

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр творческого развития»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30 августа 2024 г.  
№ 1

Утверждена  
приказом директора  
от 30 августа 2024 г.  
№ 84

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Лестница успеха»  
по обучению арт-техникам,  
направленным на укрепление психологического здоровья

Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Лисицкая Наталья Владимировна  
педагог дополнительного образования.

г. Кингисепп, 2024 г.

**Нормативно-правовые основы разработки  
дополнительной общеразвивающей программы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный закон от 14.07.2022 № 298-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года года.(Утверждена распоряжением Правительства РФ 31 марта 2022 года N 678-р).
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)

## 1. Пояснительная записка

Большое значение для развития личности имеет психологическое здоровье, то есть состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Оно формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Современная медицина утверждает, что 30-40% хронических заболеваний имеет психогенную основу. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа "Я", т.е. принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- владение техниками арт-методик, направленных на сохранение психологического здоровья;
- наличие у человека потребности в самопознании, саморазвитии, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению памяти, внимания, мышления. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины.

Также следует учесть, что за последние годы в структуре заболеваемости детей и подростков все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. В настоящее время распространенные социальные проблемы и проблемы здравоохранения чаще всего вызваны особенностями поведения, образом жизни, сформированными в подростковом возрасте. Здесь особенно высок уровень опасных для психологического здоровья поведенческих рисков, так как, выходя из-под опеки взрослых, дети и подростки оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении осознавать свои эмоции и чувства и полноценно проживать их и проявлять, неумении владеть эффективными арт-техниками саморазвития и саморегуляции, несформированности чувства собственной значимости, неспособности избегать вредных привычек, вовремя сказать "нет".

Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Только личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления психологического здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей и решить следующие задачи, которые ставит здоровьесберегающая педагогика.

**Цель программы:** обучение эффективным арт-техникам, направленным на сохранение и укрепление психического здоровья, формирование навыков социальной адаптации у обучающихся, создание в творческом коллективе комфортной атмосферы жизнерадостности, побуждающей интерес обучающихся к реализации потребности стать самим собой, проявлению и развитию своих способностей, индивидуальному и коллективному творчеству, овладению умениями и навыками самопознания, саморефлексии и саморегуляции.

Главным целевым ориентиром в работе является содействие развитию здоровой, нравственной личности, способной к самопознанию, саморазвитию и самовыражению.

Достижение данной цели возможно, если будут решены следующие группы задач:

### **Обучающие задачи:**

- сформировать у детей общие представления о своем психологическом здоровье, взаимосвязи психического и физического здоровья, необходимости сохранения собственного душевного благополучия;
- обучить детей понимать себя, распознавать свое настроение, эмоциональное состояние, называть его и выражать приемлемыми способами;

- обучить детей поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции;
- обучить детей эффективно организовывать свой день, выбирать занятия по вкусу;
- обучить детей получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла через эффективные арт-техники.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать ценностное отношение к своему психологическому здоровью;
- развивать у обучающегося навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях;
- развивать эстетические чувства через знакомство с арт-техниками;
- развивать коммуникативные навыки обучающегося, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций; пробуждать интерес ребенка к самому себе, помочь в формировании адекватной самооценки и чувства самоуважения, создание благоприятной обстановки для формирования культуры духовного и физического здоровья;
- формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека.

#### **Воспитательные задачи:**

- приобщать школьника к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастью как условиям духовно-нравственного и эстетического развития человека.

Путь к достижению целевых ориентиров предполагает индивидуальное и коллективное ценностное самоопределение посредством осознания и принятия таких **ценностей**, как:

- *свобода* (реализация права выбора одного из возможных вариантов проявления своей активности в сочетании с личной ответственностью за выполнение принятого решения);
- *оптимизм* (уверенность в себе, своих силах и возможностях; кто всем недоволен, тот всем неприятен);
- *требовательность к себе* (это путь познания и развития себя, достижения намеченных целей);
- *любопытность* (стремление все знать и всему научиться; познавая мир, познавай и самого себя);
- *самопризнание* (это способствует эмоциональной уравновешенности, появлению и осуществлению желания самореализоваться);
- *человеколюбие* (сочувствие, сострадание, взаимопонимание, умение прийти на помощь);
- *веселье* (радость и удовольствие, получаемые ребенком от жизни; источником радости может стать любое дело и сам процесс труда, когда преодоление препятствий оценивается как победа, а следовательно, приносит удовлетворение);
- *сотворчество* (построение индивидуальной и коллективной жизнедеятельности на основе творческих устремлений детей и взрослых).

#### **Основные принципы программы:**

*Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.

*Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

*Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Данная программа ориентирована на групповую, подгрупповую и индивидуальную формы работы. Возраст детей: 7 - 18 лет. Численность группы детей первого года обучения 12 – 15 человек, второго года обучения 10-12 человек (подбор детей по интересу). Программа рассчитана

на: 72 часа в первый год обучения и 108 часов - во второй. Частота групповых встреч – 1-2 раза в неделю. Срок реализации программы – 2 года.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминка, основное содержание, включающее в себя теоретическую и практическую часть, ритуал прощания.

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, арт-техник, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, упражнения по овладению арт-техниками, соревновательные ситуации и т.д.

*Ритуалы приветствия-прощания* являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

*Разминка* является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

*Основное содержание занятия* представляет собой совокупность творческих арт-техник, психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

*Рефлексия занятия* предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

### **Планируемые результаты:**

Предполагается, что в результате освоения программы, ее участники:

- научатся принимать себя во всем многообразии своих внутренних свойств и качеств;
- осознают феномен творческого самовыражения;
- скорректируют собственное поведение;
- получат возможность приблизиться к пониманию ценности и уникальности внутреннего мира человека и его неразрывной связи с внешним миром, другими людьми;
- смогут научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

А так же в результате освоения программы учащиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- приобрести определённые арт-технические и психологические умения и навыки саморегуляции и преодоления конфликтных ситуаций в межличностном общении.

