

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи  
семье и детям «Рука в руке»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕСТОКОГО  
ОБРАЩЕНИЯ И НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ И  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ В СЕМЬЕ, СРЕДИ  
СВЕРСТНИКОВ**

***«ЖИЗНЬ БЕЗ НАСИЛИЯ»***

Педагог – психолог: Махмудова Е. Г.

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Коррекционная программа для детей.....	8
3. Список используемой литературы.....	28
4. Приложение 1.....	29
5. Приложение 2.....	32

## Пояснительная записка

### I. Актуальность

Проблема жестокого обращения в отношении несовершеннолетних существовала в каждой исторической эпохе. В настоящее время жестокое обращение и насилие в отношении кого-либо запрещено, но, несмотря на это, проблема по-прежнему существует. При этом насилие в отношении детей – явление не специфически российское, а универсальное, всеобщее. В различных формах и проявлениях оно существует во всех без исключения странах, независимо от их общественного и государственного строя.

Россия ратифицировала ряд международных соглашений, предусматривающих борьбу с насилием. Тем не менее, проблема насилия активно стала обсуждаться лишь в последнее время и поэтому только сейчас начинает восприниматься как общественная.

Реакция ребенка на насилие часто ведет к посттравматическому стрессу, основными симптомами которого являются болезненное «проживание» травмирующей ситуации, состояние повышенной тревожности, отчужденность, стремление к изоляции, регресс в поведении (ребенок теряет ранее полученные навыки), изменение самовосприятия, самообвинение, ощущение полного отличия от других, систематически возникающий гнев, суицидальные помыслы.

Детей-жертв насилия отличают следующие особенности:

- 1. Наличие страхов.* Их может быть много, часто они имеют сильную степень выраженности. Некоторые дети не в состоянии находиться одни в комнате, боятся темноты, взрослых людей, даже тех, кого хорошо знают.
- 2. Нарушение сна.* Ребенок долго не может заснуть, часто просыпается, плачет, ему снятся кошмарные сны.

3. *Нарушение эмоционального баланса.* У ребенка наблюдается пониженное настроение, состояние тревожности, у детей старшего возраста могут появляться мысли о самоубийстве. Он часто впадает в гнев или, наоборот, замкнут, упорно избегает общения.

4. *Низкий уровень самооценки.* Изменение восприятия себя характеризуется чувством беспомощности, ощущением вины, комплексом неполноценности.

5. *Нарушение доверия к окружающим людям.* У детей постоянно присутствует ощущение опасности. Они боятся взрослых, причем не только мужчин, от которых чаще исходит насилие, но и женщин.

6. *Неконтролируемое отношение к принятию пищи.* Ребенок может отказываться от пищи (анорексия) либо переедает (булимия).

7. *Отрицательное отношение к своему телу, склонность к деструктивному поведению.* Ребенок занимается самоистязанием, причиняя себе вред, даже физическую боль, тем самым как бы помогает себе вернуться в реальную жизнь, так как в своих мыслях и чувствах он постоянно пребывает в пережитой травмирующей ситуации. Он считает себя плохим («я плохой, я не достоин жить, я во всем виноват»), сам себя наказывает.

8. *Нарушение игровой деятельности.* В играх ребенка много повторяющихся компонентов, он часто вновь и вновь возвращается к проигранным ситуациям, событиям, сюжетам.

Следует отметить, что разные формы насилия вызывают специфические эмоциональные и поведенческие реакции у детей. Пострадавшие от физического насилия испытывают, с одной стороны, тревогу в общении со взрослыми, с другой – дефицит ситуативно-личностного общения, тягу ко взрослым и стремление привлечь к себе их внимание, иногда даже посредством негативных поступков. Детям трудно контролировать свое поведение. Испытав физическую агрессию на себе, они могут еще долгое

время «выплескивать» ее. Мальчики чаще агрессивны по отношению к другим, девочки могут направлять агрессию на себя.

У многих детей, переживших сексуальное насилие, возникает особое отношение к своему телу: у одних это может, например, выражаться в потребности обнажаться, у других – спрятать (нежелание переодеваться в присутствии других, стремление одеваться так, чтобы одежда сильно закрывала тело и др.).

Дети проявляют элементы откровенно сексуализированного поведения: нередко занимаются мастурбацией, обнажают интимные части тела, могут имитировать половой акт, любят говорить на сексуальные темы. Им кажется, что они непохожи на своих сверстников, так как с теми не происходило ничего подобного, и страдают от этого. Пострадавшие винят себя в случившемся: если бы они были хорошими, вели себя по-другому, с ними бы этого не произошло.

Для устранения причин, способствующих возникновению в семьях жестокого обращения с детьми, необходимо направить усилия всех субъектов профилактики на реабилитацию семей и детей, находящихся в социально опасном положении, для того, чтобы своевременно выявлять неблагополучные семьи, помочь семье противостоять трудностям, содействовать в разрешении кризисных ситуаций, чтобы сохранить безопасность ребенка.

В связи с этим возникла потребность в разработке программы «У меня есть Я, мы справимся!» направлена на формирование позитивных взаимоотношений с окружающими, адекватного восприятия несовершеннолетними, подвергшимися жестокому обращению, окружающей действительности, а также на восстановление адекватных взаимоотношений в семье, которая является основным источником поддержки пострадавшие.

**Цель программы:** психологическое сопровождение несовершеннолетнего, оказавшегося в социально-опасном положении, изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе. Создание системы поддержки в настоящее время и на будущее.

**Задачи программы:**

1. Создать в группе атмосферу взаимного принятия, безопасности, поддержки.
2. Оказать социально-психологическую помощь пострадавшему от жестокого обращения.
3. Обучить адаптивным формам поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе.
4. Помочь семье, в которой воспитывается пострадавший несовершеннолетний, восстановить адекватные взаимоотношения.

**Участники:** программа предназначена для коррекционно-развивающих занятий с детьми младшего школьного и подросткового возраста, находящимися в социально-опасном положении, в трудной жизненной ситуации.

**II. Этапы реализации программы:**

- 1. Организационная работа** направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по выявлению жестокого обращения с детьми, осуществление систематической работы с СРК воспитанников «группы риска».
- 2. Диагностическая работа** предполагает создание банка данных об образе жизни семей воспитанников, о положении детей в системе внутрисемейных отношений, взаимоотношений подростков с педагогами школы, с одноклассниками. Диагностика на начальном этапе работы.

**3. Практическая работа** направлена на социальное сопровождение пострадавшего и членов его семьи; оказание несовершеннолетнему психолого-педагогической помощи.

**4. Заключительная работа** включает вторичную диагностику, оценку результатов, выработку рекомендаций по дальнейшему сопровождению воспитанника.

### **III. Методы и приемы работы:**

- телесно-ориентированная терапия, игротерапия, арт-терапия;
- аутотренинг с использованием записей звуков природы, релаксационной музыки;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- беседы, лекции, дискуссии;
- этюды;
- упражнения;
- игры с правилами: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные.

### **IV. Сроки реализации программы**

Программа состоит из 10 занятий, которые проводятся один раз в неделю в кабинете психолога или в помещении, где есть возможность свободно двигаться, длительность занятия 50-60 мин. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

### **Ожидаемые результаты.**

1. Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности.

2. Изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе на более адекватные.
3. Сформированность регуляции эмоционального состояния у детей, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.
4. Правовая просвещенность несовершеннолетних в вопросах жестокого обращения.

