

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЕЛКА МОЛОДЕЖНЫЙ**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете
протокол № _____
от «__» _____
20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
директор *МОУ ИРМО*
«СОШ поселка Молодежный»

Н.В. Власевская
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Большая перемена»
(название программы)

направленность: социально-педагогическая
(техническая, естественно-научная, физкультурно-спортивная, художественная, туристско-краеведческая, социально-педагогическая)

срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Ташкенова Анна Андреевна,
Дранишникова Арина Викторовна
Педагог дополнительного
образования, МОУ ИРМО «СОШ
поселка Молодежный»,

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы (учебный план и содержание учебно-тематического плана)	5
1.4. Планируемые результаты.....	13

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Список литературы.....	18

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная программа «Большая перемена» имеет социально-педагогическую направленность, предполагает, развитие и совершенствование у обучающихся личностных качеств и ресурсов, способствует развитию способности управлять чувствами и эмоциями, предполагает развитие устойчивых морально-нравственных поведенческих норм.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст — период онтогенеза, занимающий промежуточное положение между детством и юностью (приблизительно от 11–12 до 15–16 лет). В данный период происходит интенсивное формирование нравственных понятий, представлений, убеждений, принципов. В это время резко возрастает ценность для подростка коллектива и сверстников, развивается устойчивая потребность в общении с ними.

Характерным признаком этого периода является повышенный интерес к себе как к личности, к своим способностям, к своим чувствам и эмоциям. Развитие рефлексии, осознание своих индивидуальных качеств, стремлений и ценностных ориентаций приводит к формированию нового уровня самосознания и самооценки подростков, что является одним из наиболее важных новообразований этого периода. В то же время осознание собственной уникальности, идентичности, а также свойственное этому возрастному периоду сравнение себя с окружающими (сверстниками и взрослыми) приводит к неустойчивости самооценки, амбивалентному отношению к себе.

Среди негативных компонентов подросткового возраста отмечается увеличение конфликтности поведения, стремление к полной эмансипации от близких взрослых, снижение успешности учебных занятий. Эмоциональная неустойчивость, резкие изменения в поведении, колебания самооценки, так же, как и социальная неопределенность этого периода могут приводить подростков к поискам собственной культуры, стиля поведения и общения, отличающихся как от детских норм, так и от норм и правил взрослых. Возможно и развитие защитной агрессии, как реакции на давление взрослых. При неблагоприятных условиях в этот период могут развиваться отклоняющееся (девиантное) поведение, различные невротические комплексы. В случае угрозы проявления отклоняющегося поведения, важно создать атмосферу тепла и уюта вокруг ребенка, беречь от негативных воздействий, прививать нормы и традиции. (энциклопедический словарь «Психология развития», статья профессора Поливановой К.В.).

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарная.

Тип программы по уровню освоения: базовый.

Новизна и актуальность программы заключается в разработке системы профилактики, поиска новых эффективных методов и форм работы способствующих сохранению личностного и социального здоровья подрастающего поколения. Методологическое использование педагогических разработок и ресурсов сайта «Большая перемена».

Отличительными особенностями программы является использование всероссийской онлайн-платформы «Большая перемена». Современное национальное движение при участии и содействии президента РФ Путина В.В. способствует созданию возможностей для всестороннего развития и самореализации, подготовке детей и молодежи к полноценной жизни в обществе. Кроме того, одна из ключевых задач сообщества - это активное участие в профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в нашей стране. В связи с этим программа «Большая перемена» направлена на профилактику и развитие детей с учётом возрастных и индивидуальных личностных особенностей.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов определяется продолжительностью программы и составляет 36 часов, занятия проходят 1 раз в неделю, в течение учебного года, что составляет 36 недель.

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческом объединении, группы сформированы одного возраста, являющиеся основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год составляет 36 часов, занятие проводятся каждую неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование у обучающихся личностных качеств, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учётом правовых норм, установленных РФ.

Задачи программы:

- **Образовательная:**

расширить знания о психологии человека;

- **Развивающие:**

- развить коммуникативные навыки;

- формировать представления об индивидуальных и личностных особенностях;

- развить навыки эмоциональной саморегуляции;

- создать условия для формирования интереса к поисково-познавательной деятельности;

- формировать навыки противостояния отрицательному давлению среды;

- развить навыки самоконтроля в различных жизненных ситуациях;

- **Воспитательные:**

- способствовать формированию нравственных качеств: способности к пониманию, поддержке, сопереживанию, самостоятельности, ответственности;

- способствовать воспитанию правовой культуры учащихся.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «**Большая перемена**» состоит из 6 разделов:

Раздел 1. «Вводная часть» состоит из 3 блоков.

Раздел 2. «Личностные качества и формирование факторов защиты» состоит из 9 блоков.

Раздел 3. «Личностные ресурсы психологической устойчивости» состоит из 8 блоков.

Раздел 4. «Самостоятельный выбор» состоит из 8 блоков.

Раздел 5. «Личная ответственность» состоит из 4 блоков.

Раздел 6. «Подведение итогов» состоит из 4 блоков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	Режим работы участников программы
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1 «Вводная часть»						
1	Знакомство (вводное занятие)	1	0,3	0,7	Коллективное обсуждение	Групповой
2	Мы класс! (общение и взаимодействие, правила)	1	0,3	0,7	Психолого-педагогическое наблюдение	
3	Учимся понимать и принимать друг друга	1	0,3	0,7	Коллективная рефлексия	
Раздел 2 «Личностные качества в формировании факторов защиты»						
4	Я-личность!	1	0,3	0,7	Опрос	Групповой
5	Характер	1	0,3	0,7	Диагностика	
6	Темперамент	1	0,3	0,7	Диагностика	
7	Способности	1	0,3	0,7	Диагностика	
8	Самооценка	1	0,3	0,7	Диагностика	
9	Эмоции	1	0,3	0,7	Диагностика	

10	Чувства	1	0,3	0,7	Диагностика	
11	Воля	1	0,3	0,7	Диагностика	
12	Самоконтроль	1	0,3	0,7	Рефлексия	
Раздел 3 «Личностные ресурсы психологической устойчивости»						
13	Противостою буллингу	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	Групповой
14	Противостою кибербуллингу	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
15	Противостою манипуляциям	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
16	Справляюсь со стрессом	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
17	Преодолеваю тревоги	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
18	Побеждаю страхи	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
19	Управляю агрессией	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
20	Разрешаю конфликты	1	0,3	0,7	Обсуждение практического результата полученного опыта	
Раздел 4 «Самостоятельный выбор»						
21	Курить-здоровью вредить	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	Групповой
22	Осторожно, вейпинг!	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	
23	Поговорим о вреде алкоголя	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	

24	Скажем наркотикам нет!	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	
25	Пользу или вред приносят гаджеты?	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	
26	Интернет друг или враг?	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	
27	Компьютерная и игровая зависимость	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	
28	Хорошо или плохо использовать «плохие» слова?	1	0,3	0,7	Анкеты обратной связи	
Раздел 5 «Личная ответственность»						
29	Соблюдаю правила	1	0,3	0,7	Устный опрос	
30	Соблюдаю безопасность	1	0,3	0,7	Устный опрос	
31	Права	1	0,3	0,7	Устный опрос	
32	Обязанности	1	0,3	0,7	Устный опрос	
Раздел 6 «Подведение итогов»						
33	Обобщение материала	1	0	1	Кругосветка	Групповой
34	Обобщение материала	1	0	1	Викторина	
35	Творческий проект	1	0	1	Творческая работа	
36	Творческий проект	1	0	1	Коллаж	
Всего		36	9,6	26,4		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 раздел «Вводная часть».

