

Министерство образования и науки РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П.Астафьева)

Институт Социально-гуманитарных технологий
Кафедра Социальной педагогики и социальной работы
44.03.02 (050400.62) Психолого-педагогическое образование
Профиль Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой социальной педагогики и
социальной работы
Фурьева Т.В.

«_____» _____ 2015

Выпускная квалификационная работа **РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ КРАЕВОГО ЦЕНТРА СЕМЬИ И ДЕТЕЙ**

Выполнил студент группы: 44 группа

Заремба Галина Александровна _____

подпись, дата

Форма обучения: очная

Научный руководитель:
старший преподаватель
кафедры социальной педагогики
и социальной работы
Хацкевич Т.А.

подпись, дата

Рецензент:
Зам. директора по СРР
«Краевой центр семьи и детей»
Тихонова Т. С. _____

подпись, дата

Дата защиты _____

Оценка _____

Красноярск

2015

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Развитие жизненных планов подростков в условиях учреждения временного пребывания как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.1.Значение развития жизненных планов для социализации подростков.....	6
1.2.Социально-психологическая характеристика подростков.....	14
1.3.Анализ методов развития жизненных планов подростков.....	24
Выводы по первой главе.....	30
Глава 2. Экспериментальная работа по развитию жизненных планов подростков в условиях КГБУ СО Краевой центр семьи и детей.....	31
2.1. Исследование жизненных планов подростков	31
2.2. Реализация программы развития жизненных планов подростков.....	35
2.3. Оценка результатов программы развития жизненных планов подростков.....	39
Выводы по второй главе.....	43
Заключение.....	45
Список литературы.....	47
Приложения.....	50

Введение

Жизнь человека, с одной стороны, есть биологическое явление, а с другой – социально-исторический факт. Социально-историческое, специфичное для человека качество индивидуального бытия фиксируется в понятии жизненного пути.

В контексте современной достаточно динамичной социальной ситуации весьма актуальными становятся проблемы, связанные с изучением содержания, структуры и особенностей жизненных планов, так как именно они дают человеку возможность успешно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, сохранять устойчивость в жизни, деятельности и общении, реализовать свои способности, возможности и потребности.[24] Жизненный план возникает в результате обобщения и укрупнения целей, которые ставит перед собой личность, интеграции и соподчинения ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентации, которые подчиняют себе частные, преходящие стремления. Одновременно идет процесс конкретизации и дифференциации целей и мотивов. Из мечты, в которой все возможно, и идеала как абстрактного, иногда заведомо недостижимого образца постепенно вырисовывается более или менее реалистичный, ориентированный на действительность план деятельности.

В подростковом периоде происходит определение личностью своей жизненной позиции и на ее основе жизненной стратегии, жизненных планов. В этот период ребенок осознает течение времени, происходит дифференциация временных интервалов; возрастает одновременно и степень обобщенности, степени конкретной представленности времени жизни в целях, планах, ожиданиях; повышается уровень реализма; формируются представления о прошлом, настоящем и будущем в виде линейной модели времени.

И как известно, семья является первым социальным пространством, в которое входит и осваивает ребенок. Именно под влиянием семьи формируются и складываются основные идеалы, жизненные ценности и закладывается основа для построения собственной жизненной перспективы. Сложная си-

туация возникает, когда дело касается социально неблагополучной семьи или вовсе отсутствия семьи в жизни детей. Поскольку основными характеристиками подростков здесь будут несформированность жизненных планов, жизненных ценностей, низкая социальная активность и как следствие, склонность к девиантному (отклоняющемуся) поведению, асоциальная потребность в самореализации.

Именно поэтому крайне необходима соответствующая психолого-педагогическая работа в этом направлении. Поскольку воспитание человека неотягощенного личностными расстройствами, с положительными перспективами на будущее и занимающего активную жизненную позицию является приоритетной в нашем обществе.

Объект исследования: социализация подростков в условиях учреждения временного пребывания.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия развития жизненных планов подростков в центре семьи и детей.

Цель исследования: определить эффективность психолого-педагогических условий развития жизненных планов подростков в центре семьи и детей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать содержание понятия «жизненные планы», социально-психологические особенности подростков; методы развития жизненных планов подростков;
2. Провести диагностику особенностей жизненных планов подростков в условиях центра семьи и детей;
3. Разработать и реализовать программу развития жизненных планов подростков в условиях центра семьи и детей.

Гипотеза исследования: развитие жизненных планов подростков, являющихся воспитанниками Краевого центра семьи и детей, станет возможным при следующих психолого-педагогических условиях:

- будет проведена диагностика жизненных планов подростков в условиях центра семьи и детей;

- будут реализованы мероприятия с подростками по развитию жизненных навыков, включающие тренинги, направленные на осознание подростками своих способностей и возможностей, а также на формирование образа будущего: будущей профессии, будущей семьи.

Исследование проводилось на базе КГБУ СО Краевой центр семьи и детей, в исследовании приняли участие 8 подростков (4 мальчика и 3 девочки).

Методы исследования: эмпирические (анкета Б.Басса; методика «Ценностные ориентации» М.Рокича; методика «Самооценка» Т.В.Дембо и С.Я.Рубинштейн), теоретические (теоретический анализ, изучение литературы), математические и статистические (для обработки полученных данных).

Теоретическая значимость работы заключается в обобщении и систематизации знаний по изучаемой проблеме.

Практическая значимость дипломной работы заключается в том, что программа развития жизненных планов подростков будет полезна для учреждения, на базе которого проводилось исследование, а так же для других учреждений социального обслуживания. Так как развитие жизненных планов является одним из способов профилактики девиантного поведения, что довольно часто встречается среди подростков из асоциальных семей.

Глава 1. Развитие жизненных планов у подростков в условиях учреждения временного пребывания как психолого-педагогическая проблема

1.1. Значение развития жизненных планов для социализации подростков

О дилеммах «жизненного пути личности», «стилях жизни» и «стратегиях жизни», «жизненной программе личности» и «жизненной перспективе» начали говорить в 70–80 годы XX века. Проблемой личности как субъекта жизни занимались К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Н.А. Логинова, Л.И. Анцыферова, Т.Б. Карцева и др. На сегодняшний день исследование проблем жизненного пути продолжается, что подтверждают результаты исследований таких психологов, как В.И. Ковалев, А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров, К.В. Карпинский, В.М. Слуцкий, С.С. Гончарова и М.И. Яковчук. В работах К.А. Абульхановой-Славской, ее сотрудников и учеников отношения «личность – жизнь» определяются целостным подходом [1,2].

В последние годы накапливается все больше фактов, свидетельствующих о том, что деятельность человека существенно определяется не лишь его прошлым, но и будущим, так называемым «опережающим отражением». Действия и поступки человека, а значит, и проявления его способностей в большой мере определены его будущим, той моделью, в которой отражены представления человека о его будущей жизни. Овладение временем в таком смысле, по мнению В.Э. Чудновского, «...это, прежде всего, умение создавать перспективу собственного будущего, планировать его, видеть себя в будущем, работать над реализацией этих представлений, стремиться к самосовершенствованию» [33].

По мнению П.И. Яничева [36], психологическое будущее:

- по отношению к психологическому настоящему мотивирует и придает важность или обесмысливает и обесценивает. «Не только настоящее оказывает воздействие на будущее, но и в свою очередь те либо иные

ожидания и представления о будущем действуют на поведение человека в настоящем и переживание им собственного настоящего; положительные ожидания по отношению к будущему придают настоящему ценность, отрицательные обесценивают его»;

- по отношению к психологическому прошлому сопоставляется с прошлым, принимается как преемственность и формирование прошлого, или как его отвержение и отклонение. Человек может рассматривать свою жизнь как постоянную линию развития, проецируя расширение этого развития в будущее, или может рассчитывать изменение своего образа жизни вплоть до совершенной его противоположности.

Функции психологического будущего, согласно М.Р. Гинзбургу[10], состоят в обеспечении смысловой и временной перспективы личности. Поэтому в качестве структурных компонентов психологического будущего различают смысловое будущее (личностное) проецирование себя в будущее и временное будущее (фактически планирование).

Так как смысловое будущее принадлежит к ценностно-смысловой плоскости, оно вначале характеризуется своими ценностными признаками, а конкретно: насыщенностью, эмоциональной привлекательностью, активностью/пассивностью. Иными немаловажными параметрами являются определенность/неопределенность и устойчивость/неустойчивость смыслового будущего.

Функция временного будущего состоит в обеспечении временной перспективы. Временная перспектива представляет собой видение собственного будущего во времени, либо фактическое планирование. Положительное отношение к планированию и создание планов определенным образом упорядочивают будущее, которое может существовать как последовательность достижения ряда целей. В итоге негативного отношения к планированию и отсутствия планов будущее станет фактически непрогнозируемым. Поэтому значимой чертой временного будущего является то, выступает ли оно планируемым (положительное отношение к планированию и присутствие планов)

либо случайным (отрицательное отношение к планированию и отсутствие планов)[10].

Еще одной отличительной чертой временного будущего является его организованность, т.е. богатство целей средствами их достижения. На положительном полюсе оно выступает как организованное (цели обеспечены средствами), на отрицательном – как неорганизованное (цели не обеспечены средствами). Характеристики планируемости и организованности М.Р. Гинзбург[10] сводит в показатель «структурированность». Согласно данному показателю временное будущее выступает на положительном полюсе как структурированное (планируемое и организованное), а на негативном полюсе – как аморфное (случайное и неорганизованное).

Таким образом, чем больше наполнена временная перспектива событиями, планами и надеждами, тем лучше, содержательнее жизнь человека. И напротив, чем меньше надежд, планов на будущее и реальных событий на временном горизонте, тем скуднее и бессодержательнее его жизнь.

Как подмечают Е.И. Головаха и А.А. Кроник[12], неимение жизненных планов, как правило, соединено с недостатком позитивного образа будущего. Отсюда и противодействие переменам. Но противодействия планируемому развитию имеют все шансы происходить и из обещаний прошлому. Человек часто тянется к целям, которые не присутствуют в настоящем, а находятся в ближайшем или отдаленном будущем, а время от времени даже за пределами собственной жизни. В связи с данным фактором, побудительные мотивы и поведенческие акты рассматриваются не только по содержанию, но и по временной их локализации.

В настоящее время уже подтверждено, что создание временной перспективы (реалистичная организация её структуры, точное обозначение в ней жизненных целей, её непрерывность и др.) является итогом социализации. Проводимые опыты не один раз показывали, что, к примеру, у делинквентных юношей будущая временная перспектива постоянно укорочена, тогда

как неделинквентные юноши осмысливают свою жизнь на значимый период [16].

По мнению К.А. Абульхановой- Славской психологическая, жизненная и личностная перспективы, это три разных понятия[2].