## VI. Механизм оценки результатов

Для оценки эффективности проведенных занятий по программе используются методы диагностики (приложение 1), психологическое сопровождение родителей, рекомендации воспитателям по работе с детьми, подвергшимся жестокому обращению (приложение 2)

Возраст 7-10 лет	Возраст 11-16 лет
Психоэмоциональное состояние по Люшеру	Психоэмоциональное состояние по Люшеру
Шкала явной тревожности для детей (SMAS)	Методика «Шкала тревожности» (Кондаш) или Спилбергера-Ханина
Выявление акцентуаций характера по Шмишеку	Выявление акцентуаций характера по Шмишеку
Опросник Басса-Дарки для определения показателей агрессивности	Опросник Басса-Дарки для определения показателей агрессивности
Проективная методика «Несуществующее животное»	Проективная методика «Несуществующее животное»
Проективная методика «Моя семья»	Проективная методика «Моя семья»
Тест «Лесенка»	Методика изучения уровня



	самооценки по Будасси
--	-----------------------

### Тематическое планирование групповых занятий для детей

№ занятия	Цель занятия	Кол-во занятий
Занятие 1	Создать благоприятные условия для работы в группе, выработать основные правила работы группы, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников	1
Занятие 2	Развитие умения участников группы анализировать чувства другого	1
Занятие 3	Развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания	1
Занятие 4	Отреагирование отрицательных эмоций, связанных с фактом жестокого обращения	1

Занятие 5	Обучение способам выразить свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом	1
Занятие 6	Формирование позитивного отношения к своему телу	1
Занятие 7	Ознакомление детей с адекватными способами выражения личной агрессии	1
Занятие 8	Обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих	1
Занятие 9	Выработать навыки уверенного поведения	1
Занятие 10	Формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения	1

## **Программа для детей**

### **ЗАНЯТИЕ 1**

*Цель:* создать благоприятные условия для работы в группе, выработать основные правила работы группы, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников.

*Материалы:* ватман, маркеры, бумага формата А4, цветные карандаши, клубок ниток, магнитофон, аудиокассеты, мяч.

*Ход занятия:*

#### **1. Приветствие**

Знакомство участников с целями и задачами работы группы.

#### **2. Упражнение «Знакомство»**

Вариант 1.

*Цель:* разогрев, знакомство участников друг с другом.

Хотя вы уже и знакомы, но наверняка знаете друг о друге не все, и сейчас мы постараемся узнать друг о друге немного больше. Сделаем это таким образом: каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторяет сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое...

Вариант 2. **Игра «Снежный ком»**

*Цель:* знакомство друг с другом.

Ведущий: «У кого в руках мяч, тот называет свое имя и любимое занятие. Следующий должен повторить все то, что говорили до него и назвать свое имя и любимое занятие. Если кто-то ошибается, игра начинается с начала.

### **3. Выработка правил групповой работы**

Ведущий предлагает участникам следующие правила:

- Активная работа на занятии каждого участника.
- Внимательность к говорящему.
- Доверие друг к другу.
- Недопустимость насмешек.
- Не выносить обсуждение за пределы занятия.
- Право каждого на свое мнение.

Все принятые правила записываются на плакате, который на протяжении всего курса находится на видном месте в тренинговом помещении.

### **4. Упражнение «Клубок»**

Цель: сплочение участников.

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца и задает любой интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут? Хочешь ли ты со мной дружить? Что ты любишь? Чего ты боишься?» Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплавиваются.

### **5. Игра «Меняемся местами»**

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Дети сидят на стульях в кругу. Ведущий: «Ребята, у нас у всех есть что-то общее. Посмотрите внимательно друг на друга и поменяйтесь местами те, у кого ... (одинаковый цвет глаз, волос, что-либо в одежде, увлечение...)». Ведущий называет вещи, явления, качества, которые могут объединять несколько детей, и они меняются местами. Ведущий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится ведущим.

## **6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Цель: способствование углублению процессов самораскрытия, определение личностных особенностей.

Ведущий: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»»

## **7. Самый-самый**

Цель: укрепление самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Ведущий: «Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть каждый участник расскажет о своих достоинствах, которыми он может соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. В заключение поаплодируем «самым-самым».

## **8. Рефлексия**

- Расскажите о своих ощущениях в начале занятия

- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями столкнулись в процессе работы, чем они обусловлены?
- Какое упражнение оказало влияние на ваш эмоциональный фон?
- Сравните свое настроение на начало занятия и на настоящий момент
- Что ожидаете от нашей следующей встречи?
- Ваши пожелания для участников группы

## **9. Ритуал прощания**

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

## **ЗАНЯТИЕ 2**

*Цель:* развитие умения участников группы анализировать чувства другого.

*Материалы:* магнитофон, аудиокассеты, ватман или кусок обоев, бумага формата А4, набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях, гуашь, клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры; предметы с круглым дном: чашка, стакан.

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие**

Пожелания. Все дети садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

### **2. Разминка «Барометр настроения»**

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

### **3. Упражнение «Цвета настроений или мое настроение».**

Цель: осознание своего эмоционального состояния, умение адекватно его выразить.

Ведущий: «А какое бывает настроение у человека? Каждый из вас попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваше настроение. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию». (Ребенок получает по листу формата А4, на котором нарисован силуэт человека в статичной позе с пропорциями, характерными для детских рисунков (увеличенная голова, укороченное тело).

### **4. Упражнение «Изобрази и угадай»**

Цель: изучение выражения эмоционального состояния в мимике и пантомимике.

Участники разбиваются на пары. Первый изображает чувство, которое испытывает в данный момент, а второй пытается его отгадать. Затем игроки меняются местами. Если ребята испытывают затруднения в представлении чувств, ведущий предлагает заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия эмоций.

### **5. Упражнение «Работа с фотографиями (карточками)»**

Цель: формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей.

Ведущий:

1) «Рассмотрите внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определите, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты»;

2) «Придумайте историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунок). Лучше, если таких причин будет несколько».

3) «Испытывали ли вы сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах». Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан.

Беседа «Как понять, какие чувства испытывает другой человек»

Ведущий подводит к тому, что чувства другого можно узнать по разным признакам. В заключение все вместе составляют «план узнавания» чувств по следующим признакам: осанка, положение рук, ног, выражение лица, интонация.

Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

**6. Рефлексия** (см. занятие 1)

**7. Ритуал прощания**

Ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!» Затем поднимается один из участников, то же говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие. Когда правые руки будут задействованы, в дело вступают левые руки, таким образом, каждый говорит два раза. В заключение ведущий говорит: «До свидания!»

**ЗАНЯТИЕ 3**

*Цель:* развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания.



*Материалы:* бумага формата А4, краски, карандаши, фломастеры, ручки, магнитофон, аудиокассеты, картон, пластилин, набор карточек с названием эмоций.

*Ход занятий:*

### **1. Приветствие**

Ведущий: «У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, приветствуя друг друга словами: «(Имя), я рад (а) тебя видеть. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня».

### **2. Разминка «Каракули»**

Вариант 1. Участники изображают свое настроение на листе бумаги, не рисуя чего-то конкретного, используя только линии, формы, цвета. Потом показывают рисунок всем детям, и они угадывают настроение.

Вариант 2. Ведущий: «Возьмите лист бумаги, карандаш или фломастер и начните водить по листу, так как рука захочет. Рисуйте каракули – как в детстве. Когда закончите, посмотрите на то, что получилось. Попробуйте разглядеть в каракулях какие-то образы. Можете что-то дорисовать, закрасить, придумать истории с этими изображениями». Дети угадывают настроение.

Вариант 3. Ведущий: «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

### **3. Упражнение «Противоположные чувства»**

Цель: раскрытие своего «я», высказывание окружающим о том, что творится у подростка «внутри».

Ведущий: продолжите предложения:

«Мне нравится, когда...»

«Мне обидно, когда...»

«Мне страшно, когда...»

«Я люблю, когда...»

«Я ненавижу, когда...»

«Мне было хорошо, когда...»