## **2. Тематический план работы творческого коллектива 2023-2024 учебный год.**

### **Первый год обучения**

№	Тема раздела. Тема занятия.	Общее количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Тема 1. Мир у тебя внутри</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1.	1.1 Самопознание. Входящая диагностика.	2	1	1
	1.2 Что такое «человек»?	2	1	1
	1.3 Карта твоего внутреннего мира.	2	0,5	1,5
	1.4 Царство чувств и эмоций.	3	0,5	2,5
	1.5 Наши мысли, слова, убеждения.	3	1	2
<b>Тема 2. Тело и внутренний мир</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
2.	2.1 Прислушаемся к себе.	3	1	2
	2.2 О чем говорит с тобой тело?	3	1	2
	2.3 Через тело – к эмоциям.	2	1	1
	2.4 Создаем себе настроение!	2	1	1
<b>Тема 3. Будущее и мы</b>		<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
3.	3.1 Я-реальное, я-идеальное.	3	0,5	2,5
	3.2 Каким я хотел бы стать.	3	0,5	2,5
	3.4 Мечтаем. Планируем. Творим.	3	1,5	1,5
	3.5 100 желаний. Путь к мечте.	3	1	2
	3.6 Все работы хороши, выбирай на вкус!	3	0,5	2,5
	<b>Тема 4. Я и другие</b>		<b>10</b>	<b>4</b>
4.	4.1 Я в семье и коллективе.	4	1,5	2,5
	4.2 Личностные границы и их соблюдение.	3	1,5	1,5
	4.3 Как постоять за себя?	4	1	3
<b>Тема 5. Как мы общаемся?</b>		<b>10</b>	<b>3,5</b>	<b>6,5</b>
5.	5.1 Законы общения.	2	1	1
	5.2 Что такое конфликт?	2	0,5	1,5
	5.3 Стратегии выхода из конфликта.	3	1	2
	5.4 Эффективные коммуникативные техники.	3	1	2
<b>Тема 6. Самооценка</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
6.	6.1 Моя самооценка.	3	1,5	1,5
	6.2 Родительские запреты и разрешения.	3	0,5	2,5
	6.3 Внутренние опоры. Умей оказать поддержку.	3	1,5	1,5
	6.4 Власть привычки.	3	1	2
	6.5 Моя жизнь - моя ответственность. Личный Зал Славы.	3	1,5	1,5
Итого:		72	24,5	47,5

**Содержание программы  
Первый год обучения**

**Раздел 1. Мир у тебя внутри**

Тема 1.1. Самопознание. Входящая диагностика.

Теория: Знакомство. Вводная ознакомительная беседа о человеке и психологии, ее методах.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов «Дом. Дерево. Человек», «Фрактальный рисунок». Вербальные тесты. Создание доверительной атмосферы.

Тема 1.2. Что такое человек?

Теория: Тело, разум, чувства – из чего состоит человек. Как все три составляющие могут взаимодействовать на благо человека.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов «Барашек в бутылке», «Слон», «Несуществующее животное». Заполнение опросников.

Тема 1.3. Карта твоего внутреннего мира.

Теория: Что такое внутренний мир человека. Беседа о мышлении, воображении, чувствах и эмоциях. Познавательные функции.

Практика: Игры на определении объема внимания (зрительного и слухового). Рисуночный тест на развитость воображение, креативность и склонность к творчеству. Рисунок «Карта моего внутреннего мира»

Тема 1.4. Царство чувств и эмоций.

Теория: Базовые эмоции. Как мы проживаем эмоции и чувства внутри и как мы их показываем снаружи. Как складываются эмоциональные шаблоны.

Практика: Игры на узнавание и описание словами эмоций и чувств. Игра «Эмоции и чувства»

Тема 1.5. Наши мысли, слова, убеждения.

Теория: Как мы думаем. Что такое привычные речевые шаблоны. Из чего складываются убеждения.

Практика: Найди антоним. Фразы-перевертыши. Замени вредное убеждение на полезное.

## **Раздел 2. Тело и внутренний мир.**

Тема 2.1. Прислушаемся к себе.

Теория: Как наши эмоции проявляются в телесных ощущениях. Где в теле мы можем почувствовать тяжесть, холод, тепло, легкость и т.п.

Практика: Упражнение на расслабление и напряжение различных групп мышц.

Тема 2.2. О чем говорит с тобой тело?

Теория: Как проявляются в теле некоторые длительно переживаемые эмоции и чувства. Что такое «мышечный панцирь». Какие есть приемы и методы снятия мышечных зажимов.

Практика: Практические упражнения на изменение эмоционального состояния через принятие определенных поз и выполнение мимических гримасс.

Тема 2.3. Через тело – к эмоциям.

Теория: Приемы и методы управления своим эмоциональным состоянием через напряжение и расслабление определенных групп мышц и принятие определенных поз.

Практика: Упражнения «поза победителя», «прораствание зернышка».

Тема 2.4. Создаем себе настроение!

Теория: Как мимика и позы влияют на текущее эмоциональное состояние.

Практика: Упражнения с элементами тренинга на закрепление позитивного эмоционального настроения.

## **Раздел 3. Будущее и мы**

Тема 4.1. Я-реальное, я-идеальное.

Теория: Из чего складывается образ себя реальный и идеальный.

Практика: Игры и упражнения, помогающие увидеть себя глазами окружающих людей и на этой основе скорректировать образ себя.

Тема 4.2. Каким я хотел бы стать.

Теория: Обсуждение сильных и слабых черт личности. Умение учитывать свои особенности.

Практика: Тесты «Кто я?» и «Какой я?», Упражнение «Горячий стул» и «Чемодан в дорогу»

Тема 4.3. Мечтаем. Планируем. Творим.

