

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский государственный техникум технологий и сервиса»
(ОБПОУ «КГТТС»)



Н. Г. Ефремова

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПОДРОСТКОВ «ГРУППЫ РИСКА»**

Методические рекомендации

Курск, 2016

Печатается по решению
методического совета
ОБПОУ «КГТТС»

Автор-составитель: Н. Г. Ефремова, педагог-психолог ОБПОУ «КГТТС».

Рецензент: Ж.В. Косинова, заместитель директора по научно-методической работе ОБПОУ «КГТТС».

Психолого-педагогическое сопровождение подростков «группы риска»

Методические рекомендации/сост.: Н.Г. Ефремова. Курск, 2016. 57 с.

В методических рекомендациях представлены материалы, содержащие комплекс предложений и указаний для преподавателей и мастеров производственного обучения по эффективному взаимодействию с трудными подростками, индивидуальному сопровождению подростков группы «социального риска». Данные материалы могут быть использованы в работе педагогов-психологов профессиональных образовательных организаций г.Курска и Курской области.

Н.Г. Ефремова, 2016 г.

ОБПОУ «КГТТС», 2016 г.

Оглавление

Введение.....	5-8
Проблема «группы риска» среди подростков.....	8-10
Психологические особенности подростков с хронической низкой успеваемостью.....	11-13
Рекомендации педагогам по эффективному взаимодействию с трудными подростками.....	13-15
Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными подростками.....	15-16
Особенности индивидуального сопровождения подростка группы «социального риска».....	16-19
Методика контактного взаимодействия, диагностический инструментарий, используемые в работе с «трудными» подростками.....	19-22
Психогигиена воспитания.....	22-27
Развивающие игры для подростков.....	27-34
Заключение.....	34-35
Приложение 1. Индивидуальная карта социально-психологического сопровождения члена клуба «Доверие».....	36
Приложение 2. Тест по выявлению уровня личностного коммуникативного контроля.....	37-38
Приложение 3. Тест по выявлению жизненной ориентации личности подростка.....	39-42
Приложение 4. Психологическая игра на сплочение команды «Круг с карандашами».....	43-44
Приложение 5. Психологическая игра на развитие навыков эффективной коммуникации «Привет самому себе».....	45-46
Приложение 6. Психологическая игра на развитие уверенности в себе «Просто скажи «нет».....	47-48

Приложение 7. Психологическая игра на развитие творческих способностей «Хочу — могу — надо».....	49-50
Приложение 8. Психологическая игра на развитие саморегуляции своего поведения «Сядьте так, как...».....	51-52
Приложение 9. Психологическая игра на развитие саморегуляции своего поведения «Лестница достижений».....	53-54
Приложение 10. Психологическая игра на развитие саморегуляции своего поведения «Представь себе море».....	55-56
Библиографический список.....	57

Введение

*«Педагогика слепа без психологии,
а психология мертва без педагогики».*

Евгений Александрович Ямбург

С сентября 2011 года все образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования Российской Федерации перешли на реализацию Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения, в которых наряду со знаниями и умениями по учебным дисциплинам и профессиональным модулям предполагается формирование у обучающихся и универсальных учебных действий (способов действий, обеспечивающих способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений). Сюда же включена и способность к самостоятельной организации познавательного процесса. Хотя с момента разработки и экспериментального внедрения стандартов прошло почти 3 года, отношение к ним педагогического сообщества и родителей весьма противоречиво. И яблоком раздора как раз и являются универсальные учебные действия, поскольку далеко не все понимают, что же это такое, как их формировать, а главное — оценивать. Не секрет, что каждый опытный педагог при планировании образовательного процесса обязательно учитывает необходимость формирования этих навыков у обучающихся, иначе процесс обучения превратился бы в элементарное заучивание. Но никто никогда не отделял эту деятельность от общего учебного процесса, а тем более не оценивал ее. А поскольку универсальные учебные действия психологичны по своей сути, они требуют от педагогов и администрации образовательных учреждений не только знания возрастной и педагогической психологии, но и владения технологиями формирования УУД в образовательном процессе и внеурочной деятельности. А эта задача неразрешима без участия психологической службы учебного заведения.

Новые ФГОС формируют запрос на другое понимание деятельности педагога-психолога, который, в первую очередь, рассматривается как командный игрок, включенный в процесс образования, ориентирующийся в новых стандартах, работающий в команде, выстраивающий образовательный процесс с учетом личности каждого конкретного обучающегося. Именно это способствует достижению заявленных в стандарте результатов.

Действительно механизм внедрения ФГОС далек от совершенства. И многое, к сожалению, отдано на откуп регионам и образовательным учреждениям, часть из которых находится в замешательстве, не понимая, что нужно делать и с чего начать новую для себя работу. В связи с этим можно выделить ряд самых распространенных мифов о деятельности педагога-психолога при внедрении новых Федеральных государственных образовательных стандартов:

- миф 1-й. ФГОС написаны для преподавателя, мастера производственного обучения, а педагог-психолог в этом не участвует. А в действительности новые образовательные стандарты — это один из главных документов системы профессионального образования, определяющий базовые нормы и правила, по которым должно жить ОУ. Это касается всех без исключения участников образовательного процесса, с которыми взаимодействует психологическая служба учебного заведения. Никогда еще стандарты не были столь психологичны в том смысле, что в них заложены психологические результаты, достигаемые образовательным учреждением в области коммуникации, самоорганизации, мотивации, познавательной деятельности и др.

- миф 2-й. Работа по сопровождению новых образовательных стандартов — это лишняя головная боль и нагрузка для педагога-психолога. Напротив, это уникальная возможность для психолога по-другому посмотреть на собственную деятельность, выстроить ее в

системном ключе с упором на приоритетные направления, такие как проектирование, мониторинг. Это приведет к перераспределению направлений деятельности, а не к появлению дополнительной нагрузки на психолога. В случае с новыми стандартами формирование мотивации — один из значимых результатов, который отслеживается, начиная с 1-го года обучения, и на который работают все участники образовательного процесса: педагоги, родители, администрация. Когда все заранее настроены на результат, становится понятно, что должно получиться на выходе. Деятельность психолога в данной ситуации четко вписана в общую систему работы учебного заведения, тем самым она становится актуальной и востребованной.

- миф 3-й. Задача психолога при работе в рамках ФГОС исключает дополнительные занятия с обучающимися «группы риска». На первый план выходят такие направления деятельности, как участие в проектировании, в разработке параметров диагностики и проведении мониторинга, участие в проведении совместных обучающих и проектировочных мероприятий для педагогов, консультирование специалистов и др.

В связи с этим можно выделить следующие основные направления деятельности педагога-психолога: психолого-педагогическое сопровождение образовательного и воспитательного процесса; профилактика возникновения социальной дезадаптации; оказание психологической, коррекционной помощи обучающимся и другим участникам образовательного процесса; а так же психолого-педагогическое сопровождение подростков с отклоняющимся или девиантным поведением.