Занятие 1. Знакомство группой.

Знакомство, установление контакта. Способствование созданию положительной эмоциональной атмосферы в классе.

Теория: Раскрытие цели, задач, совместное определение правил группы.

Практика: Упражнение на знакомство «Калейдоскоп имен», упражнение на установление доверительного контакта «Реклама» и «Поменяйтесь местами...».

Форма контроля: Упражнение «Если птичка, то какая».

Упражнение-завершение: «Откроем сердца друг другу».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 2. Мы класс!

Формирование чувства команды, развитие коммуникативных способностей.

Теория: Мини-лекция «Команда и коллектив».

Обсуждение притчи: «Отец семейства».

Практика: Упражнение на сплочение «Поиск сходства» и «Паучок».

Форма контроля: Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Просмотр и обсуждение видео: Мультфильм о команде и помощи в беде; корпоративный мультфильм; социальный ролик «Дружба».

Упражнение-завершение: «Фотография нашего класса».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 3. Учимся понимать и принимать друг друга.

Развитие способности к пониманию, поддержке, сопереживанию и сочувствию.

Теория: Мини-лекция «Способности к эмпатии, сочувствию и сопереживанию».

Практика: Упражнение на понимание друг друга «Снежинка», «Точный пересказ», «Как выражаются чувства», «Глаза в глаза», «Построиться по росту» и «Конверт».

Обсуждение притчи: «Мальчики с Марса, девочки с Венеры»

Форма контроля: Упражнение «Школа эмпатии», обсуждение, дискуссия.

Упражнение-завершение: «Комплименты».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 4. Я-личность!

Формирование представлений о понятиях «человек», «индивид», «личность».

Способствование осознанию неповторимости, уникальности себя и окружающих.

Теория: Мини-лекция ««Кто такой я?»».

Практика: Работа с понятием «Кто я?», групповая и индивидуальная работа.

Форма контроля: Ранжирование ценностей (групповая работа), обсуждение результатов, работа с персоналиями, стихотворение по ролям «Кем быть?», упражнение «Доскажи слово».

Обсуждение притчи: «Мудрец» и «О слепцах и слоне».

Упражнение-завершение: «Ладошки».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 5. Характер.

Расширить знания о психологии человека, мотивировать школьников к использованию психологических знаний в собственной жизни. Познакомить с понятием “характер”, его разнообразными чертами и свойствами.

Теория: Мини-лекция «Осознание своих черт характера».

Практика: Упражнение на выявление индивидуальных черт характера «Азбука характера», Психогеометрический тест С. Деллингера.

Обсуждение мудрых мыслей: Серьезность – основа характера. (О. Бальзак). Характер состоит в способности действовать согласно принципам. (И. Кант).

Форма контроля: Упражнение «Какой Ваш характер».

Просмотр и обсуждение видео: Ералаш №222 "Скверный характер"

Упражнение-завершение: «Пожелания друг другу».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 6. Темперамент.

Развивать осознание индивидуальных и личностных особенностей. Сформировать представления о темпераменте, о его типах.

Теория: Мини-лекция «Темперамент и характер».

Практика: Сказка о типах темперамента, упражнение на выявление индивидуальных особенностей «Скрепка».

Просмотр и обсуждение видео: Типы темпераментов у героев мультфильмов.

Форма контроля: Анкета на определение темперамента (Гудзик Т.В.).

Упражнение-завершение: «Письмо».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 7. Способности.

Сформировать представление о способностях как о индивидуальных особенностях личности. Рассмотреть факторы, влияющие на развитие способностей и показать, что способности человека позволяют ему реализоваться в жизни.

Теория: Мини-лекция «Способности».

Практика: Упражнение «Что я умею и чему хочу научиться»

Форма контроля: Методика «Направленность на приобретение знаний» (Е.П. Ильин).

Просмотр и обсуждение видео: Отрывок из фильма. Мотивация от Уилла Смита. Фильм 'В погоне за счастьем'.

Упражнение-завершение: «Смайлики».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 8. Самооценка.

Способствовать осознанию и осмыслению собственного "Я", развитие навыков самоанализа. Способствовать повышению самооценки.

Теория: Мини-лекция «Оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков».

Практика: методика «Лесенка» В.Г. Щур.

Форма контроля: Анализ отрывка из стихотворного стихотворения М.Лазарева.

Просмотр и обсуждение видео: Поучительный мультфильм про самооценку; Я классный.

Подними самооценку.

Упражнение-завершение: «Шкатулка».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 9. Эмоции.

Познакомить учащихся с понятием «эмоции», показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека.

Теория: Мини-лекция «Мир эмоций».

Практика: Упражнение на определение эмоционального состояния «Театр эмоций».

Форма контроля: Упражнение «Противоположность», упражнение «Маски» (Социометрическое исследование).

Упражнение-завершение: «Шуточный тест».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 10. Чувства.

Познакомить с понятием «чувства», показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека.

Теория: Мини-лекция «Мир чувств».

Практика: Методика ДДЧ Дж. Бук.

Обсуждение притчи: «Сердце и язык».

Форма контроля: Тест «Определение эмоционального состояния» Уилсон.

Просмотр и обсуждение видео: Мультфильм о человеческих чувствах.

Упражнение-завершение: «Улыбка».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 11. Воля.

Активизировать интерес к волевой сфере личности.

Теория: Мини-лекция «Сила воли».

Практика: Сказка о двух братьях и сильной воле.

Обсуждение притчи: «О преодолении трудностей и силе воле».

Форма контроля: Тест «Оценка того, насколько вы волевой человек».

Просмотр и обсуждение видео: Отрывок из фильма "Цирк бабочек", Ералаш №107 «Сила воли».

Упражнение-завершение: «Свеча».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 12. Самоконтроль.

Научиться контролировать себя в различных жизненных ситуациях.

Теория: Мини-лекция «Самоконтроль».

Практика: Правила самоконтроля, Упражнение «Дневник самоконтроля», упражнение «Снеговик».

Обсуждение притчи: «Самообладание».

Форма контроля: Тест «Умеете ли Вы контролировать себя?»

Упражнение-завершение: «Пожелания».

Заключительная часть. Рефлексия.

3 раздел «Личностные ресурсы психологической устойчивости»

Занятие 13. Противостою буллингу.

Профилактика буллинга в школьной среде.

Теория: Мини-лекция «Понятие и особенности буллинга».

Практика: Упражнение «Как отличить игу или шутку от агрессии и буллинга», обсуждение прав, правил и законов РФ.

Обсуждение притчи: Притча «Солнце и ветер» и «Безвредная змея».

Форма контроля: Упражнение «Портрет», памятка «Что делать ребёнку – жертве травли?».

Просмотр и обсуждение видео: Фрагмент из фильма «Призрак».

Упражнение-завершение: «Послание».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 14. Противостою кибербуллингу.

Профилактика кибербуллинга в школьной среде.