«Мне было плохо, когда...»

«Что я делаю, когда мне страшно, плохо, обидно...».

#### **4. Беседа «Как справиться с негативными переживаниями»**

Цель: развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Ведущий: «Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите их (злость, агрессия, насмешка и т.д.). Положительные эмоции помогают бороться с ними. Назовите их (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т. д.).»

Как еще можно справиться с негативными переживаниями?»

- досчитать до 20,
- улыбнуться,
- подумать о чем-то хорошем,
- написать на бумаге и разорвать,
- сделать оберег от всего страшного и злого («В восточных странах специально создают страшные маски, которые отпугивают зло»).

#### **5. Упражнение «Маска»**

Цель: коррекция разнообразных страхов (боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, сказочных персонажей и др.)

Ведущий предлагает создать маску-оберег от своих страхов и тревог, для этого раздаются листы картона с контуром маски и пластилин. Ребятам необходимо вылепить маску, размазывая пластилин пальцами по картону.

Обсуждение: От какого негативного переживания эта маска? Как она действует? А ты можешь сделать тоже самое? Пугает ли она окружающих? Надо ли носить ее с собой?

Ведущий подводит детей к тому, что с любыми переживаниями человек может справиться сам, ему лишь необходима уверенность в своих силах.

## **6. Релаксация «Приятные воспоминания»**

Цель: полное расслабление, снижение эмоционального дискомфорта, развитие позитивных эмоций.

Ведущий: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в путешествие в мир фантазии, которое подарит вам приятные чувства. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

С каждым выдохом ты чувствуешь, что становишься все легче и легче... Постарайся почувствовать себя так, как будто ты паришь в воздухе... Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайся почувствовать, как ты наполняешься ощущением легкости и света. Задержи на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохни сильно одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятными ощущениями (15 секунд).

Ощути, как это здорово, когда ты чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо оттого, что ты удобно сидишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас представь себе солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представь себе, что с каждым своим вдохом ты вдыхаешь солнечное тепло, с каждым вдохом ты чувствуешь, как

солнце наполняет всего тебя теплым светом, и ты становишься все легче и легче, все светлее и светлее.

Теперь ты легко можешь вспомнить то время, когда ты чувствовал себя счастливым. Постарайся вспомнить такой момент, когда ты был абсолютно счастлив... Вспомни такой день, когда ты пережил нечто, что хотел бы повторять вновь и вновь. Ты был счастлив и доволен. Представь себе это событие во всех его деталях, так, будто оно происходит непосредственно сейчас.

Постарайся отметить, что ты переживаешь в этом счастливом воспоминании. Ты сейчас один или вместе с кем-то? Что ты при этом ощущаешь? Что ты видишь, что слышишь? Что ты делаешь в это время? А другие? (30 секунд).

А теперь ты можешь вернуться снова к нам бодрым и отдохнувшим. Сохрани это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда ты этого пожелаешь.

Потянись, немного напряги и расслабь все тело и открой глаза. Возьми листок бумаги и нарисуй свое счастливое воспоминание или опиши его несколькими предложениями. Если ты будешь описывать его словами, то пиши так, как будто это происходит прямо сейчас, то есть пиши в настоящем времени» (10-15 минут). После этого дети показывают свои рисунки или зачитывают свои тексты.

Обсуждение: где ты находился в самый счастливый миг своей жизни? Что ты делал? Кто-нибудь был рядом с тобой? О чем тебе было вспоминать легче всего? Что происходило с твоим телом, когда ты вспоминал об этом мгновении? Какие части тела лучше всего помнят об этом событии? В своей обычной жизни ты чаще вспоминаешь о приятных или, скорее, о неприятных вещах?

## **7. Рефлексия.**

## **8. Ритуал прощания.**

Участники сидят в кругу, берутся за руки. Первый участник поворачивается к своему соседу справа или слева и улыбается ему. При этом можно «взять» улыбку в ладони и осторожно передать ее другому.

#### **ЗАНЯТИЕ 4**

*Цель:* отреагирование отрицательных эмоций, связанных с фактом жестокого обращения.

*Материалы:* бумага формата А4, краски, карандаши, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, заготовленные карточки с названием чувств: страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, удовольствие, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, любовь, гнев, сострадание.

*Ход занятия:*

##### **1. Приветствие. Разминка**

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

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

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

##### **2. Упражнение «Подскажи ответ»**

*Цель:* развитие эмпатии, сплочения группы.

Ведущий зачитывает письма ребят (ситуации), которые попали в трудную жизненную ситуацию и не могут с ней справиться. Дети разбиваются на группы, анализируют чувства участников данной ситуации и обсуждают возможные варианты действий сверстника.

Варианты ситуаций:

«В школе ко мне подошли старшеклассники и, угрожая, стали вымогать деньги. Мне пришлось отдать деньги. Через неделю все повторилось. А вдруг так будет всегда. Подскажите, как мне быть? Ваня, 8 лет»;

«Дома папа очень часто меня бьет, хотя я ничего не делал. Я прошу прощения, но это не помогает. Что мне делать? Андрей, 7 лет»;

«Все в классе обзывают меня толстухой и очкариком. Я все время плачу и не хочу больше ходить в школу. Можно ли избежать насмешек? Лена, 9 лет».

### **3. Упражнение «Изображение эмоций»**

Цель: осознание собственных эмоций и чувств других людей.

Выполняется в группах. Детям раздаются карточки с названием чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Ведущий просит вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде памятника или небольшой пантомимы. Задача остальных детей – отгадать, памятник какому чувству они видят. После завершения упражнения, ведущий просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные карточки;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

#### **4. Рисование «То, что меня тревожит»**

Цель: снижение тревожности, повышение уверенности в своих силах.

Участникам занятия предлагается на листе бумаги нарисовать то, что их тревожит, тот случай, который не дает им покоя. Далее дети по очереди рассказывают о том, что они изобразили, остальные определяют чувства рассказчика, поддерживают («У тебя все получится», «Ты справишься», «Все равно мы тебя любим и уважаем», «Ты ни в чем не виноват» ...) и предлагают способы освобождения от негативных эмоций.

Обсуждение: Было ли страшно рассказывать о своем рисунке? Правильно ли определили чувства, которые вы испытывали? Что вы чувствовали, когда вас поддерживали?

#### **5. Упражнение «Мысли и чувства»**

Цель: обучение различать эмоциональные состояния. Ведущий вместе с детьми перечисляет *мысли, которые «всегда помогут»*: Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

*И мысли, которые «мешают»*: Я не умею. Я боюсь. Я плохой. Я не умею. Я не справился. Меня обидели.

Дети показывают настроение, которое этим мыслям соответствует. Ведущий открывает детям правило-секрет: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

#### **6. Рефлексия (см. занятие 1)**

#### **7. Ритуал прощания. Упражнение «Цветок чувств».**

Ведущий: «На нашем занятии было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии». (Детям предлагаются разноцветные «лепестки», какого цвета им хочется). «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня».

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы

## **ЗАНЯТИЕ 5**

*Цель:* обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом.

*Материалы:* музыкальный проигрыватель, музыкальные записи, сенсорное оборудование, набор карточек с названием эмоций (чувств).

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие**

Ведущий: начнем наше занятие как всегда с приветствия. Встаньте в круг, и давайте по очереди поприветствуем друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность каждого, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Вы можете обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку». Кто начнет?

### **2. Выступление ведущего и разминка.**

Сегодня мы с вами будем танцевать. Но это не просто танцы. Это танцы наших эмоций и чувств. На самом деле все наши чувства находят свое отражение в теле. И мы именно через тело выражаем многие наши чувства. Например, через позу, выражение лица. У грустного человека совсем другая походка, чем у веселого. У человека в гневе совсем другие движения, жесты, чем у человека, переживающего чувства вины или радости.