Ни для кого не секрет, что в системе СПО обучается довольно много подростков из неблагополучных семей, детей-сирот и т.д. Поэтому становится особо актуальной именно проблема психолого-педагогического

сопровождения подростков с отклоняющимся или девиантным поведением - социальным поведением, не соответствующим установившимся в данном обществе нормам, представляющим систему поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали. Таким образом, отклоняющееся поведение подростков, с одной стороны, может рассматриваться как симптом, сигнал, признак зарождения и развития (тенденция) соответствующих особенностей личности, с другой стороны, выступать в качестве проводника воспитательного влияния на развитие личности, средства ее формирования или целенаправленного воздействия на ее формирование (т.е. воспитательного средства).

Проблема «группы риска» среди подростков

Особое внимание к душевному здоровью подростков, а также к своевременному выявлению и профилактике различных отклонений необходимо по трем причинам.

Во-первых, морфологические и физиологические изменения, приходящие на пубертатный период, делают организм подростка более уязвимым, повышают риск соматических заболеваний.

Во-вторых, именно в подростковом возрасте впервые проявляются многие нервные и психические заболевания.

В-третьих, естественное для этого возраста расширение сферы социальных отношений дает подростку новый социальный опыт, овладеть которым очень сложно.

Факторы риска, вызывающие наибольшую тревогу у родителей и педагогов: дисгармоничная семья; соматические заболевания, тяжелые травмы; неблагополучная ситуация в отношении подростка со сверстниками.

«Психическая неустойчивость» подростка. Этот термин многозначен. Его описывают под разными названиями: «безвольные», «повышено-внушаемые», с «неустойчивым настроением». Нарушения поведения у подростков с психической неустойчивостью связаны с аномалией развития по типу эмоционально-волевой, личностной незрелостью. Психологическое исследование выявляет негрубую недостаточность интеллектуальной сферы в плане ее общей незрелости, так и недостаточности отдельных функций. В этом случае психолого-педагогическая коррекция может быть успешной лишь при так называемой поддерживающей медикаментозной терапии, уменьшающей церебрастению, вегетативную дистонию.

При рано сформированной и стойкой микросоциальной и педагогической запущенности нереалистично начинать психолого-педагогическую коррекцию с попыток ликвидации неуспеваемости, это может привести к еще большему протесту. Более актуальные пути, направленные на формирование личностных качеств: правильной самооценки, чувства ответственности и долга, целенаправленной деятельности.

Подростки «группы риска» отличаются преобладанием явлений аффективной возбудимости. Центральное проявление их учебной дезадаптации - аффективные разряды, направленные на сверстников и взрослых. Склонность к разрешению конфликтов путем агрессии делает такого подростка опасным для окружающих. Данные педагогических исследований указывают на педагогическую запущенность, недостаточную сформированность общих знаний и представлений, отставание в речевом развитии, выраженное отрицательное отношение к учебе, установку на физический труд. Все это - социальные факторы. К биологическим факторам, способствующим аффективной возбудимости, относится ускоренный половой метаморфоз с бурным физическим ростом.

В генезе аффективной возбудимости определенное место принадлежит легкой организации недостаточности нервной системы. Декомпенсация поведения по типу аффективной возбудимости является как бы «болезнью роста».

Подростки с задержкой психического развития нуждаются в лечебно-педагогической коррекции. Они имеют нарушения поведения, обнаруживают связь с различными видами неполноценности ЦНС (центральной нервной системы), отсюда нарушения познавательной деятельности, эмоциональная незрелость, отклонение темпа полового созревания.

В формировании нарушений поведения бесспорная роль принадлежит социальному фактору, неблагоприятным условиям воспитания и окружения, неадекватным условиям обучения, явлениям микросоциальной и педагогической запущенности.

Значительная часть нарушений имеет и половые различия в расторможенности влечений: у юношей чаще выступает склонность к алкоголизации, побегам, агрессии, а у девочек – повышенная сексуальность.

Формирование нарушений поведения тесно связано и явлениями педагогической запущенности.

Анализ нарушений у подростков с ЗПР (задержкой психического развития) подтверждает мнение о роли благоприятных условий обучения и воспитания в профилактике декомпенсации поведения. В условиях специального обучения асинхрония развития, свойственная психическому инфантилизму, в значительной мере сглаживается за счет целенаправленного формирования, как личностных свойств, так и навыков произвольной деятельности подростков.

Психологические особенности подростков с хронической низкой успеваемостью

Неуспеваемость – это не столько результат индивидуальных психологических особенностей каждого конкретного подростка, а, как правило, слабая организация некоторых психических процессов в организме молодого человека: неразвитости произвольного внимания, несформированности мыслительных навыков, приемов учебной деятельности и др. Здесь значительная группа педагогически запущенных подростков, которая сформировалась в неблагоприятных для них условиях обучения и воспитания. Хроническая неуспеваемость делает необходимым применение по отношению к ним специальных требований (индивидуальный подход в обучении, занятия по развитию памяти и внимания и т.п.), которые позволили бы устранить данный синдром. Кроме того, для таких подростков остро стоит проблема самоактуализации, самоутверждения, самовыражения. Если подросток не умеет самоутвердиться в сфере учения, то, как неуспевающий он может находить в качестве компенсаторных, замещающих форм разного рода девиантное поведение. Учебная деятельность требует владения определенными навыками и приемами. Приемы учебной работы могут быть различными, но, в зависимости от ситуации, не одинаково эффективными. Наиболее распространены такие неправильные и мало эффективные способы учебной работы, как заучивание без предварительной логической обработки материала, выполнение упражнений без усвоения соответствующих правил и т.д.

Задача преподавателя, мастера производственного обучения – осуществлять реальный контроль за способами учебной работы подростка и научить правильным способам, заменив ими неправильные. Например, многократное прочитывание текста не дает прочного усвоения прочитанного – нужны приемы смысловой обработки, группировка

материала, выделение опорных пунктов, составление плана, тезисов, логической схемы прочитанного, формулирование главной мысли и т. д. Недостаточная сформированность психических процессов – наиболее скрытая причина неуспеваемости. Чаще всего это связано с мыслительной деятельностью, с особенностями памяти и внимания. Мышление – важнейший психический процесс, влияющий на обучаемость подростков. Именно недостатки в развитии мышления, а не памяти и внимания, как обычно считают педагоги, являются распространенной причиной неуспеваемости. «Интеллектуально пассивными» называют неуспевающих обучающихся, отличительной особенностью которых является неумение и нежелание мыслить. Психологи рассматривают интеллектуальную пассивность как следствие неправильного воспитания и обучения, когда молодой человек не прошел определенный путь умственного развития, не научился необходимым интеллектуальным умениям и навыкам.

При изучении мыслительных навыков обучающихся выявляются трудности, как правило, связанные: со скудностью, ограниченностью вербального опыта обучающихся; со слабыми знаниями обучающихся по отдельным учебным дисциплинам и профессиональным модулям; с недостаточным владением формально-логическими операциями.

В качестве основных методов, развивающих активный словарь подростков, могут быть: свободные словесные ассоциации; чтение текста; частое употребление на уроках современных терминов общественно-политического, научно-культурного, морально-этического содержания; объяснение терминов, понятий.

Главная психологическая причина неуспеваемости, связанная с особенностями мотивационной сферы, – несформированность положительной устойчивой мотивации к учебной деятельности, цель которой размыть «позицию неуспевающего», повысить самооценку и психологическую устойчивость обучающихся; помочь подростку

преодолеть неуверенность в себе, создавать условия для переживания им успеха и связанных с ним положительных эмоций.