Теория: Обсуждение чем мечты отличаются от планов. Как правильно мечтать.

Практика: игры и упражнения на составление списка своих желаний.

Тема 4.4. 100 желаний. Путь к мечте.

Теория: Круглый стол на тему как правильно составить план воплощения в жизнь своих мечтаний

Практика: Упражнение «100 желаний». Игры на определение своих желаний. Умение отличать свои собственные, истинные желания от внушенных и навязанных со стороны.

Тема 4.5. Все работы хороши, выбирай на вкус!

Теория: Обсуждение выбора будущей профессии. Как найти свое любимое дело?

Практика: Выполнение игр и тестов на профессиональное самоопределение.

#### **Раздел 4. Я и другие**

Тема 4.1. Я в семье и коллективе.

Теория: Беседа о том, чем личность отличается от индивидуальности.

Практика: Игры и упражнения на развитие интуиции. Проективные рисуночные тесты.

Тема 4.2. Личностные границы и их соблюдение.

Теория: Обсуждение нужны ли человеку личностные границы и что они призваны охранять.

Практика: Игры и упражнения на определение собственных границ.

Тема 4.3. Как постоять за себя?

Теория: Какие бывают нарушители границ и почему они это делают. Как ребенок и подросток могут защитить свои границы. Конвенция о правах ребенка. Соблюдение прав и свобод личности.

Практика: Игра с элементами тренинга «Договоримся»

#### **Раздел 5. Как мы общаемся?**

Тема 5.1. Законы общения.

Теория: Как мы общаемся. Какие мы знаем законы общения и как они влияют на восприятие.

Практика: Игра «Испорченный телефон» Упражнения на определение видов нарушения коммуникации.

Тема 5.2. Что такое конфликт?

Теория: Какие бывают типы конфликтов и пути разрешения конфликтных ситуаций.

Практика: Игры и упражнения на тренировку безконфликтного общения.

Тема 5.3. Стратегии выхода из конфликта.

Теория: Пять видов разрешения конфликтов.

Практика: Игры и упражнения на расширение палитры собственных стратегий выхода из конфликта.

Тема 5.4. Эффективные коммуникативные техники.

Теория: Как мы передаем и воспринимаем информацию. Что можно сделать чтобы тебя захотели слушать.

Практика: Игры и упражнения на освоение технологии «я-сообщений» и активного слушания.

#### **Раздел 6. Самооценка**

Тема 6.1. Моя самооценка.

Теория: Из чего складывается самооценка. Как понять, адекватная ли у вас самооценка.

Практика: Игры и упражнения на определение своей собственной самооценки. Тест «Лесенка»

Тема 6.2. Родительские запреты и разрешения.

Теория: Как родительские фразы создают запреты и разрешения в нашей жизни.

Практика: Игры на определение родительских разрешений и запретов. Игра «Семейные психреты»

Тема 6.3. Внутренние опоры. Умей оказать поддержку.

Теория: Что такое поддержка. Три вида поддержки: эмоциональная, интеллектуальная и поддержка действием. В чем человек находит для себя внутренние опоры.

Практика: Игра «Поддержка»

Тема 6.4. Власть привычки.

Теория: Как формируются наши привычки. Вредные и полезные привычки. Как можно заменить вредную привычку полезной.

Практика: Игра на осознание своих собственных привычек и склонность к вредным привычкам.

Тема 6.5. Моя жизнь - моя ответственность. Внутренний Зал личной Славы.

Теория: Что входит в зону ответственности ребенка и подростка. Наши обязанности.

Практика: Игры и упражнения на определение склонности ко взятию ответственности за свою жизнь на себя. Выработка привычки брать на себя ответственность в различных ситуациях.

### **Второй год обучения**



№	Тема раздела. Тема занятия.	Общее количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Тема 1. Твой внутренний мир</b>		<b>15</b>	<b>5,5</b>	<b>9,5</b>
1	1.1 Узнавание и самопознание. Входящая диагностика.	3	2	1
	1.2 Рисуем Карту Внутреннего Мира.	3	1	2
	1.3 Царство чувств и эмоций.	3	0,5	2,5
	1.4 Наши мысли, слова, убеждения.	3	1	2
	1.5 Посеешь привычку, пожнешь характер	3	1	2
<b>Тема 2. Тело и самочувствие</b>		<b>12</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>
2	2.1 Научись прислушиваться к себе	3	1	2
	2.2 О чем говорит с тобой тело?	3	1,5	1,5
	2.3 Через тело – к эмоциям.	3	1,5	1,5
	2.4 Создаем себе настроение!	3	0,5	2,5
<b>Тема 3. Твое время</b>		<b>9</b>	<b>2,5</b>	<b>6,5</b>
3	3.1 Прошлое, настоящее, будущее.	3	1	2
	3.2 Опаздывать или успевать?	3	1	2
	3.3 Управляй своим временем.	3	0,5	2,5
<b>Тема 4. Заглянем в будущее</b>		<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
4	4.1 Я-реальное, я-идеальное.	3	0,5	2,5
	4.2 Каким вы хотите стать.	3	0,5	2,5
	4.3 Мечтаем. Планируем. Творим.	3	1,5	1,5
	4.4 100 желаний. Путь к мечте.	3	1	2
	4.5 Все работы хороши, выбирай на вкус!	3	0,5	2,5
<b>Тема 5. Я и другие</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
5	5.1 Я в окружающем мире.	3	0,5	2,5
	5.2 Границы и их соблюдение.	3	1,5	1,5
	5.3 Как противостоять нарушителям границ?	3	1	2
<b>Тема 6. Как мы общаемся?</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
6	6.1 Фильтры общения.	3	1,5	1,5
	6.2 Что такое конфликт?	3	0,5	2,5
	6.3 Стратегии выхода из конфликта.	3	1	2
	6.4 Эффективные коммуникативные техники.	3	1	2
<b>Тема 7. Самооценка</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
7	7.1 Моя самооценка.	3	1,5	1,5
	7.2 Родительские запреты и разрешения.	3	0,5	2,5
	7.3 Внутренние опоры. Умей оказать поддержку.	3	1,5	1,5
	7.4 Власть привычки.	3	1	2
	7.5 Моя жизнь - моя ответственность. Зал славы.	3	1,5	1,5
<b>Тема 8. Мир творчества</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
8	8.1 Вырази себя в рисунке. Арт-терапия и цвето-терапия.	3	1	2
	8.2 Музыка как способ релаксации и повышения работоспособности.	3	1,5	1,5
	8.3 Я леплю свое настроение.	3	0,5	2,5
	8.4 Исцеляющие истории. Сказкотерапия и нарративная психология.	3	1	2
<b>Тема 9. Стань оптимистом</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