Психологическая (временная) перспектива – это когнитивная способность предугадывать будущее, прогнозировать его, предсказывать его, изображать себя в будущем. Личностная перспектива – не исключительно когнитивная способность предугадывать грядущее, но и целостная готовность к нему в реальном, установка на будущее (к примеру, подготовленность к трудностям в будущем, к неопределенности и т.д.). Таковая перспектива может обладать пространством даже у личностей с когнитивно бедным, нерасчлененным, неосознанным представлением о будущем. Личностная перспектива раскрывается при наличии возможности как будущих способностей, зрелости, а потому готовности к неожиданностям, трудностям, присущего ей потенциала, умении к организации времени. Психологической перспективой владеет тот, кто способен предугадывать будущее, кто наблюдает личностную перспективу, располагает жизненным опытом – личностным потенциалом[2].

Имеющиеся на сегодняшний день определения жизненной перспективы личности свидетельствуют о неимении единства в подходе к исследованию данного феномена. Как отмечает Е.В. Некрасова[25], некоторые авторы отождествляют жизненную перспективу с реализацией цели. С этим можно согласиться лишь частично, так как цель представляет собой идеальный образ будущей деятельности человека, а жизненные перспективы – не только образы результатов деятельности, но и результаты изменений, ни зависящих от субъективных усилий. По мнению В.Н. Украинца[32], было бы вернее рассматривать жизненную перспективу личности через понятие «ожидание», которое отражает не только положительные, но и отрицательные обстоятельства жизни личности.

Жизненная перспектива определяется Е.И. Головахой[12] как «потенциальная возможность развития личности». При этом жизненная перспектива выступает и как неизбежность следования определенных событий, изменений в будущей жизни личности. В частности, проявлением объективных оснований жизненной перспективы личности является осознание ею конечности индивидуального существования.

По мнению В.И. Ковалева[19], жизненные перспективы представляют собой своеобразный «просмотр» бытия, с фиксированием в сознании личности различных событий, изменений результатов деятельности на всем протяжении ее жизненного пути. Осмысление личностью ее бытия способствует тому, что образ будущего создает у субъекта состояние готовности действовать определенным способом, адекватным этому осмыслению. Жизненная перспектива, как отмечают Д.А. Леонтьев и Е.В. Шелобанова[21], включает совокупность обстоятельств и условий жизни, которые при прочих равных условиях создают возможность оптимизации дальнейшего жизненного продвижения.

К.А. Абульханова-Славская указывает на то, что «жизненная перспектива – это не только будущие цели, ценности, но и темп жизненного движения, оптимальность развития, возрастание активности личности. Конечно, образование жизненных перспектив открывает и субъективно-психологическую перспективу, однако наличие субъективно-психологических перспектив (устремленность в будущее, осознание будущего) еще не свидетельствует о наличии потенциала развития личности, т.е. жизненной перспективы (например, у подростков). При этом труд, профессия являются важнейшими условиями самоопределения личности, формирования личностной позиции человека»[1].

В подростковом периоде происходит определение личностью своей жизненной позиции и на ее основе жизненной стратегии, жизненных планов. Необходимость самоопределения служит для подростка своеобразным «распутьем», на котором он «сворачивает» либо в сторону субъективности (пред-

полагающей принятие ответственности за свою жизнь, самостоятельность жизненных выборов), либо в сторону пассивного следования жизненным обстоятельствам и отказа от попыток самому управлять течением своей жизни.

В этот период ребенок осознает течение времени, происходит дифференциация временных интервалов; возрастает одновременно и степень обобщенности, степени конкретной представленности времени жизни в целях, планах, ожиданиях; повышается уровень реализма; формируются представления о прошлом, настоящем и будущем в виде линейной модели времени.

В целом, в подростковом возрасте формируется такая важная структура, как мировоззрение, целостная картина мира и себя в нем; совершается профессиональное и личностное самоопределение, что связано с изменением восприятия времени; появляется жизненный план, осуществляется выбор путей его реализации по принципу «активное достижение – пассивное следование обстоятельствам»; изменяется жизненная перспектива (временной горизонт углубляется, охватывая отдаленное прошлое и будущее, и расширяется, включая не только личные, но и социальные перспективы).

В подростковом возрасте появляется жизненная программа (система жизненных планов с учетом жизненных обстоятельств), хотя она еще отличается крайней изменчивостью и слабой продуманностью. В субъективной картине жизненного пути юношей и девушек ярко выражено преобладание будущего над прошлым и настоящим или, в терминах, введенных А.А. Кроником, преобладание потенциальных причинно-целевых связей над реализованными и актуальными. Вышеупомянутые особенности дают нам возможность изучать генезис жизненных планов в данном возрасте в составе субъективной картины жизненного пути старшеклассников [11].

Таким образом, подводя итог вышесказанному определим жизненный план- как взаимосвязанное единство профессионально-карьерного, матримониального и эгометарного планов, содержание каждого из которых отражено в его мотивационно-организационном (мотивы, цели и средства-планов), эмоционально-оценочном'(эмоциональные переживания в связи с планиро-

ванием), субъектном, (представление о субъекте его осуществления) компонентах, соотнесенных с каждой из профессиональной, семейной и личностной сфер жизнедеятельности. План, нацеленный на личностное самосовершенствование и развитие, обозначен как эгометарный; план, нацеленный на семейную жизнь, - как матримониальный.

А.Н. Леонтьев писал, что "личность рождается дважды: первый раз - когда у ребенка проявляются в явных формах полимотивированность и подчиненность его действий (феномен "горькой конфеты", потеря непосредственности и подобные им), второй раз - когда возникает его сознательная личность"[22].

На этапе первоначально формирования личности ребенок является всего лишь объектом влияния социальной среды и существующих в ней отношений, второй переворот состоит в том, что он становится их субъектом. В соответствии с теорией деятельности подлинное рождение личности выступает как событие, которое меняет ход всего последующего психического развития. Теперь на каждом повороте жизненного пути человеку нужно от чего-то освободиться (может быть, сбрасывать с себя груз своей биографии) и что-то делать из себя, утверждая свою собственную человеческую жизнь. А.Н. Леонтьев подчеркивает, что проблема самосознания личности не сводится к знанию человека о самом себе, самосознание - это осознание себя в системе общественных отношений [4].

С точки зрения большинства авторов педагогики и психологии этот возраст представляет собой критический период, т.к. считается возрастом становления самостоятельной личности. Главными новообразованиями возраста являются способность к осознанному построению собственной жизненной перспективы и умение реализовать себя в соответствии с поставленными целями.

С психологической точки зрения жизненная перспектива - это определение человеком своего жизненного пути, поиск своего места в обществе, путей включения себя в жизнь; а мотивация к самореализации - в целом,

стремление реализовать себя, осознание и понимание о способах реализации своих способностей, в соответствии с имеющимися возможностями.

Подводя итог можно сказать, что построение жизненных планов и умение видеть свое будущее, в подростковом возрасте является основополагающим фактором развития и формирования личности. На то, какие планы будет строить подросток, и будет ли он вообще это делать, влияют множество факторов. Главным и основным фактором является семья. Именно в семье с младенческого возраста в ребенке закладывается модель социального поведения и общее отношение к жизни. Немало важным так же является самооценка подростка, сформированность собственного «Я» потому что от этого зависит степень уверенности в собственных силах и желание действовать самостоятельно.

1.2. Социально-психологическая характеристика подростков

Подростковый возраст- это период становления нравственности подростков, открытия его «я», приобретение новой социальной позиции, период потери детского образа жизни. Пора мучительно- тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и в других. Не всегда адекватно оценивают свои возможности, нет четкого различия между хотеть и мочь. В поведении, в связи с этим наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражимость. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков очень сильно выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы о том: Кто я есть? Какой я в сравнении с другими людьми? Что я хочу? На что я способен?

Мир подростка насыщен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое чувство взрослости: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права [9].

Основное противоречие подросткового возраста: ребенок желает быть взрослым, чтобы окружающие считали его взрослым и относились к нему соответственно, но у него самого отсутствует ощущение истинной взрослости. Поэтому в поведении подростка наблюдаются две противоположные тенденции:

1. к независимости - дайте мне все взрослые права и разрешите существовать собственным умом

2. к зависимости от взрослых - взрослые обязанности мне пока что не к чему, я не в состоянии их исполнять, и вообще я рассчитываю на то, что вы не позволите мне совершать никаких ошибок, вся ответственность за мое поведение лежит на вас.

Таким образом, подростковый возраст считается самым сложным этапом в развитии ребенка. Его обычно называют опасным, переходным, трудным возрастом. И можно выделить три группы причин делающих его таким: физиологические, психологические и социально - психологические. Физиологические, то есть, бурный рост и половое созревание организма; психологические, а именно, становление нравственности. Приобретение новой социальной позиции; социально - психологические, то есть, усвоение социума, общих признаков устройства мира.

Л.И. Божович [6] характеризует период взросления двумя фазами :

1.12 - 15 лет - первая фаза подросткового возраста - в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе.

2.15 - 17 лет - вторая фаза подросткового возраста (ранняя юность) - в этот период развиваются процессы самопознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает самостоятельную жизнь.

В этот период происходит определение старшеклассником своего места в жизни и внутренней позиции, формирование мировоззрения, которое влияет на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание. Задача выбора будущей профессии принципиально не может быть успешно решена вне решения более широкой задачи личностного самоопределения, включающей построение целостного замысла жизни, самопроектирование себя в будущее. Устремленность в будущее в старшем школьном возрасте конкретизируется в таких понятиях как "жизненная перспектива", "мотивация к самореализации" и др.

Л.И. Божович как аффективный центр старшего школьника выделяет:

1. обращенность в будущее (старшеклассник смотрит на настоящее с позиции будущего).
2. построение жизненных планов.

В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации [7]. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Структура мотивов характеризуется иерархической системой, "наличием определенной системы соподчиненных различных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов". Что касается механизма действия мотивов, то они действуют теперь не непосредственно, возникают "на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения". Именно в мотивационной сфере, как считала Л.И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста.

И Л.И. Божович, и Д.Б. Эльконин рассматривают этот период как кризисный: "Кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей присущими качествами" [6,34].

Кроме того, Л.И. Божович уделяет особое внимание мечте. Она считает, что в мечтах подростков всегда имеет место то или иное "моделирование" своего будущего и себя в этом будущем, или, как говорят зарубежные психологи, воображаемое проигрывание будущих ролей [7]. Образ будущего, с одной стороны - некая абстрактная, идеальная картина подростка о том, как он будет жить дальше и представление тех ролей, которые будет выполнять. Также он определяется не только мечтами, но и действительным положением подростка (его реальными возможностями).