Теория: Мини-лекция «Понятие и особенности кибербуллинга».

Практика: Анализ и обсуждение основных типов кибербуллинга, определение участников интернет-травли.

Форма контроля: Памятка «Как защититься себя в сети».

Просмотр и обсуждение видео: Демонстрация видеофрагмента из теленовостей «Виртуальное пространство становится все менее безопасным».

Упражнение-завершение: «Формирование правовой культуры».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 15. Противостою манипуляциям.

Рассмотреть способы противостояния отрицательному давлению среды.

Теория: Мини-лекция «Мир в котором мы живем».

Практика: Упражнение «Групповое давление».

Просмотр и обсуждение видео: сказка Андерсена о голом короле.

Форма контроля: Упражнение «Отказ».

Упражнение-завершение: «Сила мысли».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 16. Справляюсь со стрессом.

Выявить причины, приводящие к стрессу и познакомить со способами и методами снятия стресса.

Теория: Мини-лекция «Способы борьбы со стрессом».

Практика: Тест «Мой уровень стресса» С.Коухена и Г.Виллиансона.

Форма контроля: Обсуждение причин и вариантов борьбы со стрессовым состоянием.

Просмотр и обсуждение видео: Ералаш №213 «Стресс».

Упражнение-завершение: «Домик».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 17. Преодолеваю тревоги.

Освоить способы преодоления тревожности.

Теория: Мини-лекция «Способы преодоления тревожности».

Практика: Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...», игра – активатор «Море волнуется».

Форма контроля: Упражнение «Продумай заранее».

Просмотр и обсуждение видео: Ералаш №2 «Не надо волноваться».

Упражнение-завершение: «Расслабление под музыку».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 18. Побеждаю страхи.

Развитие рефлексии чувств и умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций.

Теория: Мини-лекция «Страх в нашей жизни».

Практика: Тренинг «Остров Страх», написание списка страхов, тест «Не так страшен чёрт...» и графический тест «Страшная история».

Форма контроля: Памятка «Умей своим страхам в лицо рассмеяться».

Упражнение-завершение: Упражнения «Работа над ошибками», «Мусорное ведро».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 19. Управляю агрессией.

Коррекция агрессивного поведения подростков.

Теория: Мини-лекция «Причины агрессивного поведения».

Практика: Обсуждение критериев агрессивности человека (подростка), упражнение «Агрессивное поведение», упражнение «Я злюсь, когда...»

Форма контроля: Упражнение «Письма гнева», «Рисунок», обсуждение рисунка, устный опрос.

Обсуждение притчи: «Индейцы».

Упражнение-завершение: «Кнопка».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 20. Разрешаю конфликты.

Сформировать у учащихся представление о сущности конфликтов и способах поведения в конфликтных ситуациях.

Теория: Мини-лекция «Мир без конфликтов».

Практика: Упражнение «Приветствие», практическое упражнение «Учимся разрешать конфликты», упражнение «Испорченный телефон».

Форма контроля: Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации» Томаса-Килманна, ролевая игра «Сглаживание конфликтов».

Упражнение-завершение: «Чудо-ладошка».

Заключительная часть. Рефлексия.

4 раздел «Самостоятельный выбор»

Занятие 21. Курить- здоровью вредить.

Развитие у учащихся ценностного отношения к своему здоровью на основе знакомства с вредными воздействиями курения на организм.

Теория: Мини-лекция «Разговор о вреде курения».

Практика: Упражнение «Мифы и реальность о табаке»

Просмотр и обсуждение видео: «Флэш-моб против курения», видео «Состав сигарет».

Форма контроля: Упражнение «Рекламная акция», упражнение «Скажи нет!».

Упражнение-завершение: Игра «Рекламный агент».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 22. Осторожно, вейпинг!

Способствование формированию негативного отношения к вейпингу и мотивация обучающихся к здоровому образу жизни.

Теория: Мини-лекция «Разговор о электронных сигаретах».

Практика: Упражнение «Мифы и реальность о использовании электронных сигарет».

Просмотр и обсуждение видео: «Чем опасен вейп? вред вейпа / вредны ли электронные сигареты?», «Вейпы и кальяны опасны?».

Форма контроля: Упражнение «Будь здоров!».

Упражнение-завершение: Игра «Безопасный мир».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 23. Поговорим о вреде алкоголя.

Развитие у учащихся ценностного отношения к своему здоровью на основе знакомства с вредными воздействиями алкоголя на организм.

Теория: Мини-лекция «Почему люди употребляют алкогольные напитки?».

Практика: Групповая дискуссия «Народная мудрость», упражнение «Антиреклама».

Просмотр и обсуждение видео: Видеофрагмент из фильма о вреде алкоголя на организм человека.

Упражнение-завершение: Игра «Светофорики» (модификация упражнения Хухлаевой О.).

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 24. Скажи нет наркотикам!

Способствовать формированию знаний о вреде наркомании и росту самосознания и самооценки.

Теория: Мини-лекция «Причины употребления наркотиков».

Практика: Упражнение «Предложение», игра «Сюрприз».

Форма контроля: Упражнение по моделированию ситуаций, игра «Мышка и сыр».

Просмотр и обсуждение видео: Антинаркотический клип для школ, профилактика пав, наркотиков.

Упражнение-завершение: Чтение текста Дж. Родари «Рыбы».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 25. Пользу или вред приносят гаджеты?

Приобретение практических навыков эффективного и безопасного использования гаджетов.

Теория: Мини-лекция «Положительные и отрицательные стороны использования гаджетов».

Практика: Упражнение «Польза и вред».

Просмотр и обсуждение видео: Ералаш «Новый телефон» (Выпуск №323).

Форма контроля: Письменный опрос, памятка для школьников.

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 26. Интернет друг или враг?

Повышение уровня знаний учащихся об основных опасностях при использовании сети интернет.

Теория: Мини-лекция «Все про интернет».

Практика: Загадки «Интернет».

Форма контроля: Тестирование учащихся, дискуссия, работа по выявлению опасности в интернете.

Просмотр и обсуждение видео: Ералаш «Интернет зависимость», Ералаш Wiki «Пропал интернет».

Упражнение-завершение: Игра «Выбор».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 27. Компьютерная и игровая зависимость.

Проинформировать детей о проблемах, связанных с повышенным интересом к компьютеру.

Теория: Мини-лекция «Все плюсы и минусы».

Практика: Тест «Есть ли у вас зависимость от компьютера?»

Форма контроля: Игра «Да - нет», памятка «Рекомендации, как избежать интернет – зависимости», упражнение «Правда – неправда».

Упражнение-завершение: Рассказ по ролям «В плену у компьютера».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 28. Хорошо или плохо использовать «плохие слова»?

Формирование потребности культурным и социально приемлемым способом выразить свои чувства, мысли и эмоции.

Теория: Мини-лекция «Культура речи».

Практика: Составление памятки «Как избавиться от сквернословия», упражнение «Антиреклама».

Форма контроля: Анкета «Сквернословие в моей жизни»

Заключительная часть. Рефлексия.

Раздел 5 «Личная ответственность»

Занятие 29. Соблюдаю правила.

Содействовать формированию у учащихся навыков культурного поведения.

Теория: Мини-лекция «Законы и порядки, правила и обязанности».

Практика: Игра «Угадай друга»

Форма контроля: Обсуждение и анализ правил поведения школьника. .