9.	9.1 Повышаем креативность.	3	1	2
	9.2 Что такое дивергентное мышление?	3	1.5	1.5
	9.3 Радость творчества.	3	0.5	2.5
Итого:		108	38	70

## Содержание программы Второй год обучения

### Раздел 1. Твой внутренний мир.

Тема 1.1. Узнавание и самопознание. Входящая диагностика.

Теория: Знакомство. Вводная ознакомительная беседа о психологии, ее методах. Создание дружеской доверительной атмосферы.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов «Дом. Дерево. Человек», «Фрактальный рисунок», «Несуществующее животное». Заполнение опросников.

Тема 1.2. Карта внутреннего мира.

Теория: Что такое внутренний мир человека. Беседа о мышлении, воображении, чувствах и эмоциях. Познавательные функции.

Практика: Игры на определении объема внимания (зрительного и слухового). Рисуночный тест на развитость воображение, склонность к творчеству. Рисунок «Карта моего внутреннего мира»

Тема 1.3. Царство чувств и эмоций.

Теория: Базовые эмоции. Как мы проживаем эмоции и чувства внутри и как мы их показываем снаружи. Как складываются эмоциональные шаблоны.

Практика: Игры на узнавание и описание словами эмоций и чувств. Игра «Эмоции и чувства»

Тема 1.4. Наши мысли, слова, убеждения.

Теория: Как мы думаем. Что такое привычные речевые шаблоны. Из чего складываются убеждения.

Практика: Найди антоним. Фразы-перевертыши. Замени вредное убеждение на полезное.

Тема 1.5. Посеешь привычку, пожнешь характер

Теория: Что такое характер, темперамент. Как первое формируется на основе второго.

Практика: Описание своих привычек и их связь с характером.

### Раздел 2. Тело и самочувствие.

Тема 2.1. Научись прислушиваться к себе.

Теория: Как наши эмоции проявляются в телесных ощущениях. Где в теле мы можем почувствовать тяжесть, холод, тепло, легкость и т.п.

Практика: Упражнение на расслабление и напряжение различных групп мышц.

Тема 2.2. О чем говорит с тобой тело?

Теория: Как проявляются в теле некоторые длительно переживаемые эмоции и чувства. Что такое «мышечный панцирь». Какие есть приемы и методы снятия мышечных зажимов.

Практика: Практические упражнения на изменение эмоционального состояния через принятие определенных поз и выполнение мимических гримасс.

Тема 2.3. Через тело – к эмоциям.

Теория: Приемы и методы управления своим эмоциональным состоянием через напряжение и расслабление определенных групп мышц и принятие определенных поз.

Практика: Упражнения «поза победителя», «прораствание зернышка».

Тема 2.4. Создаем себе настроение!

Теория: Как мимика и позы влияют на текущее эмоциональное состояние.

Практика: Упражнения с элементами тренинга на закрепление позитивного эмоционального настроения.

### Раздел 3. Твое время.

Тема 3.1. Прошлое, настоящее, будущее.

Теория: Как человек воспринимает время. Что такое временная перспектива.

Практика: Создание словесного портрета себя в прошлом, настоящем и будущем. Игры на восприятие времени. Тест на определение работоспособности (заполнение квадратов точками).

Тема 3.2. Опаздывать или успевать?

Теория: Что влияет на взаимоотношения человека и времени. Полезные и вредные убеждения.

Практика: тренировка внимания. Игры на закрепление положительных убеждений связанных с временем.

Тема 3.3. Управляй своим временем.

Теория: Что такое расписание на неделю, обсуждение распорядка дня.

Практика: Игры и упражнения на создание «идеального расписания».

#### **Раздел 4. Заглянем в будущее.**

Тема 4.1. Я-реальное, я-идеальное.

Теория: Из чего и каким образом складывается образ себя реальный и идеальный.

Практика: Игры и упражнения, помогающие увидеть себя глазами окружающих людей и на этой основе скорректировать образ себя.

Тема 4.2. Каким вы хотите стать?

Теория: Обсуждение сильных и слабых черт личности. Умение учитывать свои особенности.

Практика: Тесты «Кто я?» и «Какой я?», Упражнение «Горячий стул» и «Чемодан в дорогу»

Тема 4.3. Мечтаем. Планируем. Творим.

Теория: Обсуждение чем мечты отличаются от планов. Как правильно мечтать.

Практика: игры и упражнения на составление списка своих желаний.

Тема 4.4. 100 желаний. Путь к мечте.

Теория: Круглый стол на тему как правильно составить план воплощения в жизнь своих мечтаний

Практика: Упражнение «100 желаний». Игры на определение своих желаний и умение отличать свои желания от внушенных и навязанных со стороны.

Тема 4.5. Все работы хороши, выбирай на вкус!

Теория: Обсуждение выбора будущей профессии. Как найти свой «икигай»?

Практика: Выполнение игр и тестов на профессиональное самоопределение.

#### **Раздел 5. Я и другие**

Тема 5.1. Я в окружающем мире.

