из нас скажет своему соседу такую фразу: «Мы с тобой сегодня похожи... и не

похожи...» и передаст клубочек соседу. Говорить будем по очереди, я начну первой.

Детям с заниженной самооценкой первоначально необходимо знать, что они такие же, как и их одноклассники, и совсем не хуже, но при этом у них есть свои плюсы и минусы, есть свои таланты, свои положительные качества. Для этого, мы приводим сравнение, чтобы еще раз убедить детей, что нет плохих или хороших, все индивидуальны и особенны по-своему.

Занятие 7

Организационный этап

Тема «Люди и куклы»

Цель: повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, психодиагностика, развитие интереса к себе, развитие саморегуляции и самоуправления.

Упражнение «Атомы»

Ход работы. Все участники становятся в круг. «Представим себе, что вы все атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное. Здесь оно будет зависеть от того, какое число я назову. Все мы сейчас начнем быстро двигаться по классу, и я время от времени буду говорить какое-то число. И тогда атомы должны будут объединиться в молекулы соответственно этому числу».

Рефлексия: по окончании упражнения психолог может спросить у подростков: «Как вы себя чувствуете?», «Что вам понравилось?» и т.д.

Основной этап

Изготовление марионетки

Цель: психодиагностика, развитие интереса к себе, повышение самооценки, развитие саморегуляции и самоуправления.

Материалы: два куска ткани размером примерно 50×50. Футляр от киндер-сюрприза, как основа для головы. 4-5 мелких предметов: бусинки, кнопки, бисер. Эти бусинки помещаются в футляр от киндер-сюрприза. Каждый предмет наделяется качеством, которого у подростка нет, но которое ему хотелось бы иметь и развивать в себе (эффект «мозгов» Страшилы из сказки «Волшебник изумрудного города»). При движении марионетки мелкие предметы в футляре будут шуметь, создавая тем самым эффект действия заложенных качеств, их присутствия. Вата для головы и рук. Чулок для головы и рук. Нитки, мочалка, лента или пряжа для изготовления волос. Пуговицы или клеящая бумага для изготовления глаз и рта. Нитки типа ирис, для подвязывания марионетки. Ножницы, клей, иглы. Украшения для марионетки.

Ход работы. Вам нужно изготовить свой автопортрет марионетку. Портретное сходство не обязательно, важно, чтобы кукла передавала основные черты характера, того, кто ее делает.

Далее идет изготовление кукол-марионеток, психолог участвует в изготовлении, тем самым, показывая все этапы работы. Не стоит тратить время на украшение марионетки, это дети должны будут сделать дома. Время работы – 40 минут. Эта работа проходит под музыкальное сопровождение. Музыка должна быть спокойной, гармонизирующей эмоциональное состояние.

Обсуждение: участники возвращаются в круг. У каждого в руках своя марионетка. Необходимо представить ее, назвать ее имя, рассказать о ее характере, предназначении и др. Важно, чтобы участники познакомились со всеми марионетками. Подростки должны рассказать также о тех чувствах, которые у них вызывают их марионетки.

Заключительный этап

Упражнение «Представление марионеток»

Цель: осознание регулятивных ресурсов, гармонизация эмоционального состояния группы, снижение напряженности, в том числе и телесной, более глубокое знакомство друг с другом и с самим собой.

Ход работы: участники становятся в круг, держа в руках марионетки. «Сейчас каждый из вас должен представить свою марионетку по очереди всем другим. Марионетки должны познакомиться друг с другом, и сказать друг другу, чем одна нравится другой. Будьте внимательны, вы должны познакомиться со всеми марионетками».

Ребята могут забрать марионетки домой, чтобы доработать и украсить их, но необходимо им напомнить, чтобы они не забыли их принести.

Заключительный этап

Занятие 8

Организационный этап

Тема «Весь мир – театр»

Цель: осознание собственных поведенческих реакций (поступков), показать важность осознания своих поступков, развитие способности к децентрации, умение встать на место другого и посмотреть на себя со стороны, формирование умения регулировать свое поведение.

Игра «Стул»

Ход работы: из круга убирается один стул. Участники встают вокруг оставшихся стульев. «Сейчас мы все будем хаотично двигаться по комнате. По команде «Стул!» каждый должен занять стул, который ближе всего к нему находится. Ведущий тоже двигается со всеми и неожиданно подает команду, занимая свободный стул. Тот, кто остался без стула становится ведущим».

Время игры 5-7 минут.

Основной этап

Упражнение «Импровизация с марионетками»

Цель: обучение управления собой, своими чувствами и эмоциями посредством управления своей марионеткой.

Ход работы. Участники садятся в круг. У каждого в руках его марионетка. «Сейчас вам необходимо будет придумать сказку с участием сказочных героев – ваших марионеток, а затем разыграть ее».