Просмотр и обсуждение видео: Ералаш «День вежливости».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 30. Соблюдаю безопасность.

Закрепить представления детей о безопасности, сформировать умение правильно вести себя в экстремальной ситуации.

Теория: Мини-лекция «Безопасность».

Практика: Тест «Безопасность в окружающей среде», задание на выявление вида опасности.

Форма контроля: Памятка, беседа

Упражнение-завершение: «Визитная карточка».

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 31. Права.

Знакомство с правами и обязанностями ребенка, воспитывать правовую культуру учащихся.

Теория: Мини-лекция «Права».

Практика: Изучение конвенции «О правах ребенка».

Форма контроля: Литературно-правовая викторина, анкета

Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 32. Обязанности.

Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личным обязанностям.

Теория: Мини-лекция «Мини-лекция «Обязанности».

Практика: Обсуждение, дискуссия, опрос.

Форма контроля: Упражнение «Хочу, могу, умею».

Заключительная часть. Рефлексия.

Раздел 6 «Подведение итогов»

Занятие 33. Обобщение материала в виде кругосветки.

Теория: Актуализировать и закрепить знания пройденных тем у учащихся.

Практика: Кругосветка

Форма контроля: Подвести итог изученным темам в форме игры.

Заключительная часть. Рефлексия

Занятие 34. Обобщение материала в виде викторины.

Теория: Повторить и закрепить пройденный материал.

Практика: Общение и обсуждение пройденных тем программы, работа с понятиями и терминами по пройденному материалу.

Форма контроля: Подвести итог изученным темам в форме викторины.

Заключительная часть. Рефлексия

Занятие 35. Творческий проект (творческая работа).

Развитие творческих способностей.

Теория: Мини-лекция «Творчество в нашей жизни».

Практика: Проведение творческой работы «Дерево дружбы».

Форма контроля: Презентация и обратная связь

Заключительная часть. Рефлексия

Занятие 36. Творческий проект-коллаж.

Развитие творческих способностей.

Теория: Мини-лекция «Творчество в нашей жизни».

Практика: Проведение творческой работы «Город дружбы».

Форма контроля: Презентация и обратная связь

Заключительная часть. Рефлексия

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Предметные, метапредметные и личностные результаты:

- расширены знания о психологии человека;
- развиты коммуникативные навыки;
- сформированы представления об индивидуальных и личностных особенностях;
- владение навыками эмоциональной саморегуляции;
- владение навыками противостояния отрицательному давлению среды;
- владение навыками самоконтроля в различных жизненных ситуациях;
- сформированы представления о нравственных качествах;
- сформирована правовая культура учащихся.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Неделя	Ф о р м а занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место	Форма контроля
Раздел «Вводная часть»								

1	сентябрь	1	Презентация программы	1	1	Знакомство	МАО У СОШ	Психолого-педагогическое наблюдение, коллективная и индивидуальная рефлексия	
2	сентябрь	2	Урок-игра	1	2	Мы класс!	МАО У СОШ		
3	сентябрь	3	Теория и практика	1	3	Учимся понимать и принимать друг друга	МАО У СОШ		
2 раздел «Личностные качества в формировании факторов защиты»									
4	сентябрь	4	Тренинг	1	7	Я личность!	МАО У СОШ	Психолого-педагогическое наблюдение, диагностика, коллективная и индивидуальная рефлексия	
5	октябрь	1	Диагностика	1	8	Характер	МАО У СОШ		
6	октябрь	2	Диагностика	1	9	Темперамент	МАО У СОШ		
7	октябрь	3	Диагностика	1	10	Способности	МАО У СОШ		
8	октябрь	4	Диагностика	1	11	Самооценка	МАО У СОШ		
9	ноябрь	1	Видео урок	1	12	Эмоции	МАО У СОШ		
10	ноябрь	2	Видео урок	1	13	Чувства	МАО У СОШ		
11	ноябрь	3	Тренинг	1	11	Воля	МАО У СОШ		
12	ноябрь	4	Тренинг	1	12	Самоконтроль	МАО У СОШ		
3 раздел «Личностные ресурсы психологической устойчивости»									
13	декабрь	1	Практические упражнения	1	13	Противостою буллингу	МАО У СОШ		Психолого-педагогическое наблюдение, практическая работа, анкетирование индивидуальная и коллективная рефлексия
14	декабрь	2	Практические упражнения	1	14	Противостою кибербуллингу	МАО У СОШ		
15	декабрь	3	Практические упражнения	1	15	Противостою манипуляциям	МАО У СОШ		
16	декабрь	4	Практические упражнения	1	16	Справляюсь со стрессом	МАО У СОШ		

17	январь	1	Практические упражнения	1	17	Преодолеваю тревоги	МАО У СОШ	
18	январь	2	Практические упражнения	1	18	Побеждаю страхи	МАО У СОШ	
19	январь	3	Практические упражнения	1	19	Управляю агрессией	МАО У СОШ	
20	февраль	4	Практические упражнения	1	20	Решаю конфликты	МАО У СОШ	
4 раздел «Самостоятельный выбор»								
21	февраль	1	Мини-лекция, обсуждение	1	21	Курить-здоровью вредить	МАО У СОШ	Психолого-педагогическое наблюдение, обратная связь
22	февраль	2	Лекция, беседа	1	22	Осторожно, вейпинг!	МАО У СОШ	
23	февраль	3	Теория, обсуждение	1	23	Поговорим о вреде алкоголя	МАО У СОШ	
24	март	4	Видеofilm, обсуждение	1	24	Скажи нет наркотикам!	МАО У СОШ	
25	март	1	Беседа, дискуссия	1	25	Пользу или вред приносят гаджеты?	МАО У СОШ	
26	март	2	Теория и практика	1	26	Интернет друг или враг?	МАО У СОШ	
27	март	3	Теория, ролевая игра	1	27	Компьютерная и игровая зависимость	МАО У СОШ	
28	апрель	4	Лекция, обсуждение, беседа	1	28	Хорошо или плохо использовать «плохие» слова?	МАО У СОШ	
5 раздел «Личная ответственность»								
29	апрель	1	Теория, обсуждение	1	28	Соблюдаю правила		Психолого-педагогическое наблюдение, анкетирование
30	апрель	2	Презентация, обсуждение	1	30	Соблюдаю безопасность		
31	апрель	3	Видео урок, дискуссия	1	31	Права		
32	апрель	4	Теория, обсуждение	1	32	Обязанности		
6 раздел «Подведение итогов»								
33	май	1	Кругосветка	1	33	Обобщение материала		Творческая деятельность

34	май	2	Викторина	1	34	Обобщение материала
35	май	3	Творческая работа	1	35	Творческий проект
36	май	4	Коллаж	1	36	Творческий проект

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально–техническое обеспечение: Занятие проводится в общеобразовательном классе. Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой, в соответствии с его ростом и состоянием здоровья. Для проведения занятий необходим компьютер, проектор, доска.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: для каждого обучающегося простой и цветные карандаши, ластик, фломастеры, акварельные краски, кисточки и альбом для рисования, ножницы.

Информационное обеспечение: выход в интернет на сайт российское молодежное движения «Большая перемена» (приложение №1).

Кадровое обеспечение: Программу может реализовывать педагог дополнительного образования, социальный педагог, педагог-психолог.