Давайте потренируемся. Походите по комнате так, будто вы только что выиграли конкурс.

А теперь так, будто вы его проиграли.



А теперь походите так, будто вы только что узнали, что вас обманул лучший друг.

А теперь так, будто вы только что узнали, что вам признались в любви.

Ну вот, теперь ваше тело подготовилось к передаче любых эмоций. Вы уже почувствовали, как по-разному мы двигаемся и выглядим, при переживании разных эмоций?

Есть еще один способ выразить самые разные эмоции – это танец. Вы, конечно, знаете самые разные танцы, которые помогают переживать разные события жизни – веселые и грустные. Но есть специальные танцы – танцы эмоций.

Чаще всего, когда человек переживает сильные эмоции, ему приходится сдерживаться – чтобы не пугать людей, из-за того, что не хочется, чтобы кто-то знал о переживаниях.

Но невыраженные эмоции никуда не уходят. И что происходит, как вы думаете? А когда действий не происходит, все это напряжение сохраняется. Состояние человека постепенно ухудшается. Даже когда все в порядке, настроение у нас может оставаться плохим.

Поэтому, когда мы сможем остаться одни, мы можем позаботиться о том, чтобы негативные эмоции не оставались в нашем теле. Можно выразить эмоции через тело, то есть, делая разные движения. Например, мы можем сгибаться, скручиваться, завинчиваться винтом, вытягиваться как струна. Тело само подсказывает, какие движения оно хочет делать. Нужно только его слушать. В танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и хорошие и неприятные. И сегодня мы попробуем это сделать.

### **3. Упражнение «Танец моих эмоций»**

Цель: освобождение от физических зажимов, связанных со старыми стрессами и критическими ситуациями, работой со страхами и внутренними проблемами.

Ведущий: «Как мы уже говорили, в танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и хорошие и неприятные.

Представьте себе, каким бы мог стать танец тревоги, радости, гнева. У каждого он будет свой. Сейчас я поставлю музыку. Она нейтральная. Сначала слушайте музыку. Вы можете немного прислушаться к ней, а потом вставайте и начинайте танцевать. Сначала обычно, с привычными для вас движениями. А сами в это время слушайте свое тело. Через некоторое время я выключу свет – это сигнал, что пора переходить к необычным движениям – тем, которые будут выражать ваши чувства. Если вы стесняетесь, закройте глаза, отвернитесь от всех. Это танец не для зрителей, а для вашей души. Начинаем. *Вхождению в танец отводится 5 минут. Но уже через 2 минуты ведущий приглушает свет.*

Начинайте танцевать танец вашей *радости*. Обязательно закройте глаза. Слушайте музыку и свое тело.

Через 7-10 минут, после того как вся группа начнет танцевать, ведущий: «А сейчас на смену радости пришла тревога»... (5 мин.)

На смену тревоги пришла *надежда*... (5 мин.)

А сейчас на смену *надежды* пришла *обида*... (5 мин.)

А сейчас на смену обиды пришел *вина*... (5 мин.)

А сейчас на смену *вины* пришел *гнев*... (5 мин.)

А теперь танцуйте *танец своего настроения*, такого, какое оно сейчас... (5 мин.).

*Обсуждение.* Что было самым сложным? Какое чувство ощущалось сильнее – обида или гнев? Какое чувство было танцевать легче, а какое труднее? Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения? Что нужно делать, чтобы прекратить эти чувства? Возникли ли у вас образы если да, то какие?

#### **4. «Танцы-противоположности»**

Цель: формирование осознания собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии.

1) разбиться детям на пары, каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: веселый – грустный, жадный – щедрый, смелый – трусливый, нервный – спокойный, бунтарский – покорный, бодрый – скучающий, сердитый – довольный и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара.

#### **5. Упражнение «Свободный танец»**

Цель: развитие межличностной эмпатии.

Ведущий: «Почувствуйте свое тело и настройтесь на танец. Вдохните глубоко и на выдохе сделайте первое движение в вашем танце. Каждый танцует свой танец (5 минут). Позволяете телу свободно двигаться. То есть двигаться так, как тело само захочет. Движения могут быть самые разные, которые только позволяет тело, не пугайтесь их и не стесняйтесь. Единственное – не ждите, что двигаться тело начинает само, «помогите» ему слегка, двигайтесь туда, куда вам хочется. Можете закрыть глаза. Продолжайте двигаться в любом случае, что бы ни происходило» (5-7 мин.).

Устраивайте иногда такие танцы у себя дома, и вам будет легче переносить негативные чувства, которые по каким-то причинам нельзя выразить открыто.

## **6. Рефлексия.**

## **7. Ритуал прощания.**

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

## **ЗАНЯТИЕ 6**

*Цель:* формирование позитивного отношения к своему телу.

*Материалы:* бумага формата А4, краски, карандаши, магнитофон, аудиокассеты, листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры тел.

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие. Разминка «Здороваемся передвигаясь»**

Участникам предлагается, свободно передвигаясь по комнате, поздороваться с каждым: пожатием руки, спиной, локтями, лбами и т.д. (варианты приветствия могут предлагать сами дети).

### **2. Упражнение «Карта моего тела»**

*Цель:* исследование отношения к собственному телу, способствование принятию своих физических особенностей, пониманию и устранению причин недомогания.

*Первая «карта».* Ведущий: «Закройте глаза, сядьте удобнее и обратитесь к своему телу. Почувствуйте ту часть тела, которая вам нравится. Затем ту часть тела, которая вам меньше нравится или больше напряжена. Представьте те части тела, на которых вы сосредотачивались – в виде фрагментов разного цвета, размера, форм. Посмотрите внимательно на свое тело, какое оно. Какие ощущения у вас возникают, когда вы глядите на руки,

голову, ноги, туловище. Какие чувства «живут» в этих частях вашего тела?»  
Изобразите это в виде рисунков.

*Вторая «карта».* На второй «карте» соедини вместе все фрагменты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. Например, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент. Используйте цвет, форму, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудьте любовно включить все части тела. (Можно раскрашивать рисунок пальцами). В заключение проводится обсуждение выбора того или иного цвета, ощущений, которые дети испытывали при выполнении упражнения.

### **3. Упражнение «Рисунок моего тела»**

Цель: осознание отношения к своему телу; помочь участникам выразить на бумаге свои чувства, эмоции, ощущения, прочувствовать локализацию в определенных частях тела.

Вариант 1. Ведущий предлагает детям листы бумаги, на которых они изображают свое тело. В ходе обсуждения обращается внимание на наличие всех частей тела, недостающие дорисовываются. Затем на нарисованной фигуре участники прорисовывают свои чувства и ощущения, отмечая их определенными цветами или символами. Вопросы: о чем говорит цвет? Что вы чувствуете по отношению к рисунку? Как вы себя видите? Почему?

Вариант 2. Предлагаются листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры тел. Ведущий: «Это вы. Возьмите цветные карандаши и раскрасьте «себя» так, чтобы было понятно, о каких частях тела вы заботитесь больше, о каких – меньше, о каких – средне. Может быть, есть части тела, которые болят или еще почему-то требуют от вас большей заботы и внимания.

Вопросы для обсуждения : расскажите о своих рисунках.

Можно раскрасить контур «Эмоционально» («раскрасить образы, которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где живет страх/ уверенность и т.д.)

#### **4. Упражнение «Снимаем напряжение»**

Все участники встают в круг лицом друг к другу. Ведущий предлагает глубоко вздохнуть, одновременно поднимая руки вверх, задержать на 30 секунд воздух в груди. Затем с силой выдохнуть, резко опуская руки вниз и наклоняя корпус вперед. После этого расслабить ноги, слегка сгибая в коленях (30 сек.). Затем опять встать прямо. Упражнение выполняется несколько раз. Последующие разы ведущий акцентирует внимание ребят на ощущениях, возникающих в теле при его напряжении и расслаблении.