Теория: Беседа о том, чем личность отличается от индивидуальности.

Практика: Игры и упражнения на развитие интуиции. Проективные рисуночные тесты.

Тема 5.2. Границы и их соблюдение.

Теория: Обсуждение нужны ли человеку личностные границы и что они призваны охранять.

Практика: Игры и упражнения на определение собственных границ.

Тема 5.3. Как противостоять нарушителям границ?

Теория: Какие бывают нарушители границ и почему они это делают. Как ребенок и подросток могут защитить свои границы. Конвенция о правах ребенка. Соблюдение прав и свобод личности.

Практика: Игра с элементами тренинга «Договоримся»

#### **Раздел 6. Как мы общаемся?**

Тема 6.1. Фильтры общения. Законы общения.

Теория: Как мы общаемся. Что такое фильтры общения и как они влияют на восприятие.

Практика: Игра «Испорченный телефон» Упражнения на определение видов нарушения коммуникации.

Тема 6.2. Что такое конфликт?

Теория: Какие бывают типы конфликтов и пути разрешения конфликтных ситуаций.

Практика: Игры и упражнения на тренировку безконфликтного общения.

Тема 6.3. Стратегии выхода из конфликта.

Теория: Пять видов разрешения конфликтов.

Практика: Игры и упражнения на расширение палитры собственных стратегий выхода из конфликта.

Тема 6.4. Эффективные коммуникативные техники.

Теория: Как мы передаем и воспринимаем информацию. Что можно сделать, чтобы тебя захотели слушать.

Практика: Игры и упражнения на освоение технологии «я-сообщений» и активного слушания.

### **Раздел 7. Самооценка**

Тема 7.1. Моя самооценка.

Теория: Из чего складывается самооценка. Как понять, адекватная ли у вас самооценка.

Практика: Игры и упражнения на определение своей собственной самооценки. Тест «Лесенка»

Тема 7.2. Родительские запреты и разрешения.

Теория: Как родительские фразы создают запреты и разрешения в нашей жизни.

Практика: Игры на определение родительских разрешений и запретов. Игра «Семейные психреты»

Тема 7.3. Внутренние опоры. Умей оказать поддержку.

Теория: Что такое поддержка. Три вида поддержки: эмоциональная, интеллектуальная и поддержка действием. В чем человек находит для себя внутренние опоры.

Практика: Игра «Поддержка»

Тема 7.4. Власть привычки.

Теория: Как формируются наши привычки. Вредные и полезные привычки. Как можно заменить вредную привычку полезной.

Практика: Игра с элементами тренинга на осознание своих собственных привычек и склонность к вредным привычкам.

Тема 7.5. Моя жизнь - моя ответственность. Зал славы.

Теория: Что входит в зону ответственности ребенка и подростка. Наши обязанности.

Практика: Игры и упражнения на определение склонности ко взятию ответственности за свою жизнь на себя.

### **Раздел 8. Мир творчества**

Тема 8.1. Вырази себя в рисунке. Арт-терапия и цвето-терапия.

Теория: Виды арт-терапии. Принципы рисования мандал и фрактальное рисование.

Практика: Упражнения на рисование мандал, фрактальных рисунков.

Тема 8.2. Музыка как способ релаксации и повышения работоспособности.

Теория: Воздействие музыки на наши эмоции и настроение.

Практика: Упражнения с применением музыкальных произведений на осознание своей поддерживающей музыки.

Тема 8.3. Я леплю свое настроение.

Теория: Как лепка из пластилина и теста может оказывать терапевтическое воздействие на детей и подростков. Способы работы с пластилином и тестом.

Практика: Упражнения с тестом и пластилином. Рисование пластилином для снижения агрессии.

Тема 8.4. Исцеляющие истории. Сказкотерапия и нарративная психология.

Теория: Как можно по-разному рассказать одну и ту же историю человеческой жизни. Что такое нарратив. Основные принципы нарративной психологии.

Практика: Упражнения на создание собственных жизненных историй.

### **Раздел 9. Стань оптимистом.**

Тема 9.1. Повышаем креативность.

Теория: Кто такой креативно мыслящий человек. Как можно повысить свой уровень креативности.

Практика: Игры и упражнения на повышение креативности мышления.

Тема 9.2. Что такое дивергентное мышление?

Теория: Принципы дивергентного мышления. Как из одного положения можно найти три, четыре и пять вариантов выхода. Расширение личных свобод через развитие дивергентного мышления.

Практика: Игры и упражнения на развитие дивергентного мышления. «Десять способов использовать пластиковую бутылку»

Тема 9.3. Радость творчества. Подведение итогов курса.

Теория: Какие бывают виды творчества. Цветотерапия, арт-терапия, сказкотерапия. Танцы для снятия напряжения. Дыхательные упражнения для обретения самоконтроля.

Практика: Упражнение на создание собственных способов терапевтического применения искусства. Создание общего группового рисунка. Заключительная диагностика.

### 3. Методическое обеспечение программы

Занятия психологической студии «Лестница успеха» по программе «Ступени к себе» проходят на базе МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска. Подготовку и проведение занятий осуществляет педагог дополнительного образования МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска.

Занятия содержат различные формы, методы и средства для достижения поставленной цели:

- Беседы, дискуссии, диспуты, круглый стол;
- Творческие проекты;
- Упражнения психогимнастики;
- Игры, ролевые игры, инсценировки, этюды;
- Элементы тренинга;
- Сказки, притчи, пословицы и поговорки, загадки;
- Тесты, проективные тесты, метафорические ассоциативные карты;
- Элементы арт-терапии, сказкотерапии;
- Викторины, обсуждение статей из молодежных журналов и интернет-ресурсов.

Условия проведения занятий:

Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга. Продолжительность одного занятия 45 минут. Недельная нагрузка – 2 часа на первый год обучения, 3 часа - второй год обучения.