В учреждение дети попадают по самым разным причинам, но чаще всего это изъятие ребенка из семьи, либо его личное обращение в центр. Известно, что семья является главным институтом развития подростка, формирова-

ния его представлений о ценности и важности семьи в жизни человека. Отношение родителей также формирует особенности представлений подростка о себе, что является основополагающим в развитии и формировании личности: рисуя образ "Я", подросток как бы предопределяет собственный путь развития, "пишет сценарий" своей жизни, начинает жить и действовать, стремясь не покинуть намеченной линии [28]. В возрасте 13-14 лет у человека меняются представления о своем теле, происходят значительные физиологические изменения, проявления которых, дают о себе знать в различных сферах его жизни. Именно в этом возрасте интенсивно формируется и изменяется взгляд подростка на самого себя, на других людей, переосмысливаются старые и обнаруживаются новые варианты решений жизненных проблем и конфликтов. Меняется и развивается подростковая Я-концепция. Очевидно, что изменение представлений о себе может являться процессом болезненным, так как в подростковом возрасте он протекает наиболее интенсивно и динамично. Кроме того, в данный период становится актуальной тема поиска себя; а те "муки самотворчества", которые испытывает подросток в своем развитии, являются для него не менее стрессогенным фактором, нежели конфликт или неудача в школе.

Представления личности о самой себе кажутся ей убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными.

Качества, которые человек сам себе приписывает, не всегда являются объективными, и с ними не всегда готовы согласиться другие люди. В попытках охарактеризовать себя присутствует сильный личностный момент, момент пристрастной, субъективной оценки.

Я-концепция - это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Большая часть оценок себя обусловлена соответствующими реальными стереотипами, бытующими в той или иной социальной среде. Подростку свойственна тенденция экстраполировать даже внешнюю дефект-

ность собственного Я на свою личность в целом: Если подросток имеет какие-то недостатки (иногда только кажущиеся), то он начинает ощущать (или придумывать) негативные реакции окружающих, сопровождающие его при любом взаимодействии с окружающей средой. В этом случае на пути развития позитивной Я- концепции могут возникать серьезные затруднения. Иногда, даже эмоционально нейтральные (на первый взгляд) характеристики содержат элемент скрытой оценки.

Самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, оценивать течение своей деятельности и ее результаты. Самооценка - субъективное основание для определения уровня притязаний, т.е. тех задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к реализации которых она считает себя способной[31].

Самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений человека о себе является его социокультурное окружение. Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооценности, значимости. Таким образом, самооценка- это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду, а низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Самоотношение подростка изменяется в соответствии с получаемой индивидом обратной связью. Само по себе присутствие других людей может влиять на манеру поведения подростка и на оценку им своего поведения. Подросток может усиливать социально желаемые и исключать социально неприемлемые формы поведения, и это оказывает определенное влияние на его самовосприятие.

Развитие устойчивости самооценки идет параллельно развитию произвольного поведения, таким образом, уменьшая подверженность самооценки влияниям извне; и тогда она начинает проявляться как мотив поведения.

Повышение устойчивости самооценки способствует повышению устойчивости личности, поскольку Я-концепция действует как внутренний "фильтр", который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот "фильтр", ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе [3].

Одним из аспектов, приводящее к искажению образа своего «Я» и снижению самооценки подростка может быть эмоциональное отвержение со стороны социального окружения (родителей, особенно матери). Подросток чувствует, что родителям не до него, что у них своя, интересная для них, жизнь, что они тяготеют обузой родительского долга. Подростку в семье не хватает эмоционального тепла, искренней любви, понимания, сопереживания. Особенно тяжелым ударом такое отношение со стороны близких становится для подростка эмоционально-лабильного типа. Эмоциональное отвержение нарушает социальное взаимодействие в семье.

Семейное неблагополучие является разрушительным для ребенка. Ф. Райс [29] приводит данные, согласно которым существует взаимосвязь между конфликтами в семье и склонностью подростков к совершению правонарушений, а также снижением их школьной успеваемости, низким уровнем профессиональных устремлений. Частые конфликты родителей заставляют подростка по-новому взглянуть на себя и на своих близких. Его собственное «Я» сильно страдает в такой ситуации – особенно, когда подросток начинает винить себя за то, что случилось в семье, или сталкивается с трудностями, связанными с отношением окружающих к подобным ситуациям. Чтобы восстановить самоуважение, пострадавшее в семье, а также справиться со стрессом, вызванным домашними конфликтами, дети из неблагополучных семей чаще, чем дети из крепких семей, совершают поступки, связанные с риском для их здоровья (курение, употребление алкоголя и наркотиков и т.п.).

Формирование ещё одной важной составляющей личности происходит под воздействием семьи- это формирование ценностных ориентаций подростка. Система ценностей, которыми человек руководствуется в течение жизни и которые предшествуют выбору целей, формируется в начале жизненного пути (в детстве). Ценностные ориентации позволяют человеку «вписаться» в процесс самоопределения, т.е. в процесс выбора. Ни для кого не секрет что поведение человека – результат влияния семейного уклада, воспитательного воздействия. Социологические исследования так же подтверждают, что различные характеристики семьи выступают в роли факторов самоопределения подростков. Так, одним из факторов, влияющих на образовательные намерения школьника, является уровень образования его родителей. Разумеется, семья, ее традиции, социальный статус и уровень жизни влияют не только на выбор профессии и образования подростка; она представляет важное условие самоопределения личности в целом. Именно семейные ценности, являются тем источником, откуда подросток черпает уверенность; находит ресурсы для выстраивания собственных планов и проектов, а значит, приобретает способность адаптироваться к социальным условиям. Ценности- это то, что выступает в роли нормативно- ориентационного единства для упорядочения целей подростка на будущее. Они конституируют действия личности, позволяют самоопределяться и создавать основы для того или иного выбора. Стабильная семья формирует в человеке набор тех или иных предпочтений, образов, подготавливает его к будущим социальным ролям и является источником спокойствия, счастья и понимания. Но не стоит забывать, что существуют и нестабильные, неблагополучные семьи, где при формировании ценностных ориентаций как установок, отсутствует важный компонент- поведенческий, т.е. готовность поступать определенным образом в соответствии с ценностными системами. Ведь когда говорится о желании подростка ориентироваться на семью своих родителей при создании собственной, следует понимать, что создавая условия для проигрывания будущих семейных ролей, возникают условия и для формирования намерений и планов не только сле-

довать традициям своей семьи, проводить свободное время, уделять внимание здоровью, но и ориентироваться на целенаправленные типы социального поведения. Вполне очевидно что в неблагополучных семьях упускается возможность формирования ценностно- нормативного контекста, который необходим для становления личности подростка и который способствовал бы образованию ментальной поддержки, обеспечивающей и побуждающей автономные усилия человека по осознанию и защите своего достоинства [15].

Ещё одним риском, поджидающим подростка из неблагополучной семьи, является вероятность попадания в «плохую компанию». Д.Б.Эльконин говорил, что ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками. Потребность общения со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает очень рано, еще в детстве, с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания. Поведение же подростков по самой сути своей является коллективно-групповым.

Во-первых, общение со сверстниками - это очень важный специфический канал информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которые по тем или иным причинам им не сообщают взрослые. Например, подавляющую часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников, поэтому их отсутствие может задержать психосексуальное развитие или придать ему нездоровый характер.

Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, где взаимоотношения строятся принципиально на разных началах и статус надо заслужить и уметь поддерживать, ребенок не может выработать необходимых взрослому коммуникативных качеств. Соревновательность групповых взаимоотноше-

ний, которой нет в отношениях с родителями, также служит ценной жизненной школой.

В-третьих, общение со сверстниками - это специфический вид эмоционального контакта. Создание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Сумел ли он заслужить уважение и любовь равных, товарищей, имеет для подростка решающее значение [20].

Обособленные группы сверстников в подростковом возрасте становятся более устойчивыми, отношения в них между детьми начинают подчиняться более строгим правилам. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянным и находясь в равных отношениях с товарищами, - вот что делает атмосферу в таких группах более привлекательной для детей, чем сообщества взрослых людей. Наряду с непосредственным интересом друг к другу, который характерен для общения младших школьников, у подростков появляются два других вида отношений слабо или почти не представленные в ранние периоды их развития: товарищеские (начало подросткового возраста) и дружеские (конец подросткового возраста). В старшем подростковом возрасте у детей встречаются уже три разных вида взаимоотношений, отличающихся друг от друга по степени близости, содержанию и тем функциям, которые они выполняют в жизни.

Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся более всего. В подростковых объединениях в зависимости от общего уровня развития и воспитания стихийно формируются свои кодексы чести. Не редко в таких компаниях подростки приобщаются к аморальным ценностям и проявляют девиантные формы поведения [26].

Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что у подростков из неблагополучных семей нарушаются механизмы идентификации, разрушается Я-концепция и происходит формирование неадекватной самооценки. Что

не редко является причиной вхождения подростка в коллектив сверстников ведущих образ жизни не соответствующий общепринятым нормам общества.

Так же нужно отметить, что в период пребывания в Краевом центре семьи и детей, подростки часто до последнего момента не знают, что будет с ними в дальнейшем: куда их отправят жить потом и через какой промежуток времени, естественно это определенным негативным образом влияет на эмоциональное состояние подростка.

В связи с этим у детей нарушается целостная картина мира и не происходит положительного формирования жизненных планов, подростки просто не видят жизненных перспектив или они могут носить не одобрительный характер.

1.3. Анализ методов развития жизненных планов подростков

В ситуации, когда у подростка не сформировано представление себя в будущем, отсутствует видение собственного жизненного пути, возникает необходимость помочь ему самоопределиваться и научиться выстраивать перспективы собственной жизни. Подобная работа с подростками может проводиться при помощи различных методов. Так например, на сегодняшний день большую популярность приобретает психологический тренинг – метод развития человеческих способностей к обучению, овладению новыми навыками, повышению сопротивляемости стрессовым ситуациям. Основателем психологических тренингов считается Курт Левин. Основной целью тренинга, как считает В.П. Захаров [14], является овладение социально-психологическими знаниями в активной форме. С его точки зрения, спецификой работы тренинговых групп является осознание в процессе работы группы особенностей поведения каждого участника; развитие умений и навыков делового общения; сплочение группы на основе единых целей и задач обучения, норм и правил взаимодействия. Макаров Ю.В. считает, что тренинг – это комплекс активных групповых методов, применяющихся в процессе преобразующего воздействия на личность [23]. В таком случае главным системообразующим компонентом тренинга является именно психологическое воздействие группы на личность.

Большое разнообразие психологических тренингов рассматривается с точки зрения трех основных подходов – психодинамического, гуманистического и поведенческого [8]. Сторонники поведенческого подхода концентрируют свое внимание на поведении как единственно существующей реальности, требующей внесения изменений в случае наличия неадаптивного (неправильного) поведения. Сторонники гуманистического подхода видели основную психологическую проблему человека в отсутствии принятия себя и самоидентификации, определения текущего положения человека и его ближайших перспектив. Основными направлениями в данном подходе считают-

ся тренинг “группа встреч” и тренинг “сензитивность”. Основателем тренинга “группа встреч” является К.Роджерс[27]. Основными методами тренингов в психодинамическом подходе являются телесно-ориентированная психотерапия, транзакционный анализ и психодрама.

Функции тренинга:

1. Диагностическая;
2. Преобразующая;
3. Корректирующая;
4. Профилактическая;
5. Адаптационная.