Рекомендации педагогам по эффективному взаимодействию с трудными подростками

В современных условиях развития образования становится необходимым отказ педагога от метода оценивания личности подростка только через призму его успеваемости, послушания, исполнительности. Максимум гуманности, уважения, доверия по отношению к «трудному», обращение к его личному достоинству – вот что должно стать позицией педагога. Еще А.С. Макаренко утверждал: «Нет плохих учеников, есть плохие, невыгодные методы воспитательной работы с ними». По мнению многих педагогов и психологов, трудные подростки – это как раз те, с которыми преподавателю, мастеру производственного обучения трудно общаться. Они неудобны для педагога своей неординарностью, заставляют обращать на себя особо пристальное внимание, они не вписываются в обычный профессиональный стандарт. А потому особую важность приобретает вопрос о позиции самого педагога. Усилия педагогов и психолога должны быть направлены на изменение, прежде всего стиля взаимоотношений, стиля педагогического общения. Педагогам, которые способны критически взглянуть на трудности своих взаимоотношений с подростками и искренне желающим помочь себе и ребятам, можно предложить следующие способы коррекции своего собственного поведения:

- признаться самому себе в неэффективности и вредности привычного авторитарного стиля общения, в необходимости морального давления на подростка, отказаться от позиции непререкаемости педагогического авторитета;

- не использовать как средство давления на трудного подростка ни педагогический, ни родительский, ни ученический коллектив;

- использовать в качестве наиболее эффективного средства – диалог (его открытость, эмоциональная насыщенность, свобода от предвзятости, от ярлыков и оценок, предположение о равной ценности высказываний каждого помогут оградить психику трудного подростка, да и преподавателя тоже, от травм, что позволит укрепить изначальное равенство позиций воспитателя и воспитуемого;

- вырабатывать в себе умение управлять контактом – в общении с трудными подростками, именно это играет первостепенную роль (цель – это снятие «психологических барьеров», устранение «психологической защиты», достижение полного взаимоприятия сторон;

- использовать не прямое, а косвенное воспитательное воздействие, которое эффективно будет влиять на поведение, минуя сознание, не «воевать» с подростком, его внутренними импульсами, потребностями, не подавлять и не подчинять их себе;

- помогать подростку выходить из «ситуаций социальных травм», создание обстановки «психологической защищенности», атмосферы доброжелательности и уважения;

- в критических неблагоприятных ситуациях отделять в наказании безусловное порицание поступка от порицания личности в целом;

- первые успехи трудного подростка необходимо специально организовывать, чтобы он поверил в свои силы и возможности;

- сформулировать в себе более продуктивное отношение к поступкам подростков, а значит, изменить в себе исходную позицию: «видеть ли в отклонении от поведенческого стандарта воспитанника неминуемый шаг в пропасть, т.е. к преступности или более оптимистично усматривать в нем неожиданные оригинальные задатки, умелое

направление которых даст обществу новый яркий талант»; уважать подростка, даже в том случае, когда он отклоняется от норм;

- труднейшей задачей является научиться чувствовать партнера, понимать, мысленно вставать на его позицию (а не в позицию судьи, не в позицию над подростком, как это чаще всего бывает у преподавателя). Надо принимать подростка таким, каков он есть;

- развивать в себе эмпатию и рефлексивность – способности проникать и сопереживать внутреннему миру другого человека, умение взглянуть на себя глазами другого человека. В этом заключается путь к доверительному общению.

Трудные подростки – это, чаще всего, те, которые нуждаются в особой поддержке и понимании. Такой стиль поведения и стиль общения будет способствовать психическому здоровью всех: и обучающихся и педагогов, а значит, сыграет роль профилактических мер по предупреждению отклонений в поведении трудных подростков.

Рекомендации педагогам по работе с гиперактивными подростками

Работая с данной группой обучающихся, необходимо помнить:

- взаимоотношения с гиперактивным подростком необходимо строить индивидуально, при этом основное внимание отвлекаемости и слабой организации деятельности;

- по возможности игнорировать вызывающие поступки подростка с синдромом дефицита внимания и поощрять его хорошее поведение;

- во время занятий теоретического и производственного обучения ограничивать до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор рабочего места для гиперактивного подростка, например, в центре аудитории напротив доски;

- предоставлять обучающемуся возможность быстро обращаться за помощью к преподавателю в случаях затруднений;

- учебное занятие строить по четко распланированному, стереотипному распорядку;
- задания, предлагаемые на уроке писать на доске;
- на определенный отрезок времени давать только одно задание;
- дозировать обучающемуся выполнение большого задания, предлагать его в виде последовательных частей и периодически контролировать ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы;
- во время учебного дня предусматривать возможность для двигательной «разрядки», например, спортивных упражнений;
- нельзя стремиться учить подростка подавлять свои эмоции. Задача в том, чтобы научить его правильно направлять, проявлять свои чувства;
- эмоции возникают в процессе взаимодействия с окружающим миром. Необходимо научить подростка адекватным формам реагирования на те или иные ситуации или явления внешней среды;
- не надо ограждать подростка от отрицательных переживаний. Это невозможно в повседневной жизни, и искусственное создание «тепличных условий» лишь на время снимает проблему, а через некоторое время она встает более остро. Здесь нужно учитывать не просто модальность эмоций (отрицательные или положительные), а прежде всего, их интенсивность;
- чувства подростка нельзя оценивать, невозможно требовать, чтобы он не переживал того, что он переживает. Как правило, бурные аффективные реакции – это результат длительного сдерживания эмоций.

Особенности индивидуального сопровождения подростка группы «социального риска»

Индивидуальное сопровождение подростка группы «социального риска» включает в себя:

- взаимодействие педагога и подростка, направленное на развитие социально-эмоциональной компетентности, которая предполагает способность адекватно относиться к себе и другим людям, умение управлять своими чувствами, понимать и уважать чувства других;

- организацию досуга подростка (помощь в досуговом определении, поиск кружка, секции и т.д.)

- помощь в преодолении учебных затруднений;

- помощь в выборе образовательного маршрута и профессиональном самоопределении;

- сопровождение семьи (информационная поддержка, консультирование);

- организация и предоставление бюджетного (бесплатного) питания;

- обращение в окружные, городские социальные службы для предоставления различных видов материальной и социальной помощи;

- защиту прав подростка, включая защиту от жестокого обращения со стороны родителей и представителей ближайшего окружения.

Развитие социально-эмоциональной компетентности – важное условие профилактики социально-эмоциональных проблем, одна из важнейших задач педагогического взаимодействия.

Развитие социально-эмоциональной компетентности осуществляется на трех уровнях:

- на когнитивном уровне (формируется понимание, представление о себе, о других, о взаимоотношениях людей);

- на эмоциональном уровне (развивается способность к саморегуляции и осознанию собственных чувств и чувств других людей);

- на поведенческом уровне (формируются и развиваются навыки социального взаимодействия).