Специалист должен:

1) владеть приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; навыками преподавания, ведение дискуссий, презентаций; информационно-коммуникативными технологиями;

2) уметь применять стандартизированные методики и приемы наблюдения за нормами и отклонениями психического и физиологического развития обучающихся;

3) создавать педагогические условия для формирования на занятиях благоприятного психологического климата, применять различные средства педагогической поддержки обучающихся;

4) организовывать и проводить профилактические мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий;

5) использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

На занятиях используются ресурсы всероссийской молодежной платформы «Большая перемена» (bolshayaperemena.online).

Формы аттестации: Результаты выполнения программы отслеживаются и оцениваются с помощью первичной и итоговой (конец учебного года) аттестации. Формы аттестации многообразны и зависят от специфики группы и индивидуальных особенностей детей: обратная связь, заинтересованность детей на участие в тренинге, эмоциональная включенность.

Образовательный запрос специалистов школы, детей и родителей выявляется с помощью анкетирования, бесед и обратной связи.

Текущий мониторинг качества образовательной деятельности осуществляется при помощи включенного психолого-педагогического наблюдения, рефлексии и анализа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: психолого-педагогическое наблюдение, комплексная рефлексия, викторина, диагностика, журнал посещаемости, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, викторина, итоговый отчет.

Результативность освоения программы: практические задания, творческие проекты, викторины, кругосветки, выставка творческих работ, открытое занятие и др.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностическая оценка осуществляется с применением разработанного пакета оценочного материала (Приложение):

1) Психогеометрический тест С. Деллингер.

Цель: определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

2) Методика «Лесенка» В.Г. Щур.

Цель: изучение самооценки и уровня притязаний.

3) Методика Дом-дерево-человек (ДДЧ) Д. Бак.

Цель: оценка личности исследуемого, получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

4) Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации» Томаса-Килманна.

Тест оценивает стиль поведения человека в конфликтных ситуациях, направлен на изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

5) Бланк анкеты «Обратная связь».

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и методы по формированию навыков адаптивного поведения:

- социальные навыки (умение вступать в беседу, адекватно реагировать на замечания, положительного восприятия себя и других);

- коммуникативные навыки (знания о правилах общения, умение слушать, способность правильно строить свое поведение, управлять им в соответствии с задачами общения);

- навыки ответственного поведения (осознание своего поведения, понимание собственных поступков);

-навыки ЗОЖ (знания о сохранении и укреплении здоровья)

- жизненные навыки (навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют школьникам контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду).

Используемые технологии превентивного обучения:

1) **Обучение социально-жизненным навыкам.** Жизненно важные навыки – это основа психосоциальной компетентности. У подрастающего поколения в недостаточной степени сформированы необходимые жизненные навыки, обеспечивающие способность

к социально адекватному поведению и позволяющие сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Рабочая программа «Большая перемена» предполагает развития социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях образовательной организации, психологической невосприимчивости к стрессовым ситуациям.

2)Обучение навыкам преодоления трудных жизненных ситуаций. Навыки преодоления трудных жизненных ситуаций позволяют сохранить психологическую устойчивость и устранить или уменьшить вред от неблагоприятной жизненной ситуации, трудностей повседневного существования или жизненных событий, проблем, вызывающих стресс.

Рабочая программа «Большая перемена» предполагает развивать у школьников личностные качества необходимые для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, проектно-конструкторский, игровой, стимулирования и мотивации.

Формы организации образовательного процесса. основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

Формы организации учебного занятия: беседы, игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, сюжетно-ролевые игры, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность. игра-путешествие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

2.Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ «О направлении рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусств».

3. Постановление от 04.07.2014 года n 41 Главный государственный санитарный врач российской федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (проект) Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» Интернет-ресурс

Список рекомендуемой литературы для родителей и педагогов:

1.bolshayaperemena.online

- 2.Энциклопедический словарь «Психология развития», статья профессора Поливановой К.В программы. М., 1993.
- 3.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.
- 4.Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. «Как я расту». М., 1996.
- 5.Составитель Хаткевич О.А. Переходный возраст. – Минск: Изд. ООО “Красико - принт”, 2003
- 6.И.С. Артюхова. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – Москва: Изд. “Первое сентября”, 2003
- 7.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 368 с.
- Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, 1981.-278с.
- 8.Булгаков, Алексей Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2
- 9.Грецов, Андрей Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание
- 10.Казанская, В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2011. - 288
- 11.Краковский, А. П. О подростках / А.П. Краковский. - М.: Педагогика, 1981. - 272 с.с./
- 12.Подхватилин, Н. В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости / Н.В. Подхватилин. - М.: Сфера, 2002. - 104 с.
- Андрей Грецов. - М.: 24.
- 13.Райс, Филип Психология подросткового возраста / Филип Райс , Ким Долджин. - М.: 14.
- Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента - к характеру и типологии личности. - М.: Владос, 2001. - 255 с.
- Питер, 2014. - 816 с.
- Питер, 2011. - 416 2
15. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде // Вестник образования. - 2000 г. - № 8. - С. 17 - 250.
- Батаршев А.В. Психология личности и общения. - М.: Владос, 2004. - 246 с.с.008. - 432
16. Дубровина И. В. // Каганер А.Г., Алипа И.В. Психология и психотерапия в России, 2000: справочное издание. М.: Иматон-М, 2000. 408 с. 29

Список рекомендуемой литературы для детей:

- 1.bolshayaaremena.online
- 2.Акунин, Архангельский, Андреянова: Большие чувства. Алфавитные истины. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2017 г.-144 с.
- 3.Вакулинская О.В. Алфавит чувств. Уроки для детей и подростков. Издательские решения., 2018г.
- 4.Насонкина С.А. Уроки/ Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2003. – 40с.: Ил.
- 5.Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.

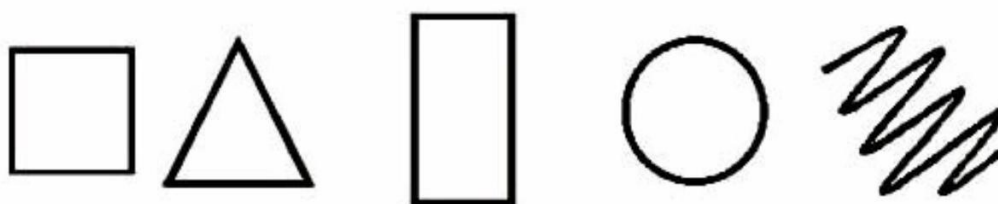
Психогеометрический тест С. Деллингер

Цель теста: предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Также тест определяет профессиональные предпочтения.

Инструкция:

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги (на домке). Детей можно попросить нарисовать фигуры. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я!

Выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас, запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это - Ваша новая фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные, четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. В тесте выделены сферы профессий, которые предпочтительны для геометрических выборов.



Психологическая характеристика и профессиональные предпочтения основных геометрических выборов

«КВАДРАТ» (Труженик). Выбирающие в качестве предпочитаемой фигуры квадрат, относятся к «левополушарным» мыслителям (аналитический склад ума). «Квадрату» легче «вычислить» результат, перерабатывая данные в логической форме, чем интуитивно догадываться о нем. Выносливость, терпение и методичность делают его высококлассным специалистом в области обработки и систематизации информации. «Квадрат» любит раз и навсегда заведенный порядок: он консервативен, предпочитает работу с определенным, однажды заведенным правилом и с конкретно поставленной задачей. Ему не по душе сюрпризы и изменения привычного хода событий. Он упорядочивает, организует людей и вещи вокруг себя, обладает практическим складом ума, деловитостью и упорством.