При работе с «трудными» подростками существенную помощь могут оказать тренинги, направленные на развитие навыков поведения в условиях проблемных жизненных ситуаций, воспитание так называемой подростковой коммуникативной компетентности. Эти тренинги помогут выработать чувство уверенности в себе, развить адекватную самооценку, приобрести навыки преодоления трудных жизненных ситуаций. Научить подростков, не теряя собственного лица в глазах сверстников, находить аргументы для отказа в чем-либо[30]. В процессе проведения группового занятия необходимо увидеть лидеров группы, выявить их позицию. В случае наличия положительных социальных установок у лидера следует сделать его помощником, воздействовать на группу с его помощью. При нейтральной позиции лидера - постараться как можно быстрее развить эту установку и действовать та первому варианту. При наличии нескольких лидеров с разными установками представляется целесообразным вызвать их на соперничество, дискуссию так, чтобы победил лидер, имеющий позитивную установку. Если в группе присутствует единственный лидер уже вовлеченный в асоциальное поведение, не поддающийся коррекции, его следует удалить из группы и работать с ним индивидуально с помощью специалиста-нарколога [8].

Тренинги хороши тем, что во время их прохождения никто не учит, как надо жить. Выполняя разнообразные упражнения, участники сами обнаружи-

вают то, как можно по-другому воспринимать себя и жизнь вокруг, как изменить собственное поведение, чтобы достигнуть нужных результатов. «Нет больше прошлого и нет больше будущего» — еще один принцип проведения тренингов. Он называется «здесь и сейчас». Предполагается, что именно непосредственное общение в тренинговой группе является основой для развития личности.

Принцип «здесь и сейчас» наиболее часто критикуется противниками тренингов, поскольку он фактически ставит всю человеческую коммуникацию с ног на голову. Исключение богатства прошлых воспоминаний наряду с запретом обсуждать будущую деятельность обедняет и делает тривиальными человеческие отношения. То, что группа действительно дает, пишет один критик — так это «взаимный анализ мимолетных впечатлений». Опыт такого общения трудно перенести в повседневную жизнь: оказавшись в обычных условиях, люди постепенно возвращаются к прежнему поведению.

Еще одним методом, который может применяться при работе с подростками, является арттерапия. Первые попытки использовать арттерапию для коррекции трудностей личностного развития детей и подростков относятся к 30-40-м гг. XX в., когда арттерапевтические методы были применены в работе с детьми, испытывавшими стресс и насилие в фашистских лагерях и вывезенными в США. С тех пор арттерапия прошла значительный путь развития как в концептуальном, так и в методическом плане, и получила широкое распространение в практике психологической работы с детьми. Арттерапия используется и как самостоятельный метод, и как метод, дополняющий другие техники, в первую очередь игротерапию.

Последователи З. Фрейда расходятся в понимании того, как должна осуществляться психологическая помощь ребенку, какова должна быть мера директивности поведения терапевта. Сторонники директивного подхода (М. Наумбург) считают, что первоочередной функцией терапевта является интерпретация и доведение до сознания ребенка бессознательных значений графических символов его рисунка. Напротив, сторонники «мягкого», недир-

рективного подхода (Э. Крамер) полагают, что главная задача психотерапевта должна состоять в том, чтобы помочь ребенку выбрать тему рисунка, а затем оказать необходимую эмоциональную и техническую поддержку в поиске адекватной формы воплощения замысла и выражения своего эмоционального состояния.

Различают следующие виды арттерапии в зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта: рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия как литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений, драматерапия, музыкотерапия и др. Наиболее полно разработана арттерапия в узком смысле слова, т. е. рисуночная терапия и драматерапия. При работе с детьми эти методы арттерапии широко сочетаются с другими психокоррекционными методами: игротерапией, сказкотерапией, библиотерапией (продуктивной — «сочинительством» и восприятием художественных произведений), поведенческой терапией и др.[17].

Следующим методом является ролевая игра. Человек, который уже совершил выбор одного из возможных жизненных путей, живет в сфере узкого канала воронки, а игра позволяет ему в условном плане прочувствовать другие возможные варианты жизни, не использованные в реальном плане. Так же игра дает возможность ребенку попробовать себя во взрослых ролях, проявить творчество в нестандартных жизненных ситуациях.

Функции ролевой игры (любой игры):

- социокультурная функция
- коммуникативная функция
- деятельностьная функция
- функция реализации способности ребенка, самореализации
- защитная, или коррекционная функция

Ролевые игры (РИ) бывают двух типов: сценарные и не сценарные [35].

Главными особенностями ролевой игры являются вымышленная ситуация, экстремальность и четко заданные правила.

В ходе игры мастер дает консультации по содержанию роли и способам игры, контролирует правила игры, поддерживает высокий эмоциональный настрой игроков, поддерживает развитие сюжета игры, заложенными в игре средствами, помогает игрокам, не справляющимся с игровой ситуацией, организует эффектный конец игры. После игры необходимо проведение проговора, где каждый участник рассказывает, какую роль он играл, какие средства использовал, с кем взаимодействовал, смог ли он добиться своих целей. Проговор игры происходит в общем кругу, в атмосфере доброжелательности и добровольности высказываний. Наибольший педагогический эффект даст проведение группового и индивидуального анализа, предметом которого могут стать взаимоотношения в группе, индивидуальные особенности и способы деятельности в конфликтной ситуации, личные затруднения, возникшие в ходе игры, проблемы ценностей и морали [5].

Таким образом, игра – это сложное социально-психологическое явление, при достаточно осознанном отношении она становится средством стрессового контроля, самообновления, самосовершенствования, преодоления внутреннего конфликта, а также стимулирования приподнятого настроения [18].

Еще одним методом, о котором хотелось бы сказать, является дискуссия. Благодаря дискуссии ее участники по мере накопления опыта обсуждений приобретают многие полезные в любой сфере деятельности умения и свойства: выделять и излагать свою позицию и воспринимать чужую; подчиняться общим правилам и вырабатывать на этой основе способы саморегуляции и адекватной самооценки и др. Суммарно все это выражается в приобретении такого сложного умения, как решение проблем в условиях групповой деятельности.

Дискуссионные методы могут быть в виде сократовской беседы, групповой дискуссии или «круглого стола», «мозгового штурма», анализа конкретной ситуации или инцидента, «метода кейсов» и др.

Приемы введения в дискуссию(эмоционально- психологический настрой):

- Предъявление проблемной ситуации;
- Демонстрация видеосюжета (фильма);
- Демонстрация материалов (статей, документов);
- Ролевое проигрывание проблемной ситуации;
- Анализ противоречивых высказываний –столкновение противоположных точек зрения на обсуждаемую проблему;
- Постановка проблемных вопросов;
- Альтернативный выбор[13].

Главными преимуществами данного метода является то, что подростки вовлекаются в активную познавательную деятельность, учатся разделять лидерство в группе со взрослым и принимать на себя ответственность, а так же обсуждение в группе свойственно таким целям, как эволюция мыслей, синтез собственных умозаключений.

В свою очередь, осложняют подобную работу то, что ход дискуссии трудно прогнозировать и некоторые подростки трудно вовлекаются в дискуссию, а так же то, что несколько детей могут завладеть дискуссией, а остальные в этом случае будут молчать.

Таким образом, можно увидеть, что существует широкий спектр методов, применение которых возможно при развитии жизненных планов подростков. Наиболее подходящими, для себя, мы определили такие формы работы как тренинг и некоторые направления арттерапии.

Выводы по первой главе

Теоретический анализ показал, что о проблемах жизненных планов заговорили в конце XX века. Авторы (Е.В. Некрасова, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха и др.), занимающиеся данным вопросом, считают понятия «жизненные планы» и «жизненная перспектива» равнозначными. Поэтому жизненная перспектива - это определение человеком своего жизненного пути, поиск своего места в обществе, путей включения себя в жизнь; а мотивация к самореализации - в целом, стремление реализовать себя, осознание и понимание о способах реализации своих способностей, в соответствии с имеющимися возможностями.

Для того, чтобы определить существует ли проблема определения жизненных планов у подростков, мы подробно рассмотрели особенности данной возрастной категории. И выяснили, что в этот возрастной период происходит множество изменений в развитии, в том числе в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах. Важное место в становлении личности подростка занимают проблемы формирования идентичности, самооценки и Я-концепции. Именно подростковый возраст становится отправным пунктом для начала формирования мировоззрения, самосознания, ценностных ориентаций и построения жизненных планов. И большое влияние на это оказывает семья, которая в ситуации неблагополучия препятствует гармоничному развитию ребенка. Так же мы выяснили, что методов с помощью которых можно работать над развитием жизненных планов подростков, существует достаточное количество. Сюда относятся различные формы тренинговой работы, дискуссии, ролевые игры, а так же различные направления арттерапии.

На основании вышеизложенного можно говорить о необходимости развития жизненных планов подростков, для того чтобы дать ребенку возможность видеть собственные перспективы и самореализоваться, а так же в целях профилактики девиантного поведения.

Глава 2. Экспериментальная работа по развитию жизненных планов подростков в условиях КГБУ СО Краевой центр семьи и детей

2.1. Исследование жизненных планов подростков

Исследование проводилось на базе КГБУ СО Краевого центра семьи и детей, в нем приняли участие 8 подростков 14-17 лет, из них 5 мальчиков и 3 девочки, находящиеся в стационарном отделении центра. Исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе нами был проведен анализ личных дел подростков. С целью получения данных о социальном статусе и причине поступления подростков в учреждение (Приложение 1). В результате, которого выяснилось, что четверо подростков имеют статус оставшихся без попечения родителей, и четверо из неблагополучных семей. Двое подростков поступили в центр по причине отказа опекунов, один в связи с самовольным уходом из опекунской семьи, остальные пятеро были помещены в центр по запросу органов опеки и попечительства.

На втором этапе, в рамках диагностики жизненных планов, была проведена первичная диагностика, в ходе которой были рассмотрены:

Личностная направленность подростков, которую помогла определить ориентационная анкета Б.Басса (опросник Смекала-Кучера)(Приложение 2). Направленность личности выступает как свойство личности, проявляющееся в мировоззренческой, профессиональной направленности, в деятельности и взаимодействии с окружающими. Исходя из того, на что направлена личность подростка можно судить о том, какие жизненные перспективы подросток себе строит.

Жизненные ценности и ориентиры подростков по методике «Ценностные ориентации» М.Рокича (Приложение 3).

И исследование самооценки, проводимое по методике Т.В.Дембо и С.Я.Рубинштейн (Приложение 4). Самооценка - субъективное основание для определения уровня притязаний, т.е. тех задач, которые личность ставит пе-

ред собой в жизни и к реализации которых она считает себя способной. Рисуя образ "Я", подросток как бы предопределяет собственный путь развития, начинает жить и действовать, стремясь не покидать намеченной линии. Поэтому от уровня развития самооценки подростка напрямую зависит то, какие жизненные цели он себе ставит.