Схема индивидуального сопровождения подростка группы «социального риска» включает:

- сбор информации:

1. изучение карты индивидуального сопровождения и карты сопровождения группы;
2. беседа с мастером производственного обучения и классным руководителем;
3. беседа с родителями;
4. сбор информации о состоянии здоровья совместно с сотрудником медицинской службы;
5. работа с личными делами обучающихся;
6. составление и анализ социального портрета группы;
7. заполнение анкеты «Особенности семейного воспитания»;

- анализ проблем обучающихся, формулировка гипотезы:

1. социальные проблемы;
2. проблемы в эмоционально-волевой сфере;
3. в развитии;
4. личностные;
5. проблемы здоровья;
6. другие;

- разработка плана (программы) индивидуального сопровождения:

1. социальная помощь;
2. оказание материальной помощи;
3. предоставление бесплатного (бюджетного) питания;
4. обращение в районные городские социальные службы;
5. другие виды социальной помощи;
6. непосредственное сопровождение социальным педагогом и психологом;
7. опосредованное сопровождение (консультирование) через взаимодействие с мастером производственного обучения группы, с классным руководителем, с преподавателями;

- реализация плана индивидуального сопровождения:

1. мониторинг эффективности сопровождения;
2. коррекция плана сопровождения;
3. оценка результативности действий.

Методика контактного взаимодействия, диагностический инструментарий, используемые в работе с «трудными» подростками

В последнее десятилетие особую популярность при работе с данной группой подростков снискала методика контактного взаимодействия, для которой характерны:

<i>Стадия взаимодействия</i>	<i>Содержание и характер контакта</i>	<i>Основная тактика</i>	<i>Результат</i>
Расположение к общению	Использование общепринятых форм и фраз. Сдержанное и доброжелательное обращение. Ровное отношение, отсутствие эмоциональных реакций. Непринужденная беседа на отвлеченные темы. Отсутствие советов, уверений, навязчивости	Одобрение, согласие, безусловное принятие	Принятие, согласие
Поиск общего интереса	Поиск нейтрального интереса, интерес к интересам подростка. Переход с нейтрального на личностно значимый интерес. Подчеркивание уникальности	Ровное отношение, заинтересованность, подчеркивание уникальности личности	Положительный эмоциональный фон, согласие

	личности. От общих суждений о людях к конкретному человеку. От его ценностей к состояниям и качествам		
Выяснение предполагаемых положительных качеств	Рассказы о положительных качествах, поиск оригинального. Демонстрация отношения к этим качествам. Отношение к отрицательным качествам других. Поиск качеств у себя	Принятие того, что предлагает партнер, авансирование доверием	Создание ситуации безопасности, безусловное принятие личности
Выяснение предполагаемых опасных качеств	Уточнение границ и пределов личности. Выяснение качеств, мешающих общению, представление, прогнозирование ситуации общения. Сомнения, выяснения неясностей. Высказывания о собственных негативных качествах	Принятие позитивного без осуждения, сомнения возражения	Ситуация доверия, открытости
Адаптивное поведение партнеров	Подчеркивание положительных и учет негативных качеств. Советы по качествам. Подчеркивание динамики представлений о человеке.	Принятие позитивного без осуждения	Ситуация доверия, открытости

	Подчеркивание индивидуальности и ее учет в общении. Обсуждение того, что будет представлять трудности. Желание приспособливаться к особенностям другого		
Установление оптимальных отношений	Общие планы действий. Совместная разработка программы. Нормативы общения, взаимодействия. Распределение ролей. Составление планов по самоизменению	Общие намерения	Согласие на выполнение принятого плана

А в качестве диагностического инструментария могут быть использованы:

1. Опросник Р.Б. Кеттела;
2. Патохарактерологический опросник А.Е. Личко;
3. Проективный тест М. Люшера;
4. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (разработана Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развитие» в 1992 г.);
5. Анкета по изучению особенностей семейного воспитания;
6. Анкета «Выявление поля проблем»;
7. Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?»;
8. Тест для определения степени компьютерной зависимости;
9. Тест по выявлению уровня коммуникабельности;

10. Тест по выявлению уровня личностного коммуникативного контроля;
11. Тест для выявления интересов обучающихся;
12. Тест по выявлению жизненной ориентации личности на себя, коллектив, на задачу;
13. Анкета по проблемам профилактики отклоняющегося поведения;
14. Опросник социально-коммуникативной компетентности (СКК).

Психогигиена воспитания

Важным аспектом для педагога является знание основ воспитания в ученическом подростковом коллективе. Необходимо учитывать психологический микроклимат в естественно складывающихся группировках подростков, взаимоотношения внутри них и между ними.

Знание психогигиены воспитания детских коллективов способствует предупреждению конфликтов между группировками подростков, а также предупреждает возникновение психологических напряжений, связанных с неправильным распределением общественных поручений и другими мероприятиями в коллективе, что очень важно для создания благоприятной психологической атмосферы и снятия возможного эмоционального перенапряжения.

Подростку, воспитывающемуся в повышенной моральной ответственности и строгости, целесообразно давать посильное общественное поручение, публично поощрять его успехи, стимулировать развитие у него уверенности в своих силах, инициативности и решительности.

Подростку с повышенной и необоснованной «жаждой признания» целесообразно усилить требовательность и контроль над качеством и способами осуществления тех или иных поручений, сдерживать

гипертрофированное стремление выделиться среди других и добиться признания. В особенно осторожном педагогическом подходе нуждаются подростки с различными отклонениями в психическом развитии.

Для педагогической коррекции имеющихся психических отклонений подросткам необходимо предоставлять дополнительный отдых с появлением физического и умственного переутомления; поощрение и акцент на положительных сторонах личности молодого человека с отклонениями в поведении; предупреждение неправильной ответной реакции сверстников.

Наиболее частыми педагогическими ошибками можно назвать: подчеркивание (особенно публичное) психологических недостатков, учебных неудач, оскорбительный тон замечаний, угрозы. Совершенно недопустимы насмешки над подростками с физическими дефектами и нарушениями речи. Такого рода ошибочные педагогические приемы могут явиться причиной больших эмоциональных потрясений с возникновением у подростков различных психогенных расстройств: невротических реакций, реактивной депрессии девиантных форм поведения в форме реакций протеста, ухода из учебного заведения, а иногда даже попыток к самоубийству.

Осуществление перечисленных чисто педагогических мероприятий играет психогигиеническую роль, так как устраняет неблагоприятные эмоциональные воздействия, что является важнейшим условием предупреждения невротических и некоторых других пограничных расстройств личности.

Правильное использование требований психогигиены в педагогическом процессе с учетом возрастных особенностей обучающегося играет большую роль как в адаптации его к учебному заведению и повышении продуктивности усвоения им учебной

программы, так и в предупреждении умственного переутомления и эмоционального перенапряжения, связанных с учебной неуспешностью.

Необходимость смены сложившегося учебного стереотипа и трудности приспособления к новому учебному заведению, преподавателям и мастерам производственного обучения, новому ученическому коллективу, новым порядкам ведут в ряде случаев, к явлениям учебной дезадаптации, проявляющейся в снижении успеваемости, отказа от ответов, нежелании посещать занятия, уроки отдельных преподавателей, прогулах. Особенно подвержены подобному срыву подростки с последствиями внутриутробной патологии, родовых травм черепа, ранних постнатальных мозговых инфекций и травм, с патологическими чертами характера, соматически ослабленные, склонные к невротическим реакциям.