Количество обучающихся от 12 до 15 человек в первый год, 10-12 человек во второй год обучения. Занятия проводятся по подгруппам.

Возраст обучающихся - 7-18 лет.

Тематика и планы занятий могут варьироваться в зависимости от задач и интересов обучающихся. Для этого периодически проводится анкетирование, которое выявляет наиболее волнующие ребят темы.

Программа рассчитана на два года обучения. План мероприятий ежегодно корректируется, вводятся новые формы проведения занятий.

Оборудование и материалы: компьютер; звуковоспроизводящие колонки; столы и стулья; музыка для релаксации; бумага, карандаши, фломастеры, пластилин, клей, ножницы; атрибуты к играм.

#### Диагностика результативности

В числе объективных критериев оценки успешности работы психологической студии в сфере сохранения и укрепления психологического здоровья могут использоваться показатели психологического здоровья обучающихся. Диагностика и самообследование происходит на первом занятии, в середине учебного курса и на последнем занятии. Могут использоваться следующие методики:

- Опросник «Личностная и ситуативная тревожность»
- Анкета напряженности (оценка уровня напряженности)
- Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу)
- Проективные рисуночные методики «Автопортрет», «Дом. Дерево. Человек», «Несуществующее животное», «Фрактальное рисование», «Слон», «Барашек в бутылке».
- Тесты «Кто я?», «Какой я?», «Мой темперамент» и др.
- Тест-анкета для самооценки обучающихся факторов сохранения здоровья.

## Структура занятий:

### 1. Часть. Вводная.

- Ритуал начала занятия. Разминка. Коммуникативные игры. Игры на сплочение коллектива и создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Упражнения, снимающие напряжение с мышц разных групп, утомление с глаз, снимающие психоэмоциональное напряжение.

### 2. Часть. Основная.

- Беседа.  
- Игры, ролевые игры, драматизации, арт-терапевтические задания и упражнения..  
- Тестирование, самотестирование, анкетирование, работа с метафорическими ассоциативными картами.

- Открытый микрофон.

- Шерринг.

### 3. Часть. Заключительная.

- Релаксационные упражнения.

- Ритуал завершения занятия.

## Принципы общения на занятиях

На первом занятии ребята знакомятся с основными принципами - нормами общения.

1. Принцип персонификации высказывания. Говорить от своего имени, высказывать свое личное мнение.

2. Принцип активности.

3. Принцип принятия. Чтобы ни делал один из участников группы, он не должен подвергаться оценке и критике.

4. Принцип доверительного общения. Правило "Говорить только правду или, по крайней мере, не лгать".

Во время занятий участники сидят в кругу. Круг - это возможность открытого общения. Круг создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям, позволяет ощутить общность, облегчает взаимопонимание.

## Литература для педагога:

1. Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов. – Киров: Эниом. 1991 – 93 с.
2. Алиева М. А., Гришанович Т.В., Лобанова Л. В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь / Под ред., Е.Г.Трошихиной. - СПб.: Речь,2011-216с.
3. Бережнова Н.Д. Тренинг (практическое руководство для психолога).—СКИПКРО.1998–57с.
4. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. — М: Владос-пресс. 2001 – 159 с.
5. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. — М.: творческий центр Сфера, 2011.-128 с.
6. Выбор профессии: оценка готовности школьников. / Под ред. С.Н.Чистяковой. – М.: Вако. 2009. – 159 с.
7. Гарбузов В. И. Практическая психология, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: АО «Сфера», 1994.-160с.
8. Григорьева М.Р. Подросток в мире профессий. – Волгоград: Учитель, 2009 – 175 с.
9. Данилова В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. — М.: Интерпракс, 1994, 128 с.
10. Джени Лешли. Работать с маленькими детьми. – М.: Просвещение. 1991. – 221 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2010. - 310 с.
12. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В.Петрусинского. – М.: Новая школа. 1994. – 368 с.
13. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги. Тесты. Игры. Упражнения. — Волгоград: Учитель. 2010 – 137 с.
14. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис. 1997 – 191 с.
15. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство. 1998 – 207 с.
16. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2005. - 224 с.
17. Олексенко А.И. Почему это все со мной? — М. 2002 – 79 с.
18. Практическая психология образования /Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.-528 с.
19. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. — Волгоград.2013 – 208 с.
20. Роберт Энтони. Главные секреты абсолютной уверенности в себе. — М: Питер. 2013 – 225 с.
21. Родионов В.А. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2003.- 224 с.
22. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психологические упражнения и коррекционные программы. — М. 1995. – 79 с.
23. Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М: Сфера. 2002. – 123 с.
24. Светланова И.А. Психологические игры для детей. Ростов-на-дону: Феникс. 2015. – 191 с.
25. Семенака С.И. Уроки добра. — М. 2004 – 79 с.
26. Учимся говорить, чтобы дети слушали, учимся слушать, чтобы дети говорили / Авт.-сост. Л. Смирнова — Минск: Харвест. 2011 – 320 с.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / Пер. с нем. В 4-х томах. - М.: Генезис, 1998.
28. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем.- М.: Генезис, 1999. - 256 с: ил,
29. Фридман Л.М, Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. -

30. М: Просвещение, 1991. — 228 с: ил.-(Психол. наука - школе).
31. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2008. - 175 с.
32. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Фёдорова О.В. Счастливый подросток.
33. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 224 с. (Серия «Как стать психологом»).
34. Шуть Н.Н. Волшебные ключи игромастера. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2005. - 224 с.
35. Яковлева Е.Н. Психология развития творческого потенциала личности. - М.: Изд-во «Флинта», 1997. -224 с.