«Квадраты» могут стать отличными *администраторами* или *исполнителями*. Однако чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает их оперативности, что негативно сказывается на *организаторских способностях и управленческих профессиях*. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают «Квадратам» быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Предпочтительны профессии в сфере: «*ЧЕЛОВЕК - ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА*», например, такие, как машинопись, бухгалтерия, экономика, статистика. Кроме того, «Квадрат» хорошо проявляет себя в нотариальной деятельности и программировании.

ТРЕУГОЛЬНИК (Руководитель). Характерная особенность «Треугольника» - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неустойчивые люди с сильным волевым началом. Они, так же как и «Квадраты», являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако, в противоположность «Квадратам», которые ориентированы на детали, «Треугольники» способны сосредотачиваться на главном, на сути проблемы. Сильно развитая прагматическая ориентация направляет их мыслительный анализ на поиск наиболее эффективного в данных условиях решения проблемы. «Треугольник» отдает предпочтение занятиям, требующим сообразительности, ловкости, физической силы. Из «Треугольников» могут получиться великолепные *менеджеры* самого высокого уровня. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, чувствуют выгодное дело, могут идти напролом к достижению своей цели несмотря ни на какие препятствия. Это неутомимые бойцы, для которых дух конкурентности, соревновательности и азарта является привычной стихией. Они относятся к трудолюбивым и поэтому находятся в постоянном напряжении. Основным недостатком «треугольников» - сильный эгоцентризм, независимость от моральных норм.

Предпочтительны профессии в сфере: «*ЧЕЛОВЕК - ТЕХНИКА*», например, такие, как механик, электрик, инженер, агроном, фотограф, чертежник, закройщик, водитель автобуса, а также профессии, связанные с принятием решений и передачей деловой информации.

ПРЯМОУГОЛЬНИК (Переходный тип). «Прямоугольник» - это тип личности, характеризующийся лабильностью настроений, неуверенностью в выборах и является промежуточным, переходным вариантом. Основные черты характера этого типа - любознательность, пылкость, живой интерес ко всему происходящему. Им нравится работать с животными, они любят ухаживать за растениями, трепетно относятся ко всему живому. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. К любой работе стараются подойти творчески, не признают авторитетов, стараются находить собственные нестандартные решения. В то же время их постоянным спутником является хаос, неразбериха, беспорядок. Часто обращают на себя внимание неуклюжим поведением, нервными и вегетативными реакциями, которые отражают их внутреннее состояние. Их отличает непунктуальность, склонность к избеганию прямых конфликтов, язвительность и раздражительность. «Прямоугольник» - это непредсказуемый сумасброд, находящийся в постоянном стрессе. Слабой стороной личностей этого типа является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность; такие люди легко становятся жертвами манипуляций.

Для «Прямоугольников» наиболее предпочтительна профессиональная среда в сфере «*ЧЕЛОВЕК - ПРИРОДА*», например, профессии зоолога, эколога, гидролога, археолога, метеоролога и др. В то же время они могут быть эффективны в реализации такой профессиональной деятельности, как конструктор, редактор научного журнала, работник музея.

КРУГ (Коммуникатор). Коммуникаторы среди всех фигур, потому что они лучшие слушатели. Они те, кто уверенно выбирает круг в качестве наиболее предпочитаемой фигуры, искренне заинтересованы, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для «Круга» - люди, их благополучие. Он является связующим звеном коллектива, скрепляет и стабилизирует ту группу, в которой находится. «Круги» - самые

лучшие обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг тонко ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную.

К основным чертам характера «Кругов» можно смело отнести гуманность, социальность, умение разбираться в людях. Они достаточно активны как в профессиональной, так и в общественной деятельности, легко приспосабливаются к людям, в общении проявляют гибкость, готовность идти на компромисс. В то же время «Круг» из-за своей социальной направленности в ущерб деловым вопросам пытается угодить всем и каждому, сохранить мир и дружеские отношения. «Круг» не отличается решительностью, легко внушаем, его нетрудно уговорить, переубедить в чем-либо.

По своему стилю «Круги» относятся к «правополушарным», их мышление отличается образностью, интуицией, интегративностью. Главная черта этого стиля - ориентация на субъективные факторы проблемы (оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Наиболее предпочтительными для «Круга» являются профессии в сфере «*ЧЕЛОВЕК - ЧЕЛОВЕК*». В эту категорию входят: врач, учитель, воспитатель, психолог, социолог, консультант в торговой деятельности и многие другие.

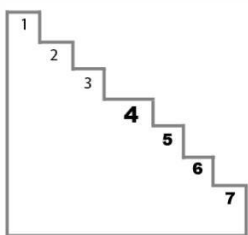
ЗИГЗАГ (Генератор) Эта фигура символизирует в человеке креативность, способность к творчеству, т. е. генерации новых идей, развитую интуицию. Доминирующим стилем мышления «Зигзагов» является синтетический стиль: они относятся к «правополушарным» мыслителям. Они не фиксируются на деталях, а строят сразу целостные, гармоничные концепции и образы.

Стихия «Зигзага» - это комбинирование абсолютно разных, несхожих по своему содержанию идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального. «Зигзаги» склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них неприемлемы рутинные шаблоны, правила и инструкции. Они устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных людей. «Зигзаги» честолюбивы; основная цель их жизни - самовыражение. «Зигзаг» по натуре очень эмоционален, чувствителен и раним. Отличается исключительной способностью к восприятию, имеет развитое эстетическое чувство и вкус. Однако недостаточный самоконтроль часто приводит к тому, что «Зигзаг» сначала совершает поступок и только потом думает, стоило ли это делать. Соответственно, «Зигзагу» не подходят занятия, требующие точности, математических способностей, физической силы. Предпочтительной для «Зигзагов» является профессиональная сфера: «*ЧЕЛОВЕК ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ*», т.е. занятия творческого характера: музицирование, живопись, литература, фотография. Возможные профессии: переводчик художественной литературы, карикатурист, художник по металлу (керамике), писатель, поэт, журналист, режиссер, актер, архитектор, дирижер, декоратор и т.

Тест «Лесенка»

Для проведения тестирования понадобится нарисовать лестницу, состоящую из семи ступенек.

Скажите ребёнку: «Посмотри на эту лесенку. На самой высокой ступеньке стоит самый хороший человек, а на самой нижней ступеньке самый плохой человек. Где ты? Нарисуй точку».



Ключ к тесту:

Ступенька 1 – завышенная самооценка

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Прежде всего обращают внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «самый хороший». В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уже тем более на самой нижней) говорит об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к возникновению тревожности.

Как правило, это связано с холодным отношением к детям, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, при котором ребенок приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведет.

А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям взрослых, то, естественно, дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей. Также не уверены в себе и в родительской любви дети, которыми вообще не занимаются дома. Таким образом, пренебрежение ребенком, как и постоянная опека и контроль, приводят к сходным результатам.