В психогигиене учебно-воспитательного процесса подростков важную роль играет выверенное отношение педагогов к подростку, построенное с учетом особенностей психологии данного возраста. Имеется в виду болезненное самолюбие, скептицизм к авторитетам, в частности к окружающим взрослым при одновременном недостатке критического отношения к себе; сочетание ранимости и сентиментальности с холодностью, а также обостренное восприятие малейшей несправедливости.

Наиболее успешно воспитательный процесс реализуется в рамках психолого-педагогического сопровождения, которое требует от педагога учета следующих принципов: безусловное принятие подростка; понимание своеобразия психического развития подростка и его самочувствия; видение реальных возможностей каждого подростка, а не предъявление ему завышенных требований; проявление гибкости в воспитательной тактике, которая должна быть подчинена его индивидуальным

особенностям, а не личным воззрениям, привычкам и настроениям; уважение к личности подростка; готовность к «диалогу на равных».

При этом педагогу необходимы:

- эмпатическое понимание – способность становиться на точку зрения другого человека и видеть ситуацию его глазами, что дает возможность иначе взглянуть на особенности поведения подростка и, следовательно, помочь ему разобраться в себе и своих проблемах, найти способ с ними справиться;

- открытость и доброжелательность - способность быть естественным в любой педагогической ситуации, всегда оставаться самим собой, не отступая от своих принципов и проявлять искреннее, доброжелательное отношение к людям;

- стремление показать подростку, что он не безразличен другим, что его поступки и личностные качества замечают, что позитивные изменения радуют, а срывы огорчают;

- демонстрация оптимистического взгляда на подростка и его будущее;

- вера в положительные изменения в его поведении, его судьбе;

- понимание сложности воспитательной задачи;

- осознание того, что в данной работе не может быть быстрых положительных результатов, что срывы возможны, но «дорогу осилит идущий».

Таким образом, при организации педагогического процесса, направленного на профилактику и коррекцию отклоняющегося поведения, необходимо помнить, что различные техники, методы и приемы воспитательного воздействия работают только, если педагог смог сформировать у себя самого правильное психолого-педагогическое отношение к подростку и своей роли в воспитательном воздействии на него.

К типичным педагогическим ошибкам в организации работы с такими подростками можно отнести:

- слабое знание возрастной психологии, непонимание педагогами целей и мотивов поведения подростков, особенно с осложненным поведением;

- предубежденность в отношении таких подростков, ориентация в развитии их личности только на негативных проявлениях;

- непонимание педагогами того, что воспитывающим средством является не деятельность педагога, а, в основном, деятельность самих подростков, которую необходимо педагогически выверено организовывать и направлять;

- далеко не всегда педагогически целесообразно взаимодействие педагогов с семьей и ближайшим окружением;

- неумение педагогов активизировать стремление подростков с отклонениями в эмоционально-волевом развитии к общественно значимой деятельности;

- формальный подход педагогов к осуществлению контроля над ходом исполнения проблемным подростком поручения, задания;

- непонимание педагогом важности в оценке подростка ориентации на достижения;

- неумение многих педагогов снимать эмоциональный и смысловой барьеры во взаимоотношениях с подростками;

- сложность в организации творческого поиска приемов, ведущих к переориентации ценностных установок в поведении подростков.

- психолого-педагогические исследования и педагогическая практика позволяют определить некоторые пути преодоления типичных педагогических ошибок в работе.

Таким образом, во-первых, обучение и воспитание должны носить упорядоченный учебно-семейный характер. Весь учебный коллектив

воспитывается в духе взаимопомощи. Психолого-педагогическое просвещение родителей и подростков.

Во-вторых, очень важно постоянно повышать психолого-педагогическую квалификацию преподавателей и мастеров производственного обучения, родителей, активизировать работу психолого-педагогической службы в отношении просвещения родителей и педагогов.

В-третьих, проблемных обучающихся необходимо изучать всем педагогическим коллективом (педконсилиумы), совместно искать реальные средства для максимально полной самореализации таких подростков.

В-четвертых, нельзя допускать в учебном коллективе изолированности трудного подростка, для этого необходима высокопрофессиональная работа классного руководителя и мастера производственного обучения, социально-психологической службы образовательного учреждения.

В-пятых, уделять внимание внутреннему миру подростка, тому, чем он живет, что его побуждает к деятельности. Все это может быть гарантией того, что он не дойдет до грани, с которой начинается правонарушение.

Развивающие игры для подростков

Игра является наиболее естественной деятельностью ребенка, основным способом саморазвития и познания мира. В дальнейшем, по мере взросления, ее значимость снижается, она уступает место другим видам деятельности – обучению, работе. Тем не менее, при наблюдении за талантливыми людьми, достигшими максимальной продуктивности в саморазвитии и реализации своих способностей, обращают на себя внимание их умение и желание играть. По этому признаку такие люди

напоминают «больших детей». И это вполне закономерно. Ведь развитие наиболее продуктивно происходит не тогда, когда при переходе на каждый последующий этап человек отказывается от того, что было ему свойственно раньше, а тогда, когда сохраняет это и встраивает в новую деятельность. Так и игра: у тех подростков, а впоследствии и взрослых, которые в наибольшей степени способны развиваться, она не исчезает, как нечто «детское» и отжившее, а на новом уровне встраивается и в учебу, и в работу.

Кроме того, именно игра позволяет повысить положительную мотивацию рассматриваемой группы обучающихся к образовательному процессу в целом, помогая каждому из них разобраться в своем внутреннем мире, повысить самооценку, в непринужденной форме высказать свои чувства и накопившиеся эмоции.

Психологические игры на сплочение команды

*Один – даже если очень важный –
не подымет простое пятивершковое бревно,
тем более дом пятиэтажный.*

В. Маяковский

Сплоченность складывается из многих компонентов, важнейшие из которых:

1. наличие общей цели, которая принимается всеми участниками и которая, с очевидностью, не может быть достигнута кем-то из группы индивидуально. Отношения выстраиваются по принципу «или мы все вместе выиграем, или все вместе проиграем»;

2. умение координировать действия для достижения общей цели. Каждый человек в отдельности, как бы он хорошо ни действовал, не сможет достигнуть командной цели, если он не будет соизмерять и координировать свои действия с действиями других людей;

3. взаимное доверие, готовность оказываться в ситуациях, подразумевающих высокую степень неопределенности, включающих элемент совместного риска;

4. положительный эмоциональный и мотивационный фон: заинтересованность в совместной деятельности и в общении друг с другом, увлеченность общим делом, азарт;

5. соревновательность, но направленная не столько на членов самой команды, сколько на общего конкурента – например, на другую команду.

Наиболее результативный путь формирования качеств, необходимых для продуктивной командной работы – это игровое моделирование ситуации совместной деятельности, где проявятся такие качества.

Психологические игры на развитие навыков эффективной коммуникации

*Хорошо слушать и хорошо отвечать –
это одно из величайших совершенств.*

Ф. Ларошфуко

Одна из актуальных проблем, встающих в подростковом, юношеском и молодежном возрасте, - недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Хотя потребность в общении выражена в этих возрастах очень ярко, молодые люди часто испытывают сложности при установлении контактов с собеседниками, при необходимости передать или воспринять от них - информацию, организовать коллективную работу. В связи с этим актуально использование развивающих игр и упражнений, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности.