#### **Литература для родителей и обучающихся:**

36. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации (Возрастная физиология – Л., Наука, 1975
37. Берн Э.Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений) – М., 2003.
38. Бирюкова Л.А. Программа курса «Валеология в старших классах» М., 2008.
39. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте – М. Просвещение, 2011.
40. Главная книга родителя. Не родись, а вырасти красивым. — СПб.: прайм-еврознак, 2008. - 378 с.
41. Гончарук А.Ю. Гармоничное развитие личности ребёнка – реальное дело! – М., Образ, 2000.
42. Кон И.С. Психология юношеского возраста М., 2009.
43. Кон И.С. Психология старшеклассника- М., Просвещение.2012.
44. Кон И.С. В поисках себя. – М., 2014.
45. Леви В. Нестандартный ребёнок. – М., Знание, 2013.
46. Мид М. Культура и мир детства. – М., Наука , 2010.
47. Мухина В.С. Возрастная психология – М., 2007.
48. Мухина В.С. Таинство детства. В двух томах – М., 2008.
49. Неменский Б.М. Мудрость красоты. – М., 2011.
50. СпокБеджамин. Разговор с матерью. - М., 2011.
51. Хухлаева О.В. В каждом ребенке – солнце! – М.: Генезис. 2009. – 315 с.
52. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Сфера. 2008.- 158 с.



**Опросник «Отношение к здоровью»**

Дата \_\_\_\_\_ Творческий коллектив \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Респондент (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_  
(заполняющий анкету)

<b>1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.</b>								
1.1.	Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Верные друзья	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Признание и уважение окружающих	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
<b>2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?</b>								
2.1.	Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Способности	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
2.5.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	«Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7
<b>3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?</b>								
<b>4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:</b>								
4.1	Средства массовой информации (радио, телевидение)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Врачи (специалисты)	1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
4.4.	Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Научно-популярные книги о здоровье	1	2	3	4	5	6	7

<b>5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</b>								
5.1.	Качество медицинского обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7
5.3.	Профессиональная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
5.7.	Недостаточная забота о своем здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<b>6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?</b>								
6.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мне это безразлично	1	2	3	4	5	6	7
6.7.	Ничто особенно не беспокоит меня	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я чувствую уверенность в себе	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4	5	6	7
6.10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4	5	6	7
<b>7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:</b>								
7.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
7.2.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7
7.3.	Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я встревожен и сильно нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7
<b>8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</b>								
8.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7

8.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Закаляюсь	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<b>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</b>								
9.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	1	2	3	4	5	6	7
9.2.	Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
9.3.	У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
9.5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, что нужно для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необходимы большие материальные затраты	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<b>10. Если вы чувствуете недомогание, то:</b>								
10.1	Обращаетесь к врачу	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Стараетесь не обращать внимания	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	1	2	3	4	5	6	7
10.5.	Другое	1	2	3	4	5	6	7

# Спасибо за участие!

## Анкета напряженности

Может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Школьникам раздают листы с вопросами, а ответы они записывают на ответном бланке. Вопросы могут быть зачитаны вслух проводящим анкетирование психологом (но не учителем данного класса!).

Инструкция: возможны 3 варианта ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если не уверен в своих силах.
5. Я захожу в аудиторию, где принимают экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.
7. Насмешки одноклассников не портят мое настроение.
8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
11. Мне трудно удается сосредоточить внимание на уроке.
12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.
18. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
21. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, собеседованием, экзаменом.
23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед аудиторией.
25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
26. Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.

29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов. Суммируется, в баллах (по одному баллу) число ответов «нет» на вопросы 1-10 и число ответов «да» на вопросы 11-30, затем приплюсовывается половина баллов от числа ответов «не знаю».

Интерпретация: до 12 баллов — относительное благополучие; 12 — 19 баллов — зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста; 20 и более баллов — неблагополучие (повышенный уровень напряженности) — необходима консультация специалиста.

### **Шкала тревожности Сирса.**

(Оценку школьников в качестве эксперта проводит педагог или знающий данного обучающегося психолог.)

Инструкция: оценить каждую позицию одним из следующих баллов: 0 — признак отсутствует; 1 — признак слабо выражен; 2 — признак достаточно выражен; 3 — признак резко выражен.

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суевлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата.

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности. (При сумме менее 4 баллов — сомнительная достоверность результата.)

### **Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу) — для учащихся 7-го и более старших классов.**

Инструкция: оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах, в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу: 0 — ситуация не волнует; 1 — ситуация слабо волнует; 2 — ситуация достаточно волнует; 3 — ситуация очень волнует.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.

5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называет оценки за контрольную работу, в 7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Ответ у доски.
11. Непонимание объяснений учителя.
12. Неожиданный вопрос учителя.
13. Не получается домашнее задание.
14. Принятие важного, ответственного решения.

Оценка результата. До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности. (При сумме менее 6 баллов сомнительная достоверность результата.)

Подчеркиваем, что важна не столько оценка, полученная данным школьником, сколько динамика его показателей (за год, два и т.д.).

### **Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья**

Заполняется самостоятельно. На вопросы № 1-10 варианты ответа «да» или «нет».

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сугулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Внимание! Далее надо выбрать один из вариантов ответа на вопрос.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
  - а) безразличие;
  - б) заинтересованность;
  - в) усталость, утомление;
  - г) сосредоточенность;
  - д) волнение, беспокойство;

- е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
- а) заботятся о моём здоровье;
- б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
- в) дают хороший пример;
- г) дают плохой пример;
- д) учат, как беречь здоровье;
- е) им безразлично моё здоровье.

15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твоё здоровье?

- а) не оказывает заметного влияния;
- б) плохо влияет;
- в) хорошо влияет;
- г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов. По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г».

Интерпретация результатов. Благополучный результат при итоговой сумме не более 6 баллов. «Зона риска» — при наборе более 12 баллов.