Согласно данным полученным по результатам проведения диагностики выяснилось, что большая часть подростков участвующих в эксперименте направлены на себя (62,5%(5 чел.)), т.е. ориентированы на прямое вознаграждение, проявляют агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству и раздражительность, 25% (2 чел.) стремятся при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентированы на социальное одобрение, зависимость от группы и потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми, оставшиеся 12,5% (1 чел.) ориентированы на дело, т.е. заинтересованы в решении деловых проблем, выполнении работы как можно лучше, ориентированы на деловое сотрудничество, способны отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели. Данные представлены на Рис.1.

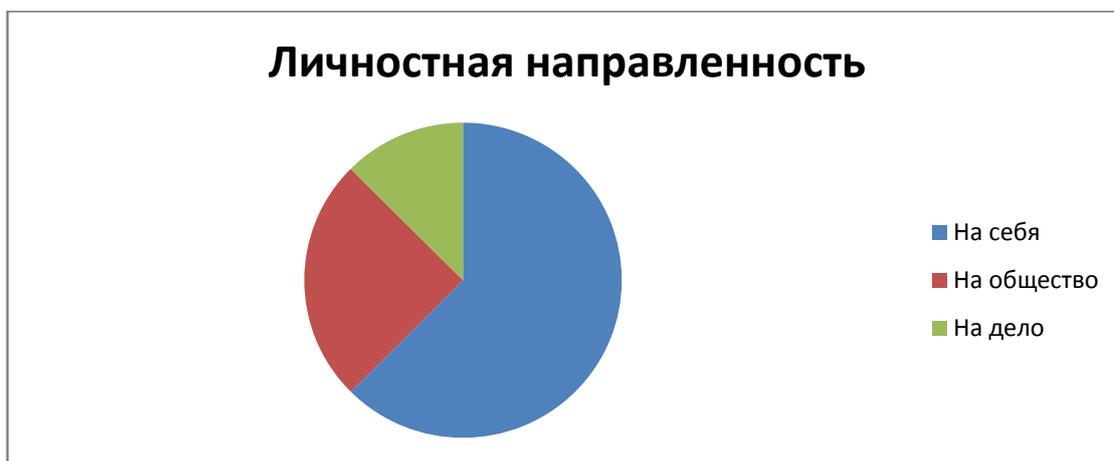


Рис.1. Диаграмма личностной направленности подростков.

Методика диагностики ценностных ориентаций дала такие результаты: 62,5% (5 чел.) подростков убеждены в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться, а остальные 37,5%

(3 чел.) считают, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Данные представлены на Рис.2.

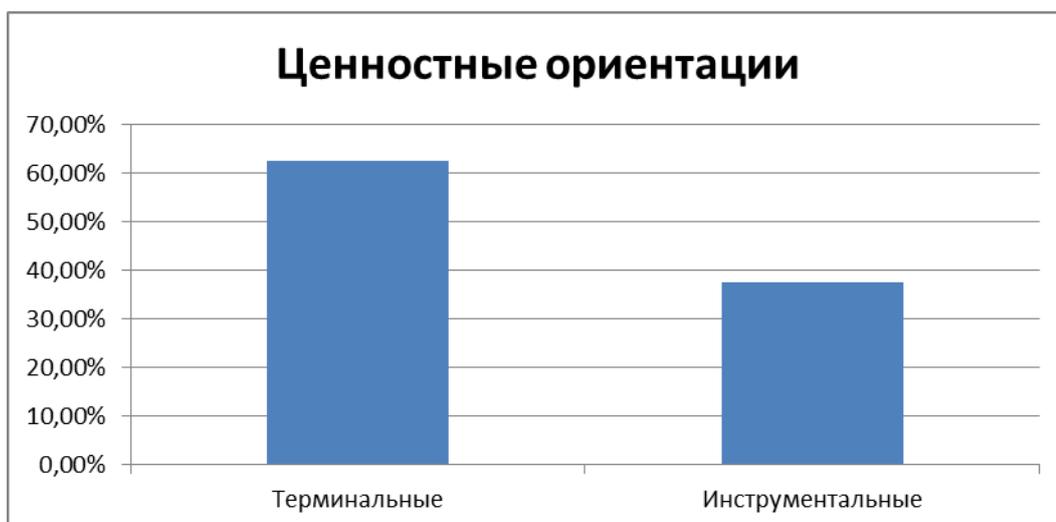


Рис.2. Диаграмма ценностных ориентаций подростков.

Результат диагностики уровня самооценки показал, что почти половина подростков (37,5% (3 чел)) не считают себя достаточно авторитетными среди группы сверстников и способными что-то делать собственными руками, 25% (2 чел.) считают себя недостаточно красивыми, 25% (2 чел.) отмечают свою робость и не самоуверенность, а 12,5 % (1 чел.) хотели бы быть более здоровыми, чем есть. Данные представлены на Рис.3.

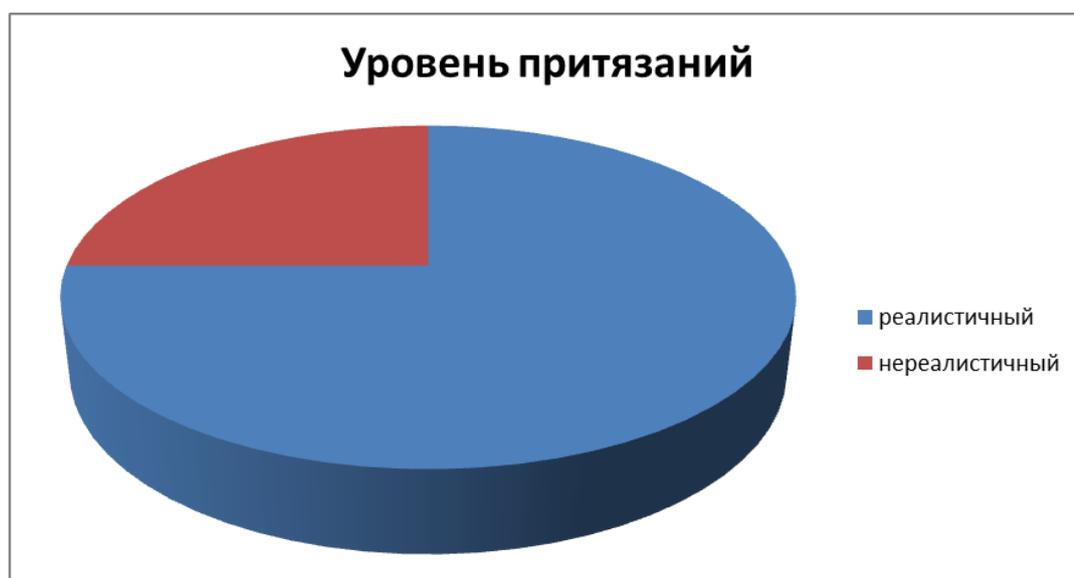


Рис.3. Диаграмма уровня притязаний подростков.

Таким образом, согласно полученным данным можно сделать вывод о недостаточно развитом уровне оценки собственных качеств, достоинств и

недостатков среди подростковой группы, что говорит о неадекватной самооценке, и существует проблема в иерархии ценностных ориентаций подростков.

Это может стать причиной дальнейших трудностей в развитии детей, поскольку именно низкая самооценка формирует чувство неуверенности, тревожности, приводит к безынициативности, что является губительным для формирования и становления взрослой, самостоятельной и независимой личности. Ещё одним дефицитом, выявленным при проведении диагностического исследования, является нарушенное представление системы ценностей и личностных ориентаций в жизни. Что может пагубным образом сказаться на развитии будущего подростка.

2.2. Реализация программы развития жизненных планов подростков

В связи с выявленными проблемами и дефицитами была разработана «Программа развития жизненных планов у подростков в условиях Центра семьи и детей» (Приложение 5). Целью, которой является формирование установки на положительный жизненный сценарий.

Задачи программы:

1. Познание себя как личности, осознание собственной индивидуальности.
2. Повышение конфликтной компетентности подростков (умение разрешать конфликт)
3. Формирование положительных установок на будущее.

Целевая группа программы – подростки 14-18 лет, находящиеся в стационарном отделении центра. Целевая группа формируется на основе психолого-педагогической диагностики.

План занятий и цели, которых необходимо достигнуть представлены в таблице 1.

Табл. 1. Тематический план занятий программы

№	Форма работы, тема	Цель
I. Я и мой характер		
1.	Занятие «Знакомство с самим собой»	Расширение знаний подростков о себе, своих возможностях и способностях
2.	Занятие «Мои достоинства»	Демонстрация своих достоинств, сильных сторон
3.	Тренинг «Я познаю себя»	Развитие рефлексии и самораскрытие каждого участника группы
II. Я в центре		
4.	Тренинг «Вместе мы одна семья»	Сплочение детского коллектива и построение эффективного командного взаимодействия

5.	Занятие «Решение конфликтных ситуаций в группе»	Обучение подростков навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций
III. Моё будущее		
6.	Занятие «Вперед- в будущее»	Установка подростков на положительный жизненный сценарий
7.	Занятие «Моя будущая профессия»	Подготовка ребят к осознанному выбору профессии
8.	Тренинг "Воссоздание будущего"	Осознание себя, как создателя и проектировщика своего будущего

Занятия программы разбиты на следующие блоки:

I. Я и мой характер.

В данном разделе проводятся два занятия, на которых несовершеннолетние учатся воспринимать себя как нечто неповторимое, ни на кого не похожее. Учатся понимать себя, разбираются в себе, своём «Я», определяют свои сильные, слабые стороны, учатся заявлять о них перед окружающими, а так же узнают способы их развития. Отрабатывают навыки уверенного поведения в ситуации публичной презентации, а счет вышперечисленного этого повышается самооценка и уверенность в себе.

В заключение этого блока проводится тренинг «Я познаю себя», который позволяет участникам самораскрыться, преодолеть внутренние барьеры личности, развить рефлексия.

II. Я в Центре.

Этот раздел включает в себя тренинговое занятие, рассчитанное на две встречи и занятие по обучению поведения в конфликте. Каждая встреча тренинга запланирована на 1-1,5 часа, его целью является сплочение группы и

построение эффективного командного взаимодействия. Благодаря участию в тренинге будут достигнуты такие задачи, как:

- Формирование благоприятного психологического климата в детском коллективе
- Осознание каждым участником своей роли и функции в группе
- Развитие умения работать в команде.

Следующее занятие данного блока это обучение разрешения конфликтных ситуаций в группе. Целью является обучение подростков навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, не нанося ущерб не себе, не окружающим.

Задачи:

- Развить представления о сущности конфликтов.
- Показать естественность возникновения конфликтов в повседневной жизни.
- Рассмотреть правила поведения в конфликтных ситуациях.
- Отработать стратегии решения повседневных конфликтов.