Общение включает в себя три основных компонента: коммуникация – обмен информацией, установление взаимопонимания с партнерами по общению; перцепция - взаимное восприятие людей, формирование

впечатления друг о друге; интеракция – взаимодействие партнеров по общению, динамика их отношений во времени.

Игровые упражнения направлены, главным образом, на коммуникацию. Они обучают эффективно использовать вербальные (речевые) и невербальные (неречевые: связанные с позами, мимикой, жестами) средства общения, эффективно передавать с их помощью информацию и устанавливать взаимопонимание с партнерами по общению. Такие умения нужны молодежи в самых разных жизненных сферах: в обучении, профессиональном становлении, личном общении.

Важнейшие качества, являющиеся предпосылками эффективной коммуникации:

1. речевая компетентность, умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко;
2. умение и желание внимательно слушать собеседников;
3. внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза);
4. наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения;
5. эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников;
6. гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации;
7. удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

Психологические игры и упражнения на развитие уверенности в себе

Среди нехоженых путей - один путь мой,

Среди невзятых рубежей – один за мной!

В.Высоцкий

Поведение уверенного в себе человека характеризуется рядом особенностей, позволяющих ему действовать более эффективно.

Это поведение:

- целенаправленно и ориентировано на преодоление возникающих препятствий, а не на сопутствующие переживания;
- гибкое, подразумевает решительность и адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку;
- социально ориентировано – направлено не на «уход в себя», а на построение конструктивных отношений с другими людьми;
- сочетает спонтанность с возможностью произвольной регуляции своих действий;
- настойчивое, но не переходящее в агрессию. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей;
- направлено на достижение успеха, а не на избегание неудачи, человек сконцентрирован на том, чтобы получить нечто позитивное, и в первую очередь руководствуется именно этой целью.

Поведение, характеризующееся такими особенностями, позволяет человеку более эффективно достигать поставленных целей, организовывать конструктивную деятельность и расходовать силы на преодоление возникающих затруднений, а не на переживания. Особенно ярко эти различия проявляются в ситуациях, связанных со стрессом, в частности, в условиях спортивных состязаний, экзаменов, острых межличностных конфликтов, при возникновении каких-либо экстремальных ситуаций. Кроме того, уверенные в себе люди

характеризуются адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние, менее подвержены внешнему манипулятивному влиянию. Это снижает риск приобщения к алкоголю и наркотикам, развития асоциального поведения.

Психологические игры на развитие творческих способностей

...Едва ли есть высшее из наслаждений, как наслаждение творить.

Н.В.Гоголь

Эти игровые упражнения направлены на развитие и активизацию креативности – системы творческих способностей. Цель этих упражнений – научить подростков продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, опираясь на свой творческий потенциал; ориентироваться в быстро меняющихся обстоятельствах, принимать адекватные решения при неполноте исходных сведений об этом. Такие качества востребованы во всех ситуациях, где присутствует неопределенность, нет заранее известных способов действия, требуется изобрести что – то новое.

Креативность – это не единичная способность, а комплексное свойство человеческой психики, включающее в себя несколько компонентов, важнейшие из которых таковы:

- качества интеллекта: беглость мышления (способность к порождению большого числа идей, ассоциации), гибкость (разнообразие порождаемых идей) и оригинальность (способность к нахождению неочевидных, редких, но вместе с тем адекватных идей). При творческом мышлении человек сконцентрирован не на критике и отказе от неприемлемых вариантов решения проблем, а на максимальном расширении видения проблемного поля, поиске неочевидных вариантов решений. При этом активно задействуются воображение, ассоциативное мышление, способность к представлению известного в новых, необычных сочетаниях.

- качества личности. Важнейшее из этих качеств – открытость к новому жизненному опыту. Такой человек готов принимать все новое, что проявляется вокруг, способен к изменению сложившихся представлений, комфортно чувствует себя в ситуациях неопределенности и не испытывает при этом тревоги, смел, любознателен, игрив. С креативностью слабо совместимы излишняя «серьезность», отсутствие спонтанности, желание организовать свою жизнь по раз и навсегда заведенным правилам. Конечно, вышесказанное не отрицает того, насколько важны организованность жизни, наличие правил и принципов, однако креативный человек при изменении обстоятельств готов к их пересмотру, а человек, не обладающий этим качеством, продолжает жить «по старинке», упорно не замечая происходящих изменений.

- ценностные ориентации. Такой человек высоко ставит ценности развития, познания, свободы. Он готов активно преобразовывать самого себя и те жизненные обстоятельства, которые его окружают, а не просто пассивно приспосабливаться к ним. Окружающий мир интересен ему сам по себе, а не только как средство удовлетворения каких-то личных потребностей. Креативный человек сознательно выбирает активную, преобразовательскую жизненную позицию.

Перечисленные качества в той или иной степени присущи всем людям, они не являются какой-то уникальной психологической особенностью, «печатью гения». Но выраженность этих качеств у разных людей существенно различается, однако их вполне можно и нужно развивать.

Психологические игры на развитие саморегуляции своего поведения

*Кто умеет управлять собою,
тот может повелевать людьми.*

Вольтер

Навыки саморегуляции своего поведения и эмоциональных состояний востребованы в различных жизненных ситуациях: в ситуациях,

заставляющих человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающих сильный стресс; в ситуациях резкого изменения жизненных условий, необходимости принять важные и ответственные решения; в ситуациях, связанных с повышенным риском – как в экстремальных ситуациях, так и в любой деятельности, связанной с высоким уровнем опасности; в межличностных конфликтах, а также в ситуациях, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности, это закономерно, так как энергия и силы тратятся не на лишнее напряжение и переживания, а на выполнение действий, приближающих к успеху.

Техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут быть различными. Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости в любых обстоятельствах. Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять жизненные приоритеты. В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени – например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Заключение

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует психологической иммунизации, т.е. обучения психогигиеническим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, чтобы стать социально-компетентными людьми. Для решения этих задач необходима выработка политики, направленной на создание социально-

педагогических условий, нейтрализующих и корректирующих негативные воздействия общественного кризиса. Таким образом, политика образовательного учреждения в современных условиях развития должна включать следующие направления:

- выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения подростков, провоцирующих их факторов, а также изучение потребностей обучающихся и их родителей в образовании и воспитании;

- анализ результатов изучения мнения обучающихся, родителей и разработка на их основе программы по профилактике и коррекции отклонений в развитии личности и поведении обучающихся с учетом выявленной специфики;

- подготовка педагогических кадров, владеющих методами предупреждения и коррекции отклонений в развитии личности и поведении обучающихся, психотехническими приемами, направленными на формирование у подростков способности эффективно общаться, принимать ответственные решения, разрешать конфликты, преодолевать стрессы и развивать позитивную адекватную «Я-концепцию», вести здоровый образ жизни.