Ребята, сегодня в завершении предлагаю посмотреть вам поучительные мультфильмы и после просмотра мы поделимся впечатлениями и мнениями.

Тест «Дом-Дерево-Человек»

Предлагаю нарисовать дом, дерево и человека на одном рисунке. Затем проводится опрос по разработанному плану. Методика позволяет увидеть некоторые аспекты того, как вы себя чувствуете и что вы чувствуете. Интерпретация результатов теста занимает очень много времени. На занятии мы с вами сможем увидеть только главные детали и особенности вашего рисунка.

Интерпретация признаков в тесте «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ)

1.ДОМ

Дом старый, развалившийся — иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали — чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи — открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимности.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома — серьезный конфликт.

Разные постройки — агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты — субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) — отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

Стены

Задняя стена, изображенная с другой стороны, необычно — сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями — субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы — слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы — субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением — плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен — предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированы — сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: одномерная перспектива — изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены — неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением — субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

Двери

Их отсутствие — субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одни или несколько), задние или боковые — отступление, отрешенность, избегание.

Двери (одни или несколько) парадные — первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой — это сильная потребность к теплу извне или стремление продемонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) — отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие — чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие — нежелание впускать в свое «Я». Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком — враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым

Дым очень густой — значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой — чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна

Окна — первый этаж нарисован в конце — отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна, сильно открытые — субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна, сильно закрытые_(занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол — враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже — враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже — «пропасть» между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

Крыша.

Крыша — сфера фантазии.

Крыша и труба, сорванные ветром, — символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, — фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края — переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края — чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом — плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлением за стены — усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

Комната

Ассоциации могут возникнуть в связи с:

- 1) человеком, проживающим в комнате;
- 2) интерперсональными отношениями в комнате;
- 3) предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не помещившаяся на листе, — нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Ванна

Выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

Труба

Отсутствие трубы — субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятана) — нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше — норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы — усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) — усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

Дополнения.

Прозрачный, «стеклянный» ящик. Символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья.

Часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты.

Иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки — указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована — показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная — уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома — попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце.

Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена).

Отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет.

Цвет, конвенциональное, обычное его использование. Зеленый — для крыши, коричневый для стен. Желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

- 1) среда к нему враждебна,
- 2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше двух или не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью-восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным.

Использующий всего один цвет — боится эмоционального возбуждения.

Выбор цвета. Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный — застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый — потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый — комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный — сильная потребность власти.

Цвет красный — наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка 3/4 листа — нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, — тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. *Цвет желтый* — сильные признаки враждебности.

Общий вид.

Помещение рисунка на краю листа — генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

- а) правая сторона — будущее, левая — прошлое;

- б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом;
- в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона — эмоциональные, правая — интеллектуальные.

Перспектива

Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу-вверх) — чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдаль — желание отойти от конвенционального общества. Чувство" изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены — не умеет изображать глубину) — сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) — чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка

Размещение рисунка над центром листа — чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа — незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа. Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа — акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа — склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа — субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа — фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа — желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль.

Выход за верхний край листа — фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые — ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно — в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем — указание на неспособность к четкой позиции.

Схема обработки рисунка в тесте «Дом»

№ п/п	Выделяемый признак
1	Схематическое изображение
2	Детализированное изображение
3	Метафорическое изображение
4	Городской дом
5	Сельский дом
6	Заимствование из литературного или сказочного сюжета
7	Наличие окон и их количество
8	Наличие дверей
9	Труба с дымом
10	Ставни на окнах
11	Размер окон
12	Общий размер дома
13	Наличие палисадника
14	Наличие людей рядом с домом и в доме
15	Наличие крыльца
16	Наличие штор на окнах
17	Наличие растений (количество)
18	Количество животных
19	Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т.д.)
20	Наличие штриховки по шкале интенсивности 1, 2, 3
21	Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3
22	Дверь открытая
23	Дверь закрытая

2. ЧЕЛОВЕК

Голова — сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения.

Голова большая — неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека.

Голова маленькая — переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова — застенчивость, робость.

Голова изображается в самом конце — межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола — мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

Шея — орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея — потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея — осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея — торможение, регрессия.

Толстая короткая шея — уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

Плечи, их размеры — признак физической силы или потребности во власти.

Плечи чрезмерно крупные — ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие — ощущение малоценности, ничтожности.

Плечи слишком угловатые — признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые — уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие — сильные телесные импульсы.

Туловище.

Туловище угловатое или квадратное — мужественность.

Туловище слишком крупное — наличие неудовлетворенных, остроосознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое — чувство унижения, малоценности.

Лицо.

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это рецепторы внешних стимулов — сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут — потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный — компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты — возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие — стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы — сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы — значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность.

Глаза выпучены — грубость, черствость.

Глаза маленькие — погруженность в себя.

Подведенные глаза — грубость, черствость.

Длинные ресницы — кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины — женственность.

Рот клоуна — вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый — пассивная значимость.

Нос широкий, выдающийся, с горбинкой — презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри — примитивная агрессия.

Зубы четко нарисованы — агрессивность.

Лицо неясное, тусклое — боязливость, застенчивость.

Лицо, похожее на маску — осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие, короткие — презрение, изощренность.

Волосы — признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).

Волосы сильно заштрихованы — тревога, связанная с мышлением или воображением.

Волосы не заштрихованы, не окрашены, обрамляют голову, — субъектом управляют враждебные чувства.

Конечности.

Руки — орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.

Широкие руки (размах рук) — интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча — недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, отдельно, вытянутые в стороны — субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди — враждебно-мнительная установка. Руки за спиной — нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые — субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные — чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие — хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу — неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие — отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные — сильная потребность к лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук — чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки, или ноги на левой стороне — социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу — напряжение.

Большие руки и ноги у мужчины — грубость, черствость.

Сужающиеся руки и ноги — женственность.

Руки длинные — желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые — зависимость, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то — зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам — трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные — агрессивность, энергичность.

Руки тонкие, слабые — ощущение недостаточности достигнутого.

Рука, как боксерская перчатка — вытесненная агрессия.

Руки за спиной или в карманах — чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены — нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие — компенсация ощущаемой слабости и вины.

Руки отсутствуют в женской фигуре — материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) — вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев больше пяти — агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти — зависимость, бессилие.

Пальцы длинные — открытая агрессия.

Пальцы сжаты в кулаки — бунтарство, протест.

Кулаки прижаты к телу — вытесненный протест.

Кулаки далеко от тела — открытый протест.

Пальцы крупные, похожие на гвозди (шины) — враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей — сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные — сильная потребность к независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие — чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног — боязливость.

Ступни не изображены — замкнутость, робость.

Ноги широко расставлены — откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров — амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют — робость, замкнутость.

Ноги акцентированы — грубость, черствость.

Ступни — признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях.

Ступни непропорционально длинные — потребность безопасности.

Потребность продемонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие — скованность, зависимость.

Поза.