По заключению этого блока проводится деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение» для того чтобы можно было оценить эффективность ранее проделанной работы по сплочению за счет изучения процесса выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Именно в этом блоке подростки, находящиеся в центре учатся не просто общаться со сверстниками, а делать это правильно и грамотно, без негативных последствий для себя и своего окружения. Начинают ценить людей, которые рядом и могут помочь в трудную минуту. Здесь подростки анализируют свою деятельность в центре, учатся сотрудничать друг с другом, работать в команде. Обучаются навыкам неконфликтного общения.

III. Моё будущее.

Последний раздел программы помогает развить в подростках установку на положительный жизненный сценарий. Для достижения данной цели в

рамках программы проводится три занятия, на одном из которых идет подготовка детей к осознанному выбору профессии и становлению себя как специалиста какого-либо профиля. На этом занятии в работы начале подросткам расширяют спектр существующих профессий, в чем заключается их суть и значимость. В конце занятия каждый ребенок проходит тестирование, в результате которого подростки узнают возможные направления своей профессиональной деятельности. Два оставшихся занятия полностью посвящены формированию образа будущего, к которому нужно идти строя свою жизнь в настоящем. Одно занятие формирует систему ценностей подростка, его взгляды на себя в системе социального общества, в ходе которого ребята создают коллаж своей будущей семьи и пишут письмо себе в будущем как стимул личностного роста и развития. Заключительное занятие программы проходит в форме тренинга, где подростки осознание себя, носителя собственных ресурсов и собственной идентичности, а так же как создателя и проектировщика своего будущего, в котором возможно достижение любых целей при обязательной активности самого подростка.

В связи с интенсивным характером реабилитации и короткими сроками пребывания несовершеннолетних, занятия программы рассчитаны на 1,5 месяца. Занятия проводятся с периодичностью 1-2 раза в неделю согласно плану – графику проведения занятий.

В период реализации программы, в свободное от занятий время, социальные педагоги и педагоги - психологи проводят индивидуальные консультации с несовершеннолетними, которым, по наблюдению на занятиях, необходима коррекция или по запросу самих несовершеннолетних.

2.3. Оценка результатов программы развития жизненных планов подростков

По окончании проведения всех запланированных занятий программы нами было проведено повторное исследование с целью оценки эффективности реализации программы. Для этого были использованы методики, примененные на этапе констатирующего эксперимента, а так же в диагностике был использован проективный метод «Письмо себе в будущем» результаты которого, интерпретировались по следующим вопросам: Чего подросток ждет? Что планирует? В чем хочет достичь успеха? Что для этого необходимо? Главная сложность, с которой он может столкнуться?

Согласно результатам, полученным в ходе диагностики 62,5% подростков, считают себя достаточно красивыми, уверенными в себе и имеющими определенный авторитет среди сверстников, 37,5% опрошенных говорят о том, что не считают себя глупыми, а наоборот достаточно способными и развитыми.

Таким образом, мы можем увидеть положительные изменения, произошедшие в самооценке подростков. Данные представлены на Рис.4.

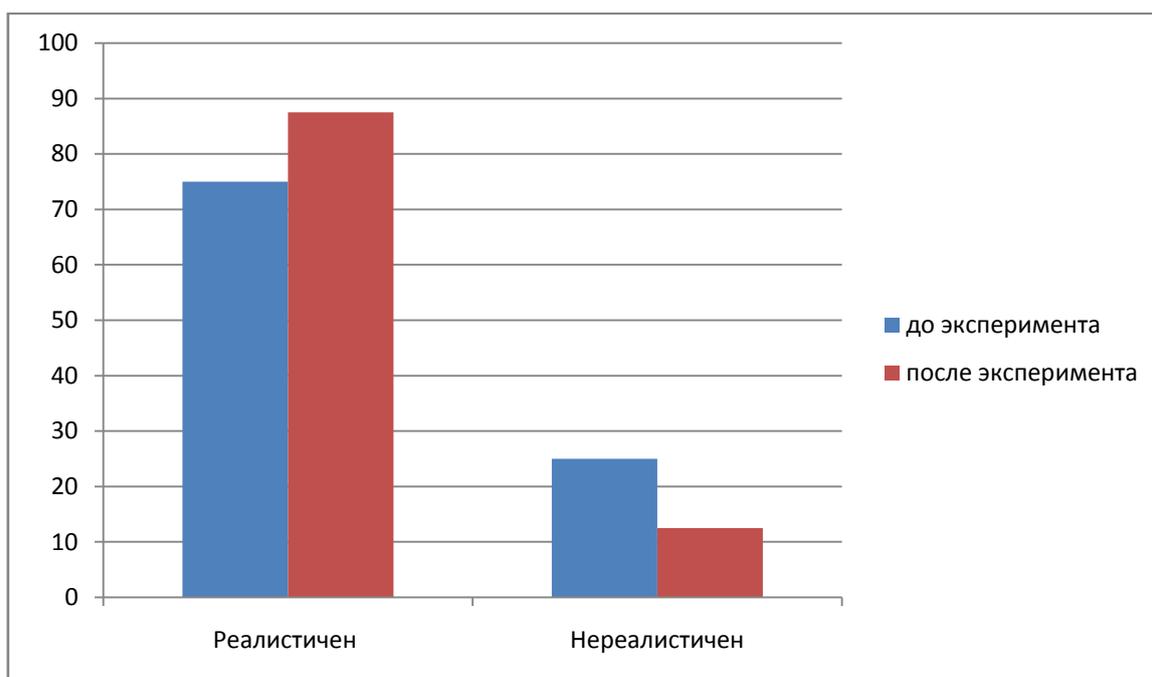


Рис.4. Сравнительная диаграмма уровня притязаний подростков

Ориентационная анкета Б.Басса показала, что направленность на прямое вознаграждение безотносительно от содержания работы, склонность к соперничеству имеют 25% (2 чел.) подростков, стремятся при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентируясь на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям 12,5% (1 чел.), а заинтересованность в выполнении работы как можно лучше, ориентацию на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели имеют 62,5% (5 чел.) опрошенных. Сравнивая полученные результаты, с результатами первичной диагностики можно утверждать, что значительная часть подростков изменила тактику своего поведения. Данные представлены на Рис.5.

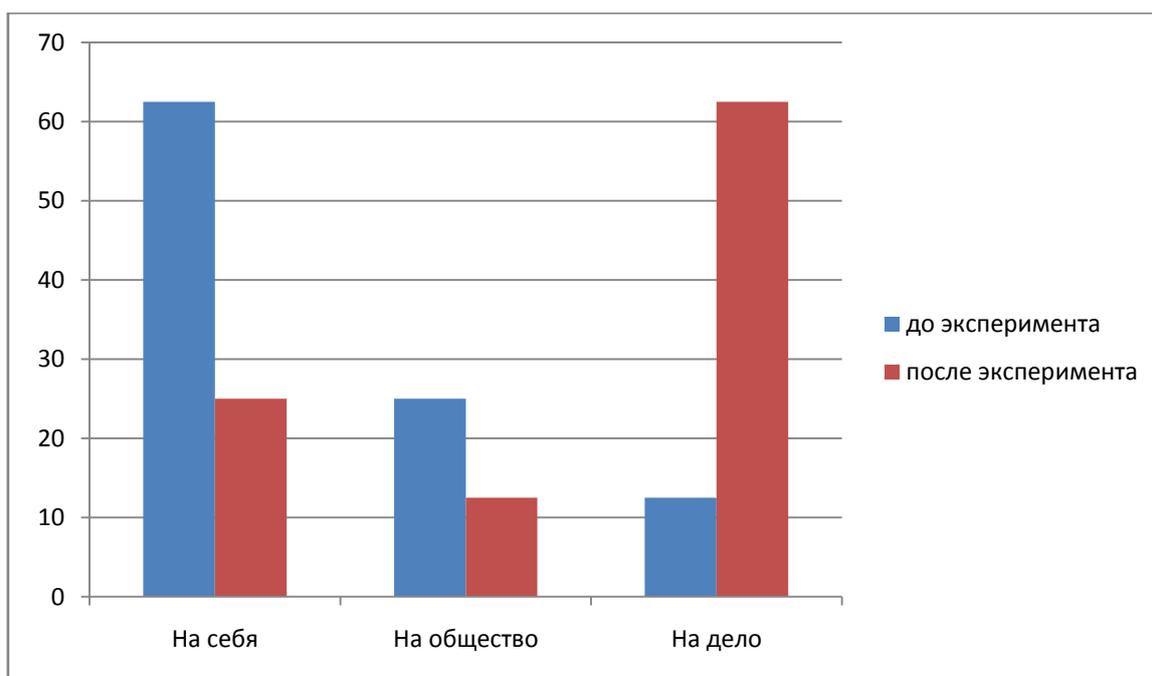


Рис.5. Сравнительная диаграмма личностной направленности подростков.

При проведении методики «Ценностные ориентации» М.Рокич нами была замечена разница в поведении подростков при ранжировании карточек с обозначенными принципами, в сравнении с первичной диагностикой, потребовалось большее количество времени на проведение диагностики, а так же дети подходили к процессу более серьезно и ответственно.

Теперь мнения о том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться придерживаются 25% (2 чел.), а убежденность в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации, имеют 75% (6 чел.) подростков. Данные представлены на Рис.6.

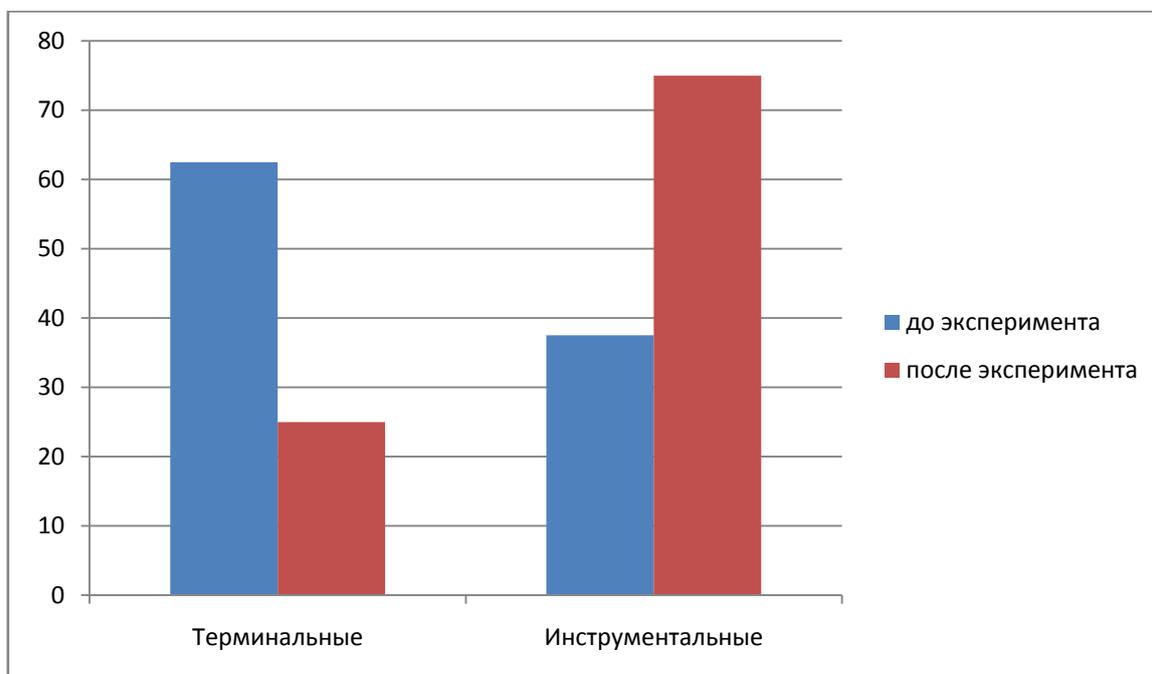


Рис.6. Сравнительная таблица ценностных ориентаций подростков

Проективный метод «Письмо себе в будущем» показал, что большая часть подростков, определяют себя в будущем, живут не сегодняшним днем, а строя планы на ближайшее время и видят смену деятельности, например: «После окончания школы я пойду учиться, чтобы получить профессию». Троим детям, далекое будущее видится светлым и безоблачным, где сам подросток занимает определенный статус в обществе и добился немалых успехов, это можно объяснить юношеским максимализмом. Но при этом, необходимо отметить что эти подростки отмечают ступени, ведущие к самореализации.