Приложение 1

Индивидуальная карта социально-психологического сопровождения члена клуба «Доверие»

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Сведения о родителях и близких родственниках _____

Место регистрации на момент выявления статуса сиротства _____

Место регистрации при поступлении в училище _____

Место жительства в настоящее время _____

Состояние и наличие жилья _____

Материально-бытовая помощь (питание, одежда, жилье, деньги, средства передвижения, бытового ухода и т.д.) _____

Показатели здоровья: физическое здоровье, уровень физического развития (соответствие возрасту, гармоничность); острая заболеваемость (частота, структура); психическое здоровье (психологическое тестирование); социальное благополучие _____

Врачебная помощь (профилактическая, лечебная, реабилитационная, диспансерная, санаторная) _____

Социальная помощь (обеспечение положительных социальных связей: семейных, коллективных, учебно- трудовых, учебных) _____

Педагогическая помощь (обучение, воспитание, социализация, профилактика) _____

Психологическая помощь (сопровождение, поддержка, коррекция) _____

Приложение 2

Тест по выявлению уровня личностного коммуникативного контроля

Инструкция: ответ «да», если вы согласны, или «нет», если не согласны со следующими утверждениями:

<i>№ п/п</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Ответ</i>	
1.	Мне кажется трудным подражать другим людям	«да»	«нет»
2.	Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих		
3.	Из меня мог бы выйти неплохой актер		
4.	Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле		
5.	В компании я редко оказываюсь в центре внимания		
6.	В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному		
7.	Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден		
8.	Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть		
9.	Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу		
10.	Я всегда такой, каким кажусь		

Обработка и интерпретация результатов

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться при выборе своего поведения с позицией окружающих людей.

7-10 баллов - у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения в ситуации и даже в состоянии предугадывать впечатление, производимое вами на окружающих.

Тест по выявлению жизненной ориентации личности подростка

- 1. Больше всего мне доставляет удовольствие:**
 - a) положительная оценка моей работы;
 - b) сознание того, что находишься среди друзей;
 - c) сознание того, что работа выполнена хорошо.
- 2. В спорте хотел (а) бы быть:**
 - a) знаменитым игроком;
 - b) тренером, который разрабатывает тактику игры;
 - c) выбранным капитаном команды.
- 3. Лучшими преподавателями являются те, которые:**
 - a) имеют индивидуальный подход к обучающимся;
 - b) создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказать свою точку зрения;
 - c) знакомят с дополнительным материалом по предмету.
- 4. Мне не нравятся педагоги, которые:**
 - a) не скрывают, что некоторые обучающиеся им не симпатичны;
 - b) вызывают у всех желание соперничать;
 - c) считают, что предмет, который они преподают самый лучший и самый нужный и интересный.
- 5. Мне нравится, когда мои друзья:**
 - a) помогают другим, если для этого есть возможность;
 - b) всегда преданны и надежны;
 - c) интеллигентны и у них разносторонние интересы.
- 6. Лучшими друзьями считаю тех:**
 - a) кто считается с моим мнением;
 - b) кто поможет в трудную минуту;
 - c) кто знает больше, чем я.
- 7. Я хотел(а) бы быть такими, как те:**
 - a) кто добился профессионального успеха;
 - b) отличается дружелюбием и доброжелательностью;
 - c) может помочь в работе.
- 8. Я хотел(а) бы быть:**
 - a) руководителем предприятия;
 - b) рядовым членом коллектива;
 - c) высококвалифицированным рабочим.
- 9. Когда я был(а) ребенком, я любил(а):**
 - a) когда меня хвалили;
 - b) играть с друзьями;
 - c) быть успешным в учебе.
- 10. Больше всего мне нравится, когда я:**
 - a) встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня

задачи;

- б) когда в коллективе ухудшаются товарищеские отношения;
- с) когда меня критикуют преподаватели.

11. Мне хотелось бы, чтобы училище больше внимания уделяло:

- а) развитию индивидуальных способностей;
- б) воспитанию в обучающихся качеств, благодаря которым они могли правильно строить отношения с людьми;
- с) подготовке обучающихся к работе по профессии.

12. Мне не нравятся коллективы, в которых:

- а) строгая дисциплина;
- б) человек теряет индивидуальность в общей массе;
- с) невозможно проявление самостоятельности.

13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал(а) его

для:

- а) для беспечного отдыха;
- б) для общения с друзьями;
- с) для любимых дел и самообразования.

14. Мне кажется, что я способен(а) на многое, когда:

- а) мои усилия достаточно вознаграждены;
- б) работаю с доброжелательными людьми;
- с) у меня работа, которая меня удовлетворяет,

15. Мне нравится, когда:

- а) другие меня ценят;
- б) приятно провожу время с друзьями;
- с) чувствую удовлетворение от выполненной работы.

16. Если бы обо мне писали в газете, мне хотелось бы, чтобы:

- а) похвалили меня за мою работу;
- б) сообщили о том, что меня выбрали на руководящую работу;
- с) отметили дело, которое я выполнил(а).

17. Лучше всего я учился (ась) бы, если преподаватели:

- а) использовали по отношению ко мне индивидуальный подход;
- б) организовали дискуссии по интересующим вопросам;
- с) сообщали больше информации о профессиональной деятельности взрослых.

18. Нет ничего хуже, чем:

- а) оскорбления личного достоинства;
- б) потеря друзей;
- с) неудача при выполнении какого-либо дела.

19. Больше всего я ценю:

- а) личный успех;
- б) работу в коллективе;
- с) практические результаты.

20. **Считаю, что большинство людей:**
- a) стремятся к личному успеху в работе;
 - b) с удовольствием работают в коллективе;
 - c) осуществляют работу по-настоящему хорошо.
21. **Я не переношу:**
- a) ссоры и споры;
 - b) людей, ставящих себя выше других;
 - c) отрицание всего нового.
22. **Я хотел (а) бы:**
- a) вызывать восхищение других;
 - b) помогать другим в общем деле;
 - c) чтобы окружающие считали меня эрудированным человеком.
23. **Предпочитаю, когда педагог:**
- a) требователен;
 - b) демократичен с обучающимися;
 - c) пользуется авторитетом.
24. **В будущей трудовой деятельности я хотел (а) бы:**
- a) чтобы у меня были условия для профессионального роста;
 - b) чтобы решения принимались коллегиально;
 - c) самостоятельно работать над решением проблем.
25. **Я хотел(а) бы прочитать книгу:**
- a) о жизни великого человека;
 - b) об искусстве общения с людьми;
 - c) какое-нибудь практическое руководство, например «Сделай сам».
26. **Если бы у меня были музыкальные способности, я хотел бы стать:**
- a) солистом;
 - b) дирижером;
 - c) композитором.
27. **Свободное время с наибольшим удовольствием провожу:**
- a) смотрю боевики, приключения;
 - b) в развлечениях с друзьями;
 - c) занимаюсь своим хобби.
28. **На внеклассном мероприятии я бы с большим удовольствием:**
- a) выступил(а) бы в конкурсе;
 - b) организовал(а) бы конкурс и руководил(а) им;
 - c) придумал(а) интересный конкурс.
29. **Мне важно знать:**
- a) как достичь намеченной цели;
 - b) как организовать других людей для достижения цели;
 - c) как определить цели в своей жизни.

- 30. Человек должен трудиться так, чтобы:**
- a) выполнять хорошо, прежде всего, свою работу;
 - b) другие были бы довольны;
 - c) не нужно было переделывать его работу.