Лицо изображено так, что виден затылок — тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело в анфас — тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула — сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим, — желание убежать, скрыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой или левой сторонам — отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела — указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве — возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге — хорошая приспособляемость.

Человек — абсолютный профиль — серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный — определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны — особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура — напряжение.

Кукла — уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры — деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек — может означать увиливание и негативизм.

Фигура Бабы-Яги — открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура — свойственное подросткам переживание неполноценности и отверженности. Враждебность, самопрезрение.

Фон, окружение.

Тучи — боязливая тревога, опасения, депрессия.

Забор для опоры, контур земли — незащищенность.

Фигура человека на ветру — потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) — незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка. Придает ему стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей субъектом качества, например, «мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже — под человеком.

Оружие- агрессивность.

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка — сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы — зависимость.

Комбинация твердых, ярких и легких линий, большие пальцы руки, акцентированы глаза, пальцы, волосы. Позы с широко расставленными ногами — грубость, черствость.

Контур, нажим, штриховка, расположение.

Мало гнутых линий, много острых углов — агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии — женственность.

Комбинация уверенных, ярких и легких контуров — грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный — боязливость, робость.

Энергичные, уверенные штрихи — настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости — напряжение.

Тонкие продленные линии — напряжение.

Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру, — изоляция.

Эскизный контур — тревога, робость.

Разрыв контура — сфера конфликтов.

Подчеркнута линия — тревога, незащищенность. Сфера конфликтов.

Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии — дерзость, враждебность.

Уверенные твердые линии — амбиции, рвение.

Яркая линия — грубость.

Сильный нажим — энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии — недостаток энергии. Легкий нажим — низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом — агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим — циклотимичность, импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим — эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

Длина штрихов.

Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет — удлиняются.

Прямые штрихи — упрямство, настойчивость, упорство.

Короткие штрихи — импульсивное поведение.

Ритмичная штриховка — чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи — тревога, неуверенность.

Штрихи угловатые, скованные — напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи — подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи — незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи — упрямство, настойчивость, решительность, гиперреактивность.

Штриховка справа налево — интроверсия, изоляция.

Штрихи слева направо — наличие мотивации.

Штриховка от себя — агрессия, экстраверсия.

Стирания — тревожность, опасливость.

Частые стирания — нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) — это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка — наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) — внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок — экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры — тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром — скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии — незащищенность.

Край листа, рисунок у самого края листа — зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист — компенсаторное превознесение себя в воображении.

Детали.

Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные. Отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, часто показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей. «Неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей — субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточная детализация — тенденции к замкнутости.

Особо щепетильная детализация — скованность, педантичность.

Ориентация в задании.

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его — критерии неутраченного контакта с реальностью.

Принятие задания с минимальным протестом — хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка — недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшается темп и продуктивность — быстрое истощение.

Название рисунка — экстраверсия, потребность в поддержке. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка — идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности, — хороший прогноз, энергичность.

Сопроотивление, отказ от рисования — скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

3. ДЕРЕВО

Интерпретация по К.Коху исходит из положений К.Юнга (дерево — символ стоящего человека).

Корни — коллективное, бессознательное.

Ствол — импульсы, инстинкты, примитивные стадии.

Ветви — пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж).

Интерпретация К. Коха направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно конкретизировать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или: «недостаточная концентрация» — чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый» «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же — «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» — «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

В этой связи мы предлагаем вариант интерпретации, который можно использовать в повседневной практике психологических консультаций.

Земля приподнимается к правому краю листа — задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа — упадок сил, недостаточность стремлений.

Корни.

Корни меньше ствола — желание видеть спрятанное, закрытое.

Корни равны стволу — более сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола — интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой — детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух линий — способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия — стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдерживать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, могущая быть источником внутреннего конфликта. Заторможенные моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное — отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция — желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо — увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

Форма листвы.

Круглая крона — экзальтированность, эмоциональность.

Круги в листве — поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены — потеря мужества, отказ от усилий.

Ветви вверх — энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Ветви в разные стороны — поиск самоутверждения, контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающему, не противостоит ему.

Листва-сетка, более или менее густая — большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий — восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке — поиски объективности.

Закрытая листва — охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва — непроявляющаяся агрессивность.

Детали листвы, не связанные с целым, — суждения, принимающие малозначительные детали за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе — детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией — бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви — хорошее различение действительности.

Листья-петельки — предпочитает использовать свое обаяние.

Зигзаги в листве — осторожность и скрытность.

Листва-сетка — уход от неприятных ощущений.

Листва, похожая на узор, — женственность, приветливость, обаяние.

Пальма — стремление к перемене мест.

Плачущая ива — недостаток энергии и задора, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка — напряжение, тревожность.

Ствол зачернен — внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол — желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол в форме разломанного купола — острое ощущение внешнего принуждения и невозможность ему противостоять.

Разделяющая линия в листе — пассивность, мягкость, податливость.

Ствол из одной линии — отказ реально смотреть на вещи.

Ствол нарисован тонкими линиями, крона толстыми — может самоутверждаться и действовать свободно.

Листья тонкими линиями — тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол линиями с нажимом — решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые — ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые — активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

«Вермишель» — тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви не связаны со стволом — уход от реальности, несоответствующей желанием, попытка «убежать» от нее в мечты и игры.

Ствол открыт и связан с листвой — хороший интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить свой внутренний мир.

Ствол оторван от земли — недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу — ощущение несчастья; поиск поддержки.

Ствол расширяется книзу — поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу — ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое «Я» против беспокойного мира.

Общая высота — нижняя четверть листа — зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа — менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа — хорошее приспособление к среде.

Лист использован целиком — хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листвы (страница делится на восемь частей):

1/8 — недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет,

1/4 — способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия,

3/8 — хорошие контроль и рефлексия,

1/2 — интериоризация, надежды, компенсаторные мечты,

5/8 — интенсивная духовная жизнь,

6/8 — высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов, 7/8 — листва занимает почти всю страницу — бегство в мечты.

Манера изображения.

Острая вершина — защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад; желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах; хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти; поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытываемый не следует данной инструкции.

Два дерева — могут символизировать себя и другого близкого человека (см. положение на листе и другие моменты интерпретации).

Добавление к дереву различных объектов — трактуется в зависимости от конкретных объектов.

Пейзаж — означает сентиментальность.

Переворачивание листа — независимость, признак интеллекта, рассудительность.

Земля.

Земля изображена одной чертой — сосредоточенность на цели, принятие некоторого порядка.

Земля изображена несколькими различными чертами — действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале. Несколько совместных линий, изображающих землю, в совокупности и касаются края листа — спонтанный контакт, внезапное удаление, импульсивность, капризность.

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно, то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

ВОПРОС: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

ОТВЕТЫ:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами: «А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав. «Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. «В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. «Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей. «Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения

Бланк анкеты “Обратная связь”.

Фамилия Имя участника _____

Дата занятия _____

1. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: _____

2. Что раздражало, вызывало напряжение, неприятие _____

3. Какая информация была интересной и полезной?