Время на подготовку – 20 минут.

Делается импровизированная сцена из 3-х стульев, за которыми стоят подростки и «водят» своих марионеток по сцене.

После того как сказка готова, подростки проигрывают ее на импровизированной сцене.

Рефлексия: участники садятся в круг. Каждому подростку предлагается поделиться своими чувствами, переживаниями после проделанной работы, полученным опытом (позитивным или негативным).

Исходя из данного сюжета, и тех ролей, которые играл каждый, мы можем сделать выводы о состоянии подростка, о том, что происходит у него внутри и, исходя из этого, строить дальнейшую работу.

Заключительный этап

Упражнение «Комплименты-2»

Цель: создание эмоционально-положительного настроения, повышение самооценки.

Ход работы. «Сейчас мы все по очереди будем делать комплименты. Начнем с Коли. Посмотрите на него. Вспомните его действия, мысли, то, как он говорит, смеется. А теперь мы все по очереди сделаем ему комплимент».

Упражнение проводится по кругу, пока каждый подросток не получит свою «норму» комплиментов.

Занятие 9

Организационный этап

Тема «Могущество»

Цель: оказание помощи участникам в раскрытии их сильных сторон, актуализация их личностных ресурсов.

Упражнение «Невербальное приветствие»

Цель: повышение степени внимания друг к другу, создание благоприятной для работы атмосферы.

Ход работы: «Сегодня мы начнем наше занятие с того, что поздороваемся друг с другом. Способы приветствия не должны повторяться и делать это надо невербально (без слов). Будьте внимательны!».

Основной этап

Упражнение «Могущество»

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши или ручки

Ход работы: всем участникам последовательно предлагаются следующие задания:

1. Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 предложений).
2. Подчеркнуть из них то, что может только автор списка и некоторые его знакомые.
3. Зачитать группе свой перечень.

Обсуждение: после этого психолог предлагает участникам порассуждать о том, что такое могущество: «Как вы думаете, что такое могущество? Правильно, его основу составляют умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный – это сильный человек и не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдаётся и не опускает руки, он готов научиться ещё чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумейте довести каждое дело до конца».

Ход работы: затем каждому предлагается задание составить новый список, предложения в котором будут начинаться со слов «Я смогу...». На его выполнение дается 5 минут.

Коллаж «Грани моего Я»

Материалы: старые газеты, журналы, ножницы, ватман, клей, фломастеры.

Ход работы: «Необходимо вырезать из газет, журналов картинки и лозунги, слова, части текста и из них на бумаге составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-то не хватает, то это можно дорисовать или дописать самостоятельно».

Во время работы над коллажем, может звучать приятная музыка. Время работы – 20-30 минут.

Обсуждение: все участники возвращаются в круг и представляют свои коллажи. Хорошо если подросток раскроет значение каждого символа в своем коллаже. Это позволит глубже осознать составляющей Я-концепции каждого.

Данное упражнение очень важно проводить на этом этапе, то есть если бы оно было проведено раньше, то подросток из-за заниженной самооценки не смог бы адекватно посмотреть на свои возможности и способности. В данный момент, его потенциал раскрыт, он не боится выражать свои мысли, демонстрировать свои возможности и умения. С помощью данного упражнения он еще раз сможет обратить внимание на свой потенциал, выделить свои возможности и особенности и закрепить это.

Заключительный этап

Упражнение «Обыкновенное чудо»

Упражнение является заключительным. С помощью данного упражнения проводим рефлексию всего занятия, заряжаемся положительной энергией на будущее, дарим ее друг другу.

Материалы: камень.

Ход работы: ведущий держит в руках камень. Ощупывая его, говорит, о том, что

чувствует (тяжелый, холодный, шероховатый). Не очень приятно держать его в руке. Но я постараюсь согреть этот камень, прежде чем передать ее сидящему слева. Вы берете камень в ладони, сжимаете его и произносите: возьми, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь к людям, мою преданность, передай камень мои чувства группе.

Рефлексия: удалось ли согреть камень? Получилось ли передать и получить положительные эмоции через камень?

Занятие 10

Организационный этап

Тема «Окна в будущее»

Цель: интеграция опыта, интеграция Я-схемы прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.

Упражнение «Лабиринт»

Ход работы: участники встают в круг, взявшись за руки. Через плечо ведущего перекинут круг из корсажной ленты либо обруч. «Сейчас мы будем путешествовать по лабиринту. Не разнимая рук. Только помогая друг другу, мы можем справиться с этим заданием. Если кто-то разнимет руки, лабиринт начинаем с начала».

Второй этап игры можно усложнить, свернув ленту вдвое, таким образом, сузив проход в лабиринт.