Лист ответов

№	a)	b)	c)	№	a)	b)	c)
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			
Сумма							

Подсчитать сумму «+» в каждом столбце. Чем больше «+» в каком-либо из столбцов, тем более выражена следующая жизненная ориентация:

- a) - ориентация на себя (личная);
- b) - ориентация на коллектив (коллективная);
- c) - ориентация на задачу (деловая),

Психологическая игра на сплочение команды

«Круг с карандашами»

Подготовка

Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника.

Описание

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями 50-60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение;
2. вытянуть руки вперед, отвести назад;
3. сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга);
4. наклониться вперед, назад, выпрямиться;
5. присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки);
- использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева);
- выполнять упражнение с закрытыми глазами;
- включить медленную музыку и устроить коллективный «танец».

Если участникам сложно сразу выполнить это задание, можно дать подготовительное: участники разбиваются на пары, располагаются напротив друг друга на расстоянии 70-90 см и держат два карандаша,

прижав их концы подушечками указательных пальцев. Нужно, не выпуская карандашей, синхронно двигать руками вверх - вниз, поворачиваться вправо-влево, присесть.

Смысл упражнения

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Обсуждение

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? А двоих — управа и слева — одновременно?

Психологическая игра на развитие эффективной коммуникации

«Привет самому себе»

Описание

Группа встает в круг, спинами к центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2-3 человека, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Смысл упражнения

При выполнении этого упражнения включается эффект «испорченного телефона», и «послания» зачастую приходят в почти неузнаваемом виде. Это позволяет продемонстрировать искажения информации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения. Кроме того, игра вносит оживление и позволяет получить заряд положительных эмоций, поскольку построена на позитивных высказываниях.

Обсуждение

Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные! Что

привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Психологическая игра на развитие уверенности в себе

«Просто скажи «нет»

Описание

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдывать объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, итак повторяется 6-8 раз.

Смысл упражнения

Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Обсуждение

Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказываться, с чем это связано? Просьбу — это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказать? Допустим, просьба для нас неприемлемая и мы все же решили отказать. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Психологическая игра на развитие творческих способностей

«Хочу — могу — надо»

Подготовка

Большое количество вырезок с картинками, фотографиями из журналов и газет, рисунки и т. д. Листы ватмана по одному или половине на каждого участника. Ножницы, скотч, клей.

Описание

Участники строят коллажи — изобразительные композиции, включающие вырезки из цветных газет и журналов, рисунки, фотографии, какие-либо небольшие предметы, оказавшиеся под рукой у участников. Тема коллажа: «Мои желания, возможности и обязанности». Это отражает структуру личности по Э. Берну: «Ребенок (желания) — Взрослый (возможности) — Родитель (долженствование)». Обычно ведущий сначала рисует эту схему личности и кратко комментирует ее, а потом предлагает участникам выполнить коллажи, либо придерживаясь традиционной схемы (три круга один под другим: в нижнем желания, в среднем возможности, в верхнем обязательства), либо придумав свой вариант. Время работы 25-30 минут, потом проводится презентация работ в виде экскурсии, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

Смысл упражнения

Упражнение способствует более полному осознанию своих желаний и возможностей, постановке личностных и профессиональных целей, повышению самооценки.

Обсуждение

Какие выводы каждый участник сделал лично для себя при выполнении этого упражнения, что нового узнал о себе, своих желаниях и возможностях? Цитата в тему: как говорит известный российский

психолог и психотерапевт М. Е. Литвак: «Счастье человека состоит в том, чтобы для него «хочу», «могу» и «надо» имели одно и то же содержание». Насколько вы согласны с такой позицией? Приведите аргументы за и против нее.

Приложение 8

Психологическая игра на развитие саморегуляции своего поведения

«Сядьте так, как...»

Описание

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации — например, такие:

- обучающийся, получивший неудовлетворительно за итоговый зачет;
- бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 10 000 долларов прибыли;
- фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали;
- футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол;
- спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Вариант 1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

Вариант 2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Смысл упражнения

Упражнение учит контролировать собственные позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм, наблюдательность, внимательность.

Обсуждение

На что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите, что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы вызываете у других людей, — привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь глядеть на себя глазами окружающих.

Психологическая игра на развитие саморегуляции своего поведения

«Лестница достижений»

Описание

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2-3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняли в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается еще 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Смысл упражнения

Техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Обсуждение

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных

ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

Психологическая игра на развитие саморегуляции своего поведения

«Представь себе море»

Описание

Участники садятся или ложатся в удобную для себя позу, закрывают глаза и расслабляются. Потом ведущий медленно, размеренно читает инструкцию. «Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. На листьях играют солнечные блики, воздух свежий и приятный, поют птицы. Вам комфортно и легко. И вот впереди вы видите просвет, приближаетесь к нему, и перед вами открывается море. Мягкий белоснежный песок, ласковая бирюзовая вода. Вы идете босиком по пляжу, песок теплый и бархатистый. Выбираете место, которое вам нравится, и ложитесь в песок. Вас ласкает солнце, приятно шелестит прибой. Полюбуйтесь картиной, которая вас окружает, поживите в ней несколько минут... Можете просто позагорать на пляже, а можете окунуться в ласковое теплое море... Насладитесь этими ощущениями...»

Участникам дается две-три минуты, чтобы мысленно побыть в представляемом месте, на протяжении этого времени ведущий может изредка говорить фразы по теме (как приятен на ощупь песок, ласково солнце, чиста и освежающая вода и т. п.). Потом участников, продолжающих находиться в воображаемом месте, просят мысленно медленно закрыть глаза, вернуться туда, где они действительно находятся, и открыть глаза уже в реальности. Напоследок можно пожелать им сохранить в себе те приятные ощущения, которые они получили во время этого путешествия.

Смысл упражнения

Теплое море — образ, вызывающий у большинства людей приятные ассоциации, располагающий к отдыху и расслаблению. Упражнение

позволяет не только расслабиться, но и способствует развитию воображения участников.

Обсуждение

Участники рассказывают, какие ощущения у них возникали, когда они представляли себе море, и как менялось их состояние по ходу упражнения. При желании они могут и более подробно рассказать о том, какие именно образы у них возникли, как конкретно выглядели их море и путь к нему.

Библиографический список

1. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. М.: Генезис, 2007.
2. Клейберг Ю. А. Девиантное поведение в вопросах и ответах. Издательство Московского психолого-социального института.-М.,2006.
3. Лукьянова М. И. Развитие личностных качеств у юношества. – М., 2011.
4. Лукьянова М. И. Моя профессия – детский психолог: Практическое пособие для специалистов общеобразовательных учреждений. – М., 2007.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога: Учебное пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
6. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого-педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы / Авт.-сост. Т. А. Шишковец. –М.: 5 за знания, 2006.
7. Психологическая карта учащегося группы риска/ авт.-сост. И. В. Чумаков. – Волгоград: Учитель, 2008.
8. Социально-педагогические технологии работы с «трудными» детьми / Павлова. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. Черникова Т. В., Сукочева Г. А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие. – М.: Глобус, 2006.
10. Шарапановская Е. В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков: Диагностика и коррекция. – М.:ТЦ Сфера,2005.