#### **5. Релаксация «Раскрасить любовью»**

Цель: снижение напряжения, улучшение психологического самочувствия.

Ведущий: «Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Приготовьте ладони, потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладони становятся все теплее и теплее... Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви в вашем сердце... Вытяните руки вперед, дайте ладошкам отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Пошлите от своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их... Ощутите эту любовь в своих ладонях, почувствуйте, как ладони «окрашиваются» цветом любви, добра, нежности...

Теперь откройте глаза, раскрасьте соседа цветом любви, нежности, добра, ласки... Вы подходите друг к другу и начинаете «раскрашивать» легкими круговыми движениями сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам... Так вы растапливаете льдинки недоверия. Пошлите ему ласковые и добрые слова.

Теперь поменяйтесь ролями».

Обсуждение: Что ты чувствовал, когда «окрашивали» тебя? И когда ты «окрашивал» своего партнера? Видел ли ты тот цвет, в который «окрашивал» тебя партнер? Испытывал ли какие-то ощущения в ладонях, когда

«окрашивал» сам? Какие нежные и добрые мысли ты посылал? Что для тебя было трудно в этом упражнении?

## **6. Рефлексия.**

## **7. Ритуал прощания.**

Ведущий: «Мы сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга».

## **ЗАНЯТИЕ 7**

*Цель:* ознакомление детей с адекватными способами выражения личной агрессии.

*Материалы:* бумага формата А4, плотная бумага, пластилин, магнитофон, аудиокассеты, фломастеры.

*Ходя занятия:*

### **1. Приветствие**

Ведущий предлагает детям сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом предлагает поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

### **2. Разминка «Племя Тумба-Юмба»**

Ведущий делит детей на две группы – враждующие первобытные племена Тумба и Юмба, которые, когда встречаются, демонстративно показывают свое отношение друг к другу:

- сначала топают ногами;
- затем стучат кулаками;
- в конце угрожающе кричат («У-у-у» и «О-о-о»).

### **3. Лепка собственного гнева «Моя злость»**

Цель: обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева.

Каждому «члену племени» предлагается вылепить из пластилина свою злость. В конце лепки дети придумывают сказку и рассказывают ее по очереди всем участникам, представляя, таким образом, свое творение.

Ведущий: «Подумайте о той ситуации (человеке), которая вызывает максимально чувство гнева, агрессии с их стороны.

1. Отметьте, в каких частях (части) тела вы максимально ощущает свой гнев. Обсуждение. «На что похож ваш гнев? Можете ли вы слепить свой гнев из пластилина?».

Обсуждение:

- что вы чувствовали, когда лепили свой гнев;
- сможете ли вы поговорить от лица своего гнева (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли ваше состояние, когда вы полностью слепили свой гнев.

2. Что вам хочется сделать с этим персонажем, вылепленным из пластилина.

Можно попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить его детьми:

- что вы чувствовали, когда лепили новый вариант;
- поговорите от лица нового образа;
- какое ваше состояние теперь.

#### **4. Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т.п.)»**

Цель: снижение страхов, стабилизация эмоционального состояния.

Вариант 1. «Изобразите свою злость в виде животного, существа или какого-либо образа».



Вариант 2. Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

#### 5. Упражнение «Злюка-колюка»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Ведущий: «В каждом из нас сидит злюка-колюка, которая заставляет нас раздражаться, драться, обижаться. Представьте, как она выглядит, сейчас из бумаги сделайте ее».

Ведущий берет лист бумаги, мнет, комкает его, надевает на палец и спрашивает: «Что по вашему мнению злюка хочет сказать или она просто рычит, лает? Начните говорить голосом злюки. Теперь разместите ее на теле, например, приколите к одежде, положите в карман, туда, где хочется. Достаньте ее снова, измените ее вид, поговорите с ней, разверните бумагу, снова помните и посмотрите, что получилось».

Обсуждение: какая злюка теперь? Хочется ли ей злиться, ругаться...? Почему она изменилась? Как мы справились со злостью? Подумайте, нужна ли человеку в жизни злость?

#### 6. Притча «О змее»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Ведущий: «Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы

Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Ведущий: «Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку злость? В каких случаях?»

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В результате обсуждения участники приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других. Дети подводятся к понятиям:

- КОНСТРУКТИВНАЯ агрессия (направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы);
- ДЕСТРУКТИВНАЯ агрессия (это насилие, жестокость, ненависть и злоба, это попытка самоутверждения за счет унижения других).

Обсуждение: Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь? Какие виды агрессии вы испытывали на себе? Кто был источником агрессии? Почему обидчик так поступил?

## **7. Рефлексия (см. занятие 1)**

## **8. Ритуал прощания.**

Ведущий: «Давайте встанем в круг. Мы будем благодарить друг друга за сегодняшнюю работу. Начну я: «Спасибо Катя, мне было приятно выполнять с тобой упражнения...А теперь давайте поаплодируем друг другу. До свидания!»

## **ЗАНЯТИЕ 8**

*Цель:* обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих.

*Материалы:* бумага формата А4, карандаши, магнитофон, аудиокассеты.

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие**

Ведущий задает вопрос о том, какое настроение в данный момент у каждого подростка. Затем просит тех ребят, которые оценивают свое настроение как положительное, поделиться им с теми, у кого оно недостаточно хорошее. Для этого подросток свое настроение перекидывает другому человеку вместе с резиновым мячиком. И вновь психолог интересуется настроением каждого участника группы.

### **2. Разминка**

«Спичка». Группа рассаживается в тесный круг. Ведущий зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые три интересующие их вопроса. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

### **3. Беседа «Почему люди бывают агрессивными»**

*Цель:* обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих.

Что такое агрессия? Агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического вреда. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. Почему люди бывают агрессивными? Что чувствует агрессивный человек? Что чувствует его жертва? Виноват ли тот, на ком срывают злость? Во время обсуждения ведущий подводит детей к мысли, что они – жертвы и не виноваты в том, что с ними произошло.

**4. Игра на снятие агрессии.** Предложить участникам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг.

#### **5. Упражнение «План безопасности»**

Ведущий предлагает детям обсудить ситуации агрессии, в которые они попадали, и подводит их к мысли о необходимости составления «Плана безопасности».

Примерные пункты плана:

- если спора (драки) не избежать, постарайтесь выбрать для него безопасное помещение, из которого можно свободно выйти в случае необходимости;
- заранее поговорите со взрослыми, которым доверяете, и предупредите, что в случае необходимости вы придете к ним. Если вы становитесь жертвой агрессивного поведения дома, то предупредите второго родителя (сестру, брата, бабушку и т.п.), куда вы отправитесь в случае опасности;
- всегда носите при себе карточку с номерами телефонов и адресами кризисных центров, номерами телефонов доверия;
- старайтесь не находиться с обидчиком наедине;
- ни под каким предлогом не соглашайтесь на встречу с ним один на один, даже если он обещает извиниться, помириться;
- во время спора не огрызайтесь, не замахивайтесь и не принимайте позицию неуверенного поведения. Лучше согласиться со всем, что говорит обидчик, и сразу уходить в безопасное место;
- убегая, не следует прятаться в темных подъездах, под столом и т.п. Наоборот, надо постараться выбежать на людную улицу, в класс, где идет урок, и т.п.

## **6. Проигрывание ситуаций**

Дети делятся на тройки. Каждой из них предлагается ситуация (либо дети придумывают сами), которую они разыгрывают в соответствии с «планом безопасности». Остальные предлагают другие варианты разрешения ситуаций.