### ТЕСТ «КТО Я?»

ТЕСТ ДВАДЦАТИ ВЫСКАЗЫВАНИЙ. (М.КУН, Т.МАКПАРТЛЕНД; МОДИФИКАЦИЯ Т.В.РУМЯНЦЕВОЙ)

**Шкалы:** самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

**НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА** Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

#### Инструкция к тесту

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится

одновременно;

- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

## ТЕСТ

### ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

#### Как анализировать самооценку идентичности?

**Самооценка** представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть *адекватной* и *неадекватной*.

Адекватность *самооценивания* выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе. Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Самооценка считается **адекватной**, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности.

Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации.

Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается **неадекватно завышенной**, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом.



Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является **неустойчивой**, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

### **Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?**

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей **эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа**.

К людям **эмоционально-полярного типа** относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному типу**. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся типу**. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

### **Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?**

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

### **Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?**

*Половая (или гендерная) идентичность* – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

- во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;
- во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано:

- напрямую,
- косвенно
- отсутствовать вовсе.

**Прямое обозначение пола** – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное,
- отчужденное,
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное.

#### Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

**Наличие прямого обозначения пола** говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания.

**Косвенное обозначение пола** – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

#### Косвенные способы обозначения пола

##### Способ обозначения

##### Примеры обозначения идентичности

	мужской	женский
<b>Социальные роли</b>	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
<b>Через окончания</b>	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

**Наличие косвенного обозначения пола** говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- *широким* (если включает в себя несколько половых ролей)
- *узким* (если включает в себя только одну-две роли).

**Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного** обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

**Отсутствие обозначения пола** в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек который...». Причины этого могут быть следующими:

1. отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
2. избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);
3. несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом:

- в самом начале списка,
- в середине
- в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

### **Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?**

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

**О низком уровне рефлексии** можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

**О достаточно высоком уровне рефлексии** свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

### **Как анализировать временной аспект идентичности?**

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в (будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим.

Преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

### **Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?**

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, **соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик** говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

**Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик** (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

**Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик** может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей.

Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я – мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

### **Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?**

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько

представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Несоответствие темы жалобы и запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

#### **Что дает анализ физической идентичности ?**

**Физическая идентичность** включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

#### **Что дает анализ деятельной идентичности ?**

**Деятельная идентичность** также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

#### **Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?**

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

##### **Существительные:**

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

##### **Прилагательные:**

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

##### **Глаголы:**

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

**Гармоничный тип** лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под **валентностью идентичности** понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- негативная – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);
- нейтральная – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент»,

«спортсмен» и т. д.);

- позитивная – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);
- завышенная – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие **позитивной валентности** может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

**Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.**

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

**Соответствие видов валентности и самооценки**

<b>Виды валентности идентичности</b>	<b>Виды самооценки идентичности</b>
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

**Как оценить уровень дифференцированности идентичности?**

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

**Высокий уровень дифференцированности** (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

**Низкий уровень дифференцированности** (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контролировании себя.

**Шкала анализа идентификационных характеристик**

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

**I. «Социальное Я»** включает 7 показателей:

1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
2. сексуальная роль (любovníк, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);

5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

**II. «Коммуникативное Я»** включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

**III. «Материальное Я»** подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

**IV. «Физическое Я»** включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
- пристрастия в еде, вредные привычки.

**V. «Деятельное Я»** оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

**VI. «Перспективное Я»** включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
7. деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);
9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

**VII. «Рефлексивное Я»** включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т.

д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);

2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

#### **Два самостоятельных показателя:**

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);
2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

**ИСТОЧНИКИ** Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. С.82-103.

### **Опросник личностной и ситуативной тревожности**

**Тест Спилбергера-Ханина** позволяет измерить тревожность как свойство личности и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

**Личностная тревожность** - это склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

**Реактивная тревожность** характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

#### **Бланк №1**

#### **Шкала ситуативной тревожности**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4



6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Бланк №2**

**Шкала личной тревожности**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Суждения**

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
-----	----------	---------	---------------	-------	--------------

21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

### **Реактивная (ситуативная) тревожность**

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

### **Личностная тревожность**

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

### **Интерпретации результатов**

до 30 - низкая тревожность;

31-45 - умеренная тревожность;

46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

## **Тест самоуважения**

**Назначение теста** *Диагностика уровня самоуважения испытуемого.*

**Описание теста** Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: *самоунижение* и *самоуважение*.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей.

**Инструкция к тесту** Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого следующую шкалу:

- a) – полностью согласен;
- b) – согласен;
- c) – не согласен;
- d) – абсолютно не согласен.

#### Тестовый материал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

*Ключ и обработка результатов теста* За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом. **Уровень самоуважения** равен сумме баллов, полученной испытуемым.

#### **№ Варианты ответов**

	a	b	c	d
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

#### **Упражнение для глаз**

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки выполнять упражнения для глаз регулярно. Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки. После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления, предложенные И.А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.
3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка.  
Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)
6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

Общие правила, принимаемые на первом занятии студии психологии «Лестница успеха»

Участником студии может быть как мальчик, так и девочка школьного возраста (7-18 лет), любой национальности, любой религии. Главный принцип учащегося студии - добровольность.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю в течение учебного года. Место проведения занятий - ДДТ.

Актив студии участвует в подготовке и проведении занятий:

- помощь в подборе материала;
- изготовление и распространение брошюр, буклетов психпрофилактического содержания;
- изготовление атрибутов к играм;
- проведение анкетирования;

Инициативы учащихся студии принимаются и рассматриваются активом студии.

Учащиеся студии постоянно участвуют в подготовке и проведении мероприятий здоровьесберегающей тематики в творческих коллективах ДДТ, в проведении физкультминуток.

Результаты работы психологической студии, являющиеся целевыми ориентирами:

- интерес к новым знаниям о своем психологическом здоровье;
- знания о себе, о друзьях, об окружающем мире;
- отказ от вредных привычек и замена их на привычки здорового образа жизни;
- приобретение новых друзей и обретение высокой культуры общения