На наш взгляд, наибольший эффект дал такой метод работы как тренинг. В соответствии с нашей программой было проведено три тренинга, один из которых состоял из двух встреч. Каждый из них давал возможность участникам самораскрыться. В процессе работы менялось отношение детей к себе,

другим, окружающему миру. На занятиях ребята учатся говорить языком чувств, отслеживать свои состояния, постепенно приобретают навыки общения. Думают, почему ведут себя так, а не иначе, ищут вместе ответы на вопросы.

Таким образом, проведя повторную диагностику по методикам использованным на этапе констатирующего эксперимента мы пронаблюдали положительную динамику по всем затронутым аспектам развития личности подростка. Нами наглядно продемонстрированы позитивные изменения в самовосприятии личности подростков, самооценка становится адекватно, повысилась степень уверенности в себе и собственных силах. В развитии их ценностных ориентаций так же виден приоритет инструментальных ценностей, что говорит о личностном росте и осознании значимости внутренних побудительных мотивов. А так же в личностной направленности большая часть подростков стала ориентирована на дело, т.е. конструктивное достижение поставленных задач, а не на удовлетворение личных интересов или интересов других. На основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что разработанная и реализованная нами программа развития жизненных планов подростков имела положительный результат.

Выводы по второй главе

Нами была проделана работа из трех этапов: констатирующий эксперимент, в ходе которого была проведена первичная диагностика и оценка актуальности исследуемой проблемы; формирующий эксперимент- разработка и реализация программы, направленной на развитие жизненных планов подростков в условиях Центра семьи и детей, и последним этапом стал контрольный эксперимент, в ходе которого была проведена повторная диагностика, а так же проверка эффективности реализованной развивающей программы.

В период исследовательской работы основным способом развития жизненных планов подростков мы выделили формирование позитивного образа будущего по средствам личностного становления подростков, развития их индивидуальности, самоуверенности и умения вести себя сдержанно и достойно.

Констатирующий эксперимент показал нам, что представление подростков о своем будущем и о том, в какой степени оно зависит от их личной активности слабо сформированы и нуждаются в развитии. Этот факт подтвердил актуальность заявленной нами темы и необходимость проведения занятий способствующих формированию положительных взглядов на свое будущее.

Проведенная работа направленная на изменение личностных качеств подростков и развитие их жизненных планов дала успешные результаты. Которые были подтверждены проведением повторной диагностики.

Сравнительный анализ данных позволил увидеть, что значительные позитивные изменения произошли в системе ценностных ориентаций подростков. На наш взгляд, этого удалось добиться благодаря эффективным тренинговым формам работы, а так же неподдельным интересом и серьезным отношением подростков к такой организации занятия. Значительные изменения так же произошли в системе самооценки подростков, уровень притязаний, т.е. планки к которой необходимо стремиться, стал более реалистичен. Данный резуль-

тат был достигнут по средствам не только более глубокого познания «собственного Я» подростками, но и за счет сплоченности коллектива, т.к. при доверительном, дружеском отношении в группе подростков быстро развивается чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

Подводя итог можно сказать о том что, разработанная и реализованная нами программа позволила развить жизненные планы у подростков, способствовать формированию положительного самовосприятия и уверенности в себе.

Заключение

Таким образом, в процессе исследования нами был изучен теоретический материал по заданной проблеме и на его основе разработана и реализована практическая составляющая работы. Нами было рассмотрено понятие жизненные планы, в ходе чего мы выяснили, что понятия «жизненные планы», «жизненная перспектива», «стратегия жизни» являются равнозначными, и объединяют в себе все сферы человеческой жизни.

Поскольку запланированные мероприятия проводились с подростками, поэтому нами были рассмотрены социально-психологические особенности данной возрастной группы. Изучив особенности интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер подростков, нами был сделан вывод, что в этот возрастной период ребенок наиболее подвержен неблагоприятному влиянию со стороны окружающих. Вследствие чего его представления и взгляды на свое будущее могут быть нарушены, следовательно, подростки являются группой риска, поэтому целесообразно развивать и направлять их в правильное русло. Такие отличительные особенности как формирование идентичности, самооценки, развитие Я-концепции, формирование мировоззрения, самосознания, ценностных ориентаций говорят о том, что именно в данный период жизни необходимо давать установки на положительный жизненный сценарий.

Нами были рассмотрены и описаны основные методы развития жизненных планов подростков. Опираясь на данную информацию, мы выделили наиболее подходящие под специфику данной работы. Таковым является тренинг, или занятия, проводимые в тренинговой форме. Потому что такая форма работы позволяет совмещать групповую и индивидуальную работу одновременно.

Практическая составляющая исследования включала в себя первичную диагностику, которая проходила в несколько этапов. На первом этапе проводился анализ личных дел подростков. На втором этапе первичной диагности-

ки мы изучали личностную направленность подростков, определяли их жизненные ценности и ориентиры, а так же исследовали самооценку. На основании полученных данных мы сделали вывод о том, что экспериментальная группа нуждается в формировании положительных жизненных перспектив и умения их реализовывать. Затем нами была реализована программа развития жизненных планов подростков. Целью которой стало формирование установки на положительный жизненный сценарий. За счет познания подростком себя как личности, осознания собственной индивидуальности, повышение конфликтной компетентности (умение разрешать конфликт) и формирования положительных установок на будущее.

По окончании запланированных мероприятий нами была проведена повторная диагностика и на основании этого – анализ эффективности реализации программы. Повторная диагностика была также проведена по выделенным ранее аспектам жизни подростков. По ее завершению мы увидели положительную динамику. Отметив, что произошли изменения в личностной направленности, переоценка жизненных ценностей, и развитие самооценки от неадекватной к необходимой норме, мы смогли сделать вывод о том, что поставленная гипотеза подтвердилась, а цель исследования достигнута.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни / К.А. Абульханова-Славская. -М.: 1987. - 138-144 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Личностная регуляция времени. Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь / К.А. Абульханова-Славская. - М.:1990. - 114-129 с.
3. Авдеева, Н.Н. Развитие представлений о самом себе у ребенка от рождения до 7 лет. Воспитание, обучение и психологическое развитие /Авдеева Н.Н., Силвестру А.И., Смирнова Е.О. - М.: 1977.
4. Андреева, С.Н. Возрастная психология / С.Н. Андреева, В.Б.Белнина. - М.: 2012.
5. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. - М., 1968.
7. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. - Москва - Воронеж, 1995.
8. Бакли, Р. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Дж. Кейпл. - СПб.: Питер, 2002. - 352 с.
9. Галагузова, М.А. Социальная педагогика / М.А. Галагузова. - М.: 2000.
10. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. - 1994. - № 3. - 43-52 с.
11. Головаха, Е.И. К исследованию мотивации жизненного пути: Техника «каузометрии». Мотивация личности (феноменология, закономерности и механизмы формирования) / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. - М.: 1982. - 99-108 с.
12. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И Головаха, А.А. Кроник. - Киев:1984.

13. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. - М.: МГУ, 1982. - 964 с.
14. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. - Л.: ЛГУ, 1989. - 55 с.
15. Иванова, В.С. Влияние стабильности семьи на формирование ценностных ориентаций и самоопределение / В.С. Иванова, А.А. Иконникова // Вестник Томского государственного университета. – 2010. - № 332.
16. Карпинский, К.В. Психологическая коррекция смысловой регуляции жизненного пути правонарушителей: дис. ... канд. психол. Наук / К.В. Карпинский. - Минск, 2002. - 20 с.
17. Копытин, А. И. Практикум по арттерапии / А.И. Копытин. - СПб., 2000.
18. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон. - М., 1968.
19. Ковалев, В.И. Личностное время и жизненный путь личности. Психология личности и время жизни человека / В.И. Ковалев. - Черновцы, 1991. - 5-14 с.
20. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология / И.Ю. Кулагина. - М., 2002.
21. Леонтьев, Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии. - 2001. - № 1. - С. 57-65.
22. Леонтьев, А.Н.. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М., 1977.
23. Макаров, Ю.В. Тренинг как объект психологического анализа / Ю.В. Макаров, В.В. Исаков. - СПб, 1996.
24. Мартынюк, И.О. Жизненные цели личности: понятие, структура, механизмы формирования Текст. / И.О. Мартынюк. Киев: Изд-во «Наукова думка», 1990. - 119 с.
25. Некрасова, Е.В. Временной аспект самосознания в юношеском возрасте / Е.В. Некрасова // Сибирский психологический журнал. – Томск, 1998. - № 8-9. - С. 22-25.

- 26.Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А.В. Петровский. - М.,1979
- 27.Роджерс, К. Группы встреч / К. Роджерс. - М., 1993.
- 28.Рояк, А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка / А.А. Рояк. - М.: Педагогика, 1988.
- 29.Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. - Спб.:Питер, 2000.
- 30.Сизова, И.Г. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления. Современная психология: состояние и перспективы исследований / И.Г. Сизова,С.И. Филипченкова.М.: ИП РАН, 2002. - 180-199 с.
- 31.Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. - М.: МГУ, 1989.
- 32.Украинец, В.Н. Жизненные перспективы личности. Жизненный путь личности / В.Н. Украинец. - Киев, 1987. 217-225 с.
- 33.Чудновский, В.Э. Воспитание способностей и формирование личности / В.Э. Чудновский. - М., 1986.
- 34.Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1989. – 532с.
- 35.Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1978.
- 36.Янычев, П.И. Субъективные модели прошлого, настоящего и будущего в подростковом и юношеском возрасте. Наш проблемный подросток / П.И. Янычев. - СПб., 1999. - 50-60 с.