## **7. Рефлексия (см. занятие 1)**

## **8. Ритуал прощания**

Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

## **ЗАНЯТИЕ 9**

*Цель:* выработать навыки уверенного поведения.

*Материалы:* бумажки, треть которых с надписью «волк», треть – «коза», треть – «козленок», магнитофон, аудиокассеты, мяч.

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие**

Ведущий: У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, приветствуя друг друга словами: «(Имя), я рад (а) тебя видеть. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня.

### **2. Дискуссия «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе»**

*Цель:* повышение уверенности в себе, развитие самопознания.

Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного. Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре? Посмотрите на плакат, может быть написанные выражения вам помогут:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но настойчив;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- легко говорит о себе, не боится раскрывать свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, т.к. ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья – он сам;
- называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Неуверенность же в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким?

### **3. Ролевая игра**

Цель: повышение самооценки, развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ведущий: «Сейчас мы будем пробовать применять навыки уверенного поведения в жизни для разрешения конкретных жизненных ситуаций». Ведущий может задать тему ролевой игры или обратиться к участникам группы с тем, чтобы они предложили свои ситуации (например, надо спросить прохожего, как добраться до определенной улицы, каким видом

транспорта лучше ехать; купив вещь и дома обнаружив брак, нужно пойти в магазин и поменять на качественную).

Обсуждение: Что удалось сделать? Что не удалось? Что вы чувствовали? Какое поведение демонстрировали участники? Что еще можно сделать в этой роли, как изменить ситуацию?

#### **4. Проективный рисунок**

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

Всем предлагается выполнить два рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке, – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

#### **5. Упражнение «Чашка уверенности»**

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Дети под музыку для релаксации выполняют задания ведущего: «Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще

раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?.. Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: "Это я! У меня есть такая чашка!"

## **6. Игра «Я желаю себе и другим...»**

Все стоят по кругу, передавая мяч друг другу, участники произносят пожелания: «Я желаю себе и другим...»

## **7. Рефлексия (см. занятие 1)**

## **8. Ритуал прощания**

«Поблагодарите друг друга за совместные игры, обнимите как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд».

## **ЗАНЯТИЕ 10**

*Цель:* формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

*Материалы:* бумага формата А4, краски, кисти, карандаши, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, свеча, игрушки-амулеты по числу участников.

*Ход занятия:*

### **1. Приветствие**

Ведущий игрок приветствует примерно так: «Здравствуйтесь все, кто добр и справедлив!» или говорит комплимент: «Чудесно выглядят все хитрые и предусмотрительные!» Фраза должна содержать какую-либо характеристику



состояния, качества и т.п. Кто относит эту фразу к себе, отвечает: «Спасибо» или «Добрый день».

## **2. Разминка «Меняющаяся комната»**

Цель: снижение мышечных напряжений

Ведущий: «Давайте сейчас медленно будем ходить по комнате...А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее...А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в Фанте»...А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печальные, грустные, усталые...»

## **3. Упражнение «Автобиография»**

Цель: рефлексия образа «Я»

1. «Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, ваши самые ранние воспоминания, повторяющиеся детские сны, события. Как это повлияло на вас. Основная цель этого задания – ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним и интересам. Нас здесь будет интересовать внутренняя история нашей жизни, события и люди, которые повлияли на нее, как происходило взаимодействие с ними. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о жизни год за годом, другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Самое важное – написать любым способом. Ваше развитие в целом:

- Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни?
- Как вы изменились с тех пор?
- Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?

- Какие маски вы носили?
- Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них?
- Какие стереотипы (устоявшееся отношение к происходящим событиям, действиям, поступкам) вы замечаете в своей жизни?
- Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

2. Проиллюстрируйте все это рисунками.

3. Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками. Вопросы: если бы вам пришлось ее озаглавить, какое бы название и подзаголовок вы дали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно? В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?»

#### **4. Упражнение «Золотая рыбка»**

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистичного мировосприятия.

Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки». Обсуждение: легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения этих желаний?

#### **5. Упражнение-визуализация «Прошлое-настоящее-будущее»**

Цель: развитие способности к целеполаганию.

Детям предлагается вспомнить, что происходило с ними до занятий, как они себя чувствовали, проанализировать, какие изменения в их жизни происходили во время занятий, и представить свое будущее. По окончании

визуализации ребята должны изобразить свои чувства на трех листах - «Прошное», «Настоящее», «Будущее» - при помощи цветowych пятен. Пятна могут быть любой формы, размера. Средства для изображения ребенок выбирает сам.

#### **6. Подведение итогов работы группы. Рефлексия всего курса занятий**

- Расскажите о своих ощущениях в начале занятий.
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями столкнулись в процессе работы, чем они обусловлены?
- Какое упражнение оказало влияние на ваш эмоциональный фон?
- Сравните свое настроение на начало занятий и на настоящий момент.
- Ваши пожелания для участников группы.

## Список используемой литературы

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001–432 с. (Практическая психология).
2. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей/ А.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253с.:ил. – (Психологический практикум).
3. Копытие А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип.изд. – М.: «Когито-Центр», 2014. – 197 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. – 256 с. Серия – психологический практикум.
5. Моница Г.Б., Раннала Н.В.М77 Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
6. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: П86 тренинги/авт-сост.О.Н. Рудакова. – Волгоград: Учитель, 2008, 199с.
7. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 400 с. – (Практическая психология).
8. Сборник методических материалов подготовлен коллективом авторов в составе: Лебедева Т.С., Тимофеева С.Н., Румянцева Л.Л., Савин Г.И., Кисина Т.С., Каманина Л.О., Орлова Т.Л., Панакушина М.А. и др., Ярославль, 2005
9. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320 с.
10. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь; 2008. – 192 с.
11. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов/И.А. Фурманов. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2010. – 351с.:ил. – (Библиотека психолога).

## **Приложение 1**

### **1. Психологическое сопровождение родителей**

*ЦЕЛЬ:* способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

*Работа предусматривает:*

1. Выявление общих сведений о воспитании и развитии ребенка в семье, его склонности и интересы.
2. Коррекция отношений – расширение возможностей понимания своего ребенка; выработка новых навыков взаимодействия с ребенком, активизация коммуникаций в семье.
3. Возможность обсуждать и развивать родительское отношение к воспитанию и обучению детей, к особенностям работы педагогов, администрации, что позволит сблизить индивидуальные контексты общающихся с целью поиска вариантов разрешения конфликтов ситуациях.
4. Прогнозирование положительной динамики в плане развития демократического стиля взаимоотношений педагогов, родителей и детей.
5. Изменение отношения родителей к конфликту как к противоречию, требующему конструктивного общения, поиска альтернативных вариантов выхода из проблемной ситуации. Увеличивается доля самостоятельности и продуктивность родителей в разрешении трудных ситуаций.

**Индивидуальные консультации** (проводятся в течение всего времени)

*Цель:* формирование у родителей эффективных (правильных) способов общения с ребенком.

*Задачи:*

1. Формировать у родителей способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности ребенка.

2. Осуществлять психолого-педагогическое просвещение с целью повышения психологической грамотности.

Форма работы с родителями: психологические беседы с родителями.

### **План изучения семьи для успешной работы с родителями:**

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений: гуманизм или жестокость, ответственность или анархия.
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
4. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребенка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

### **Рекомендации родителям**

- Поощрять свободную экспрессию ребенка, особенно тех чувств, которые заторможены или подвергнуты сомнению.
- Развивать у ребенка чувство гордости за себя, за проявление самостоятельности и стремления быть собой.
- Уменьшать чувства вины по поводу любой попытки самоидентификации и независимости.
- Предоставить ребенку достаточное общение со сверстниками.
- Устранять болезненные чувства, являющиеся результатами неоправдания надежд семьи и навязанными ею ролями.