Основной этап

Подростковый триптих «Окно»

Цель: интеграция опыта, интеграция Я-схемы прошлого, настоящего и будущего, преодоление ролевого смещения и достижение эго-идентичности.

Материалы: восковые мелки, карандаши, по три одинаковых листа бумаги на каждого, скотч для скрепления частей триптиха.

Ход работы: «Перед каждым из вас три оконных стекла одного окна, что в искусстве называется триптих – картина состоит из трех объединенных частей. Представьте, что вы смотрите через каждое стекло и видите себя в разные периоды жизни: в прошлом, настоящем и будущем. Для каждого стекла можно сделать свое обрамление. Начните с прошлого. Обращайтесь к вашей памяти и воображению. Затем всмотритесь в настоящее и будущее. Каждую часть триптиха можно подписать. Приступайте!»

Рисунки можно прикреплять к стене класса либо скреплять между собой на столе или полу. Первым рисуется прошлое, затем настоящее и будущее. Они скрепляются между собой в этом порядке, чтобы получился триптих.

По окончании работы организуется выставка триптихов. Подросткам необходимо дать время, чтобы познакомиться с работами других.

Обсуждение: обсуждая триптих, необходимо остановиться на каждой его детали. Подросток может вставать с места, подходить к своей работе и рассказывать о том, что вложил в нее. Важно так же, чтобы он смог поделиться своими чувствами и переживаниями, связанными с процессом создания и уже готовой работой.

Заключительный этап

Упражнение «Ожерелье пожеланий»

Цель: интеграция эмоционально-положительного опыта, полученного на занятиях.

Материалы: в центре комнаты стоит стул, на котором лежат заранее подготовленные по числу участников отрезки шерстяной нити по 60 сантиметров. И достаточно большое количество отрезков шерстяной нити по 10 сантиметров разного цвета.

Ход работы: «Сейчас, каждый из вас возьмет себе один отрезок нити, который по больше и, повесив его на грудь, завяжет узелком, сделав основу под «ожерелье пожеланий». Затем каждый берет несколько маленьких отрезков разных цветов, каждый из которых он будет привязывать к ожерелью другого человека, сопровождая своим пожеланием. Очень важно пожелать человеку то, что ему действительно нужно. Будьте

внимательны, не пропустите никого».

В результате у каждого на груди должно получиться «ожерелье пожеланий» из разноцветных ниточек, закрепленных в разных местах, разными способами.

Подведение итогов.

Так как это последнее занятие, необходимо подвести итоги проделанной работы. Можно предложить подросткам написать на ватмане маркерами, чему они научились, какими стали, что им дали эти занятия. Хорошо, если каждый подросток по кругу расскажет о том, с чем он уходит с этих занятий, поделится своими планами на будущее, выразит пожелание другим участникам.

Психолог тоже может остановиться на каждом подростке и дать каждому положительную обратную связь, пожелание на будущее.

Приложение 5

Таблица 6

Данные диагностики уровней социально-психологической адаптации у подростков на контрольном этапе исследования по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина»

Экспериментальная группа							Контрольная группа						
№ п/п	Ф.И.	Д	АС	НПУ	КО	МН	№ п/п	Ф.И.	Д	АС	НПУ	КО	МН
1.	Маша И.	0	42	33	25	14	1.	Толя М.	0	50	42	30	14
2.	Лена М.	3	40	30	25	13	2.	Саша Б.	3	40	30	25	13
3.	Андрей Р.	0	33	31	25	14	3.	Вика З.	0	53	31	25	14
4.	Антон А.	5	36	34	24	15	4.	Дарина Ш.	5	56	43	33	20
5.	Женя В.	0	45	32	26	12	5.	Олеся У.	0	65	32	26	12
6.	Ира Ф.	0	39	29	24	13	6.	Игорь Х.	0	45	29	24	13
7.	Вика К.	0	40	30	25	14	7.	Денис Д.	0	40	30	25	14
8.	Настя О.	0	41	33	23	14	8.	Данил Н.	0	41	50	23	14
9.	Катя Л.	0	38	30	24	15	9.	Захар Т.	0	38	30	24	15
10.	Илья Г.	0	45	32	25	14	10.	Оля Н.	0	45	42	25	14
11.	Ваня Ж.	0	42	35	25	14	11.	Вера К.	0	42	35	25	14
12.	Эльдар Ю.	0	42	30	25	12	12.	Максим И.	0	42	30	25	12

Примечания к таблице 6:

Интегральные показатели:

Д – «Достоверность»;

АС – «Адаптивные способности»;

НПУ – «Нервно-психическая устойчивость»;

КО – «Коммуникативные особенности»;

МН – «Моральная нормативность».