Данные полученные в результате анализа личных дел

№	Социальный статус	Причина поступления
1	Оставшийся без попечения родителей	Самовольный уход из опекунской семьи
2	Оставшийся без попечения родителей	Отказ опекуна
3	Неблагополучная семья	По запросу органов опеки и попечительства
4	Неблагополучная семья	По запросу органов опеки и попечительства
5	Неблагополучная семья	По запросу органов опеки и попечительства
6	Оставшийся без попечения родителей	По запросу органов опеки и попечительства
7	Неблагополучная семья	По запросу органов опеки и попечительства
8	Оставшийся без попечения родителей	Отказ опекуна

Данные первичной диагностики по ориентационной анкете Б.Басса (опросник Смекала-Кучера)

Подростки	1		2		3		4		5		6		7		8	
	б	м	б	м	б	м	б	м	б	м	б	м	б	м	б	м
1.Наибольшее удовлетворение я получаю от	А	С	А	В	С	А	А	В	В	А	А	В	В	А	С	А
2.Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть	В	А	В	А	С	В	В	С	С	А	С	А	В	С	А	В
3.По-моему, лучшим педагогом является тот, кто	А	В	С	В	В	С	А	В	А	С	С	В	С	В	А	С
4.Мне нравится, когда люди	А	С	А	В	В	А	С	В	С	В	В	А	А	С	А	С
5.Я хотел бы, чтобы мои друзья	В	А	А	С	С	В	В	С	С	А	В	С	В	А	В	А
6.Лучшими друзьями я считаю тех	С	А	С	А	А	В	С	А	В	А	А	С	С	В	А	С
7.Больше всего я не люблю	А	В	А	В	С	А	В	А	А	С	С	В	С	А	С	В
8.По-моему, хуже всего, когда педагог	С	В	С	А	А	С	В	А	С	В	С	А	С	В	В	А
9.В детстве мне больше всего нравилось	С	А	В	А	А	В	С	В	В	С	А	В	С	А	С	А
10.Я хотел бы быть похожим на тех, кто	С	А	В	А	В	С	С	А	А	В	А	С	С	В	С	В
11.В первую очередь школа должна	В	С	В	С	С	А	В	С	А	С	С	В	В	А	В	А
12.Если бы у	В	А	С	В	В	А	А	С	С	В	А	В	А	С	А	В

меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его																
13.Наибольших успехов я добиваюсь, когда	С	А	С	А	В	С	С	А	В	А	А	С	В	А	А	С
14.Я люблю когда	С	А	С	В	А	В	С	В	А	С	А	В	А	С	С	В
15.Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось чтобы	А	В	А	В	С	В	В	А	В	С	А	В	А	В	А	В
16.Лучше всего я учусь, если преподаватель	В	С	С	А	С	А	А	В	А	В	С	А	В	А	А	С
17.Для меня нет ничего хуже, чем	А	С	А	С	С	В	А	С	В	А	С	В	А	В	А	В
18.Больше всего я ценю	А	В	А	В	С	В	А	В	С	А	С	В	А	С	В	С
19.Я не люблю людей, которые	А	В	В	А	В	А	А	С	С	В	В	А	С	В	С	А
20.Приятно, когда	С	В	С	А	В	С	С	В	В	А	В	С	В	А	С	А
21.По-моему, в первую очередь руководитель должен быть	С	А	С	А	С	А	С	А	А	С	А	В	С	В	С	А
22.В свободное время я охотно прочитал бы книги	С	В	С	В	А	В	С	А	С	В	А	В	С	А	С	В
23.Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть	В	С	В	А	С	В	А	С	В	С	С	А	В	С	А	С
24.Мне бы хо-	С	А	А	В	В	А	С	А	В	А	С	В	С	А	С	В

телось																
25.Для меня важнее всего знать	В	А	В	С	С	А	В	С	С	В	А	С	А	В	В	С
26.Человек должен стро- иться к тому, чтобы	В	А	В	С	А	В	В	А	А	В	А	В	В	А	В	С
27.Лучше всего я отдыхаю в свободное вре- мя	А	С	А	В	В	С	А	В	С	А	В	А	С	В	С	А
28.При условии одинакового финансового успеха я бы с удовольствием	В	А	В	А	А	В	С	В	В	С	В	А	В	А	В	А
29.Для меня важнее всего знать	А	С	В	С	С	А	А	В	А	В	В	С	А	С	А	В
30.Человек должен вести себя так, чтобы	С	А	С	В	А	С	С	А	В	С	А	В	В	А	А	С

Данные первичной диагностики по методике «Ценностные ориентации» М.Рокича.

Список А (терминальные ценности)	Подростки							
	1	2	3	4	5	6	7	8
–активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	7	13	8	5	10	5	6	1
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	12	15	15	17	8	11	3	8
–здоровье (физическое и психическое);	14	18	17	11	1	12	9	2
– интересная работа;	6	1	9	2	11	4	11	7
–красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	18	12	15	16	6		14	18
–любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	17	2	18	14	2	14	1	17
–материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	1	4	7	1	7	6	13	9
–наличие хороших и верных друзей;	11	3	10	10	9	3	4	3
–общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	8	11	11	4	5	7	12	4
–познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	13	14	14	9	12	13	17	5

–продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	2	10	6	2	18	10	2	13
–развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	9	5	2	8	13	17	10	6
–развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	3	9	12	12	17	9	5	10
–свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	4	7	3	3	4	12	18	14
–счастливая семейная жизнь;	15	6	16	7	3	15	15	16
–счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	16	17	13	15	14	18	7	11
–творчество (возможность творческой деятельности);	10	16	5	13	16	16	8	15
–уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	5	8	4	6	15	8	16	12

Список Б (инструментальные ценности)								
–аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	12	3	11	8	5	18	12	14
–воспитанность (хорошие манеры);	10	1	12	14	4	17	6	9
–высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	6	18	7	1	16	5	17	1

–жизнерадостность (чувство юмора);	5	10	8	13	6	13	1	8
–исполнительность (дисциплинированность);	11	2	16	9	7	14	18	15
–независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	1	14	6	10	12	15	16	16
–непримиримость к недостаткам в себе и других;	15	17	10	17	18	4	13	18
–образованность (широта знаний, высокая общая культура);	4	9	13	2	11	1	5	2
–ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	7	11	9	16	3	16	7	17
–рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	9	4	5	3	8	12	2	3
–самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	13	5	3	15	15	8	10	10
–смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	2	12	4	11	9	10	14	5
–твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	3	15	1	4	10	2	4	4
–терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	16	6	17	18	17	3	8	11
–широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	15	13	2	6	13	7	3	6
–честность (правдивость, искренность);	17	7	14	12	1	11	9	12
–эффективность в делах (трудолюбие, продук-	8	16	18	5	14	6	15	7

тивность в работе);								
—чувкость (заботли- вость).	18	8	15	7	2	9	11	13

Данные первичной диагностики по шкале самооценки и уровню притязаний Т.Дембо и С.Я Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Шкала								
Здоровье	90	88	100	93	51	95	99	100
Способности	74	70	60	80	72	60	80	66
Характер	60	72	64	68	69	71	86	98
Авторитет у сверстников	95	90	58	53	50	50	63	97
Умение много делать своими руками	87	96	95	50	85	90	84	63
Внешность	70	40	50	30	50	62	84	71
Уверенность в себе	90	50	69	50	60	67	79	83

Программа развития жизненных навыков у подростков в условиях Центра семьи и детей

Цель программы: формирование установки на положительный жизненный сценарий.

Задачи программы:

1. Познание себя как личности, осознание собственной индивидуальности.
2. Повышение конфликтной компетентности (умение разрешать конфликт)
3. Формирование положительных установок на будущее.

Целевая группа программы – подростки 12-18 лет, находящиеся в стационарном отделении центра. Целевая группа формируется на основе психолого-педагогической диагностики.

Занятия программы разбиты на следующие блоки:

1. Я и мой характер.

В данном разделе несовершеннолетние должны разобраться в себе, своём «Я», определить свои сильные, слабые стороны, способности и способы их развития.

2. Я в Центре.

Здесь несовершеннолетние анализируют свою деятельность в центре, учатся сотрудничать друг с другом, работать в команде.

3. Моё будущее.

В данном разделе развиваются установки на положительный жизненный сценарий подростков.

В программе используются следующие формы работы:

1. Занятие.
2. Тренинг.

В связи с интенсивным характером реабилитации и короткими сроками пребывания несовершеннолетних, занятия программы рассчитаны на 3 месяца. Занятия проводятся с периодичностью 1-2 раза в неделю согласно плану – графику проведения занятий. Между занятиями педагоги-психологи и социальные педагоги проводят индивидуальное консультирование.

Между занятиями социальные педагоги и педагоги-психологи проводят индивидуальные консультации с несовершеннолетними, которым, по наблюдению на занятиях, необходима коррекция или по запросу самих несовершеннолетних.

Тематический план:

	Форма работы, тема	Цель	Предполагаемый результат
I. Я и мой характер			
1	Занятие «Знакомство с самим собой»	Расширение знаний подростков о себе, своих возможностях и способностях	Идентификация себя как личности, осознание своей индивидуальности
2	Занятие «Мои достоинства»	Демонстрация своих достоинств, сильных сторон	Уверенность в себе и своих силах
3	Тренинг «Я познаю себя»	Развитие рефлексии и самораскрытие каждого участника группы	Познание своего внутреннего мира, умение анализировать свои мысли и действия
II. Я в центре			
4	Тренинг «Вместе мы одна семья»	Сплочение детского коллектива и построение эффективного командного взаимодействия	Осознание подростком себя как части единого, сплоченного коллектива

5	Занятие «Решение конфликтных ситуаций в группе»	Обучение подростков навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций	Умение вести себя в конфликтной ситуации, «трезво» оценивать ее, а также умения выбора тактики поведения
III. Моё будущее			
6	Занятие «Вперед- в будущее»	Установка подростков на положительный жизненный сценарий	Сформированность представлений о функциях и обязанностях членов семьи, о важности семьи в жизни человека
7	Занятие «Моя будущая профессия»	Подготовка ребят к осознанному выбору профессии	Осознание необходимости профессионального становления, выяснение профессиональных интересов
8	Тренинг "Воссоздание будущего"	Осознание себя, как создателя и проектировщика своего будущего	Осознание необходимости собственных действий, а не помощи со стороны

Планируемый результат:

1. Адекватная самооценка.
2. Умение вести конструктивный диалог.
3. Развитие личностной зрелости несовершеннолетних, способности к самореализации.

I блок. Я и мой характер.

Занятие 1. «Знакомство с самим собой»

Цель: расширение знаний подростков о себе, своих возможностях и способностях

Вступление:

- нет "плохих" и "хороших" характеров, все типы характеров могут быть успешно использованы для достижения человеком своих целей, ни один характер не создает ограничений для интеллектуальной деятельности или для профессиональных достижений любой сложности;
- "Я" и характер - не одно и то же; знание своего характера позволяет использовать его максимально эффективно, а незнание формирует опыт неудач.

Упражнение 1. Семь «Я» человека.