- Развивать у ребенка собственные предпочтения, а также сохранять свою собственную таким образом приобретенную позицию.
- Поощрять инициативу ребенка.
- Предоставить самому принимать решения.

## **2. Рекомендации педагогам по работе с детьми, подвергшимся жестокому обращению**

### **Что делать, если ребенок сообщает о насилии или жестоком обращении над ним?**

1. Отнеситесь к ребенку серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойным.
3. Успокойте и поддержите ребенка словами:
  - «Хорошо, что ты мне сказала. Ты правильно сделала»;
  - «Ты в этом не виновата»;
  - «Не ты одна попала в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»;
  - «Мне надо сказать кое-кому (социальному педагогу и инспектору по делам несовершеннолетних) о том, что это случилось. Они захотят задать тебе несколько вопросов. Они помогут сделать так, чтобы ты чувствовала себя в безопасности» (Помните, что вы можете дать понять ребенку, что вы понимаете, что он чувствует по этому поводу). Скажите ребенку: «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе сделали плохо».
4. Не думайте, что ребенок обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться членом семьи, родителем или опекуном).
5. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребенка.

6. Следите за тем, чтобы не давать обещаний, которые вы не можете исполнить (например: «Твоя мама не расстроится» или «С тем, кто тебя обидел, ничего не сделают»).

***Если ребенок говорит об этом в группе:***

Покажите, что вы приняли это к сведению, например: «Это очень серьезно. Давай мы с тобой поговорим об этом позже», и смените тему. Организуйте разговор с ребенком наедине и чем скорее, тем лучше.

***Процедура действий:***

1. Сообщите директору о том, что ребенок рассказал вам о насилии, жестоком обращении.
2. Подождите сообщать родителям до тех пор, пока директор и сотрудники милиции не определят, когда и как это следует сделать.
3. Планируйте дальнейшие действия вместе с сотрудниками милиции. Выясните, собираются ли они приехать домой к ребенку и когда собираются, или они ограничатся только беседой.
4. Сообщите милиции всю информацию, касающуюся ребенка и его семьи, которая может помочь при планировании дальнейших действий.
5. Спросите ребенка, не хочет ли тот, чтобы при нем оставался воспитатель для поддержки при разговоре с милицией. Уважайте желания ребенка. Ребенок может захотеть, а может не захотеть, чтобы с ним был какой-нибудь взрослый.
6. Поговорите с коллегой или с кем-нибудь, кому вы доверяете, о своих чувствах. Такие случаи всегда тяжело переживаются. Вам тоже нужна поддержка.
7. Поддерживайте связь с ребенком, которому необходима постоянная поддержка (например, скажите ему: «Если захочешь поговорить, я всегда готов тебя выслушать»).



8. Уважайте право ребенка на уединение, не выдавая его другим педагогам и детям.

## **Приложение 2**

### **ВОСМИЦВЕТНЫЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА**

*(тест цветowych выборов Люшера)*

### **Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина»**

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Методика также является, как и предыдущая, развернутой субъективной характеристикой личности, что вовсе не уменьшает ее ценности в психодиагностическом плане.

Ю.Л.Ханин приводит в этой связи мысль А.А.Ухтомского: «...Так называемые «субъективные» показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать». («Физиология двигательного аппарата». Вып. 1, Л., 1927.) С 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности как личностного свойства и тревоги как состояния. С годами эти два понятия постепенно сблизились в наименовании «тревожность», разделившись в то же время в определениях: «реактивная» и «активная», «ситуативная» и «личностная».

По Ю.Л.Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) – обозначаемые одинаково: «СТ», – возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание

негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т.е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ. Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: – подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычно(м). Поскольку ниже тревожность оцениваться может и по другим методикам, СТ и ЛТ имеют индексы: СТ и ЛТ Результаты оцениваются обычно в градациях: до 30 баллов – низкая; 31-45 – средняя; 46... – высокая тревожность. Это не мешает на шкале 20-80 соотнести полученные результаты с диапазонами (квартилями) нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

### **Текст методики ШРЛТ**

**Инструкция:** В зависимости от самочувствия в *данный МОМЕНТ*, укажите наиболее подходящую для Вас цифру: «1» – нет, это совсем не так; «2» – пожалуй так; «3» – верно; «4» – совершенно верно:

Вы спокойны	1 2 3 4
Вам ничто не угрожает	1 2 3 4
Вы находитесь в напряжении	1 2 3 4

	Вы испытываете сожаление	1 2 3 4
	Вы чувствуете себя свободно	1 2 3 4
	Вы расстроены	1 2 3 4
	Вас волнуют возможные неудачи	1 2 3 4
	Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком	1 2 3 4
	Вы встревожены	1 2 3 4
	Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения	1 2 3 4
	Вы уверены в себе	1 2 3 4
	Вы нервничаете	1 2 3 4
	Вы не находите себе места	1 2 3 4
	Вы взвинчены	1 2 3 4
	Вы не чувствуете скованности и напряжения	1 2 3 4
	Вы довольны	1 2 3 4
	Вы озабочены	1 2 3 4
	Вы слишком возбуждены и Вам не по себе	1 2 3 4
	Вам радостно	1 2 3 4
	Вам приятно	1 2 3 4

**Инструкция** ко второй группе суждений о самочувствии: Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете *ОБЫЧНО*: цифры справа означают «1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – почти всегда.

Вы испытываете удовольствие	1 2 3 4
Вы быстро устаете	1 2 3 4
Вы легко можете заплакать	1 2 3 4
Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие	1 2 3 4
Бывает, что Вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения	1 2 3 4
Вы чувствуете себя бодрым человеком	1 2 3 4
Вы спокойны, хладнокровны и собраны	1 2 3 4
Ожидание трудностей очень тревожит Вас	1 2 3 4
Вы слишком переживаете из-за пустяков	1 2 3 4
Вы бываете вполне счастливы	1 2 3 4
Вы принимаете все слишком близко к сердцу	1 2 3 4
Вам не хватает уверенности в себе	1 2 3 4
Вы чувствуете себя в безопасности	1 2 3 4

	Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4
	У Вас бывает хандра, тоска	1 2 3 4
	Вы бываете довольны	1 2 3 4
	Всякие пустяки отвлекают и волнуют Вас	1 2 3 4
	Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть	1 2 3 4
	Вы уравновешенный человек	1 2 3 4
	Вас охватывает сильное беспокойство, когда Вы думаете о своих делах и заботах	1 2 3 4

Ситуативная тревожность (СТ) определяется по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ЛТ – Личностная тревожность определяется по ключу:

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Понятие ситуативной (актуальной), – то есть реактивной тревожности и понятие личностной, – то есть активной тревожности имеют не только специальный, описанный выше, но и более общий психологический смысл. По нашему опыту, диагностика реактивной и активной тревожности позволяет достаточно определенно судить о проявлении основных особенностей поведения личности в плане ее отношения к деятельности

### **Опросник Шмишека. Акцентуации характера**

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или

отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда).

1. *Гипертимный* – личности со склонностью к повышенному настроению.
2. *Застревающие* – со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям.
3. *Эмотивные*, аффективно лабильные.
4. *Педантичные*, с преобладанием черт ригидности, педантизма.
5. *Тревожные*.
6. *Циклотимные*, со склонностью к депрессивному реагированию.
7. *Демонстративные*, с истерическими чертами характера.
8. *Возбудимые*, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений.
9. *Дистимичные*, с наклонностью к расстройствам настроения.
10. *Экзальтированные*, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуации свойств характера относятся:

- *демонстративность* (в патологии: психопатия истерического круга);
- *педантичность* (в патологии: ананкастическая психопатия);
- *возбудимость* (в патологии: epileptoidные психопаты);

- *застревание* (в патологии: паранояльные психопаты). Остальные виды акцентуаций относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину аффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

## **Акцентуации**

*1. Гипертимность.* Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагоприятных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения – «патологический счастливчик». В патологии – невроз навязчивых состояний.

*2. Застревание* – склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии – паранояльный психопат.

*3. Эмотивность.* Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние,

депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. *Педантичность*. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли – крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии – эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. *Тревожность*. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недоценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. *Циклотимность*. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные (см. п. 1).

7. *Демонстративность*. В патологии – психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость – чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду – могут быть определены чисто внешне.

8. *Возбудимость*. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии – эпилептоидная психопатия.



9. *Дистимичность*. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. *Экзальтированность*. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

### **Вопросы**

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли Вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли Вы плачете?
4. Возникает ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и прибегаете ли Вы к проверке – правильно ли все было сделано?
5. Были ли Вы в детстве таким же смелым, как Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли Вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что Вас лучше не трогать?
9. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли Вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для Вас?
12. Предприимчивы ли Вы?

13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда Вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требует ли Ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли Вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли Вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают Вас педантичным?
20. Очень ли зависит Ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли Вас ваши знакомые?
22. Часто ли Вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли Вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли Вы свои интересы, когда по отношению к Вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли Вы иногда?
28. Смогли ли Вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли Вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли Вы это поправить?

30. Боялись ли Вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится Ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли Вам быть одним из лучших в Вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли Вы впадаете в гнев?
34. Способны ли Вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у Вас состояния, когда Вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы Вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали Вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли Вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли Вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли Вам работа, когда только Вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли Вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспokoит ли Вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли Вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли Вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли Вы в детстве из дому?
47. Обычно Вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?

48. Часто ли Вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли Вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого Вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче Вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли Вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли Вы любите животных?
53. Случалось ли Вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли Вас когда-нибудь мысли, что с Вами или с Вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит Ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли Вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли Вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли Вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли Вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли Вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли Вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли Вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые Вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что у Вас на глазах выступят слезы?

65. Часто ли Вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было Вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы Вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение Вы придаете тому, что каждая вещь в Вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли Вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром Вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли Вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у Вас бывают головокружения?
73. Часто ли Вы смеетесь?
74. Сможете ли Вы относиться к человеку, о котором Вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о Вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли Вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли Вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить Ваше настроение?

81. Охотно ли Вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли Вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли Вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у Вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли Вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли Вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
89. Могли ли Вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?
92. Бывают ли у Вас иногда такие навязчивые мысли, что если Вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
93. Становитесь ли Вы веселее в обществе веселых людей?
94. Вы – человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.
95. Совершаете ли Вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
96. В беседах Вы больше молчите, чем говорите?

97. Могли бы Вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой Вы на самом деле?

**Обработка результатов.** Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

<i>Свойства характера</i>	<i>Коэффициент</i>	<i>«ДА» № вопросов</i>	<i>«НЕТ» № вопросов</i>
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	–
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	–
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Застывание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	–
Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	–

Ложь	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63
------	---	-------------------	----------------

## **ОПРОСНИК БАССА – ДАРКИ**

Тест Басса – Дарки позволяет определить показатели агрессивности и враждебности.

**Инструкция:** Ниже представлены 75 утверждений. Вам следует ответить на них «да» или «нет». Среднего значения не предусмотрено. Если вы сомневаетесь, какой дать ответ, отметьте всё же тот вариант, который вам больше всего подходит. Ответ «да» можно обозначить знаком «+», ответ «нет» - знаком «-».

### **Текст опросника**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушать его.



13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь воображает из себя начальника, то я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щёлкнули по носу».
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю это, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать всё, что о нём думаю.
47. Я делаю много такого, о чём впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшую мне под руку вещь и ломал её.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать своё плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### **Анализ и интерпретация результатов тестирования**

На основе полученных ответов на тест выявляются проявления агрессии и враждебности. При этом могут быть выделены следующие виды реакций испытуемого.

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия (агрессия, направляемая окольным путём).

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим в связи с действительными и вымышленными действиями.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что совершает злые поступки, а также ощущаемые им угрызения совести.

Реакции 5 и 6 можно определить как враждебные, реакции 1, 2, 7 – как агрессивные.

К особым реакциям отнесены реакции «Раздражение», «Негативизм» и «Чувство вины» (3,4,8), без которых анализ враждебных и агрессивных реакций был бы недостаточно полным.

Подсчёт суммы баллов по каждому из видов реакций испытуемого осуществляется с помощью кода ответов.

### Код ответов

Вид реакции	«Да»-1 балл «Нет»-0 баллов	«Да»-0 баллов «Нет»-1 балл	Номинальная сумма баллов	Сумма баллов, набранная испытуемым
1. Физическая агрессия	1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68	9, 17	4-6	
2. Косвенная агрессия	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49	4-5	
3. Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	4-6	
4. Негативизм	4, 12, 20, 28	36	2-3	
5. Обида	5, 13, 21, 29, 37, 44,		4-5	

	51, 58			
6.Подозрительность	6, 14, 22, 30. 38, 45, 52, 59	65, 70	4-6	
7. Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	4-6	
8. Чувство вины	8. 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		4-5	

Известно, что каждая личность должна обладать определённой степенью враждебности – агрессивности. Норма такой оценки по каждому из видов реакций испытуемого зафиксирована в колонке. «Номинальная сумма баллов по видам реакций».

Так по реакциям «Физическая агрессия», «Раздражение», «Подозрительность», «Вербальная агрессия» нормой считается номинальная сумма 4-6 баллов. Для других типов реакций этот показатель несколько ниже.

В случае если сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого не достигает номинала, это говорит о значительном снижении или о полном отсутствии соответствующего психологического свойства личности. Следует предполагать наличие

у испытуемого определённой степени пассивности и конформности.

Если же сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого превышает номинал, это говорит о чрезмерном развитии форм агрессивности, затрудняющей сотрудничество, сознательную кооперацию, а также провоцирующей конфликтность.

10. Вы обычно говорите тихо?

11. Во время выбора актива класса Вы можете предложить свою кандидатуру?

12. Можете ли Вы публично заступиться за несправедливо обиженного сверстника?

### **ТЕСТ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»**

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки — зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М.Сеченову всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление — мысль). Так, например, образы и мысли — представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук — ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство,

расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) — с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест — ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

*Инструкция:* "Придумайте и нарисуйте *несуществующее* животное и назовите его *несуществующим* названием».

#### *Показатели и интерпретация*

*Положение рисунка на листе.* В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражение) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны



окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

*Центральная часть фигуры* (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно.)

Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе.

Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению, к самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

*Несущая, опорная часть фигуры* (ноги, лапы, иногда — постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

*Части, поднимающиеся над уровнем фигуры.* Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек — кудрей; цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т.д.) Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать па себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

*Хвосты.* Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти

хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная и отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

*Контуры фигуры.* Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии, контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

*Общая энергия.* Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном,

несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «водит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий - жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

*Оценка характера линии* (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.) В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или

более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекообразной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с

крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегемот», «мухожер» и т.п.) Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием ("ратолетус" и т.п.) Первое - рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие»), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) — при соответственно иронически-снихождительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.) Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния», и т.п.).

#### ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ. ТЕСТ «ЛЕСЕНКА»

##### **Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка»**

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

*Инструкция:* «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети — чем ниже,

тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»).

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой .

Способ выполнения задания	Тип самооценки
1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная самооценка
2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что	Завышенная самооценка



оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	
3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку снизу, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.	Адекватная самооценка
4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная самооценка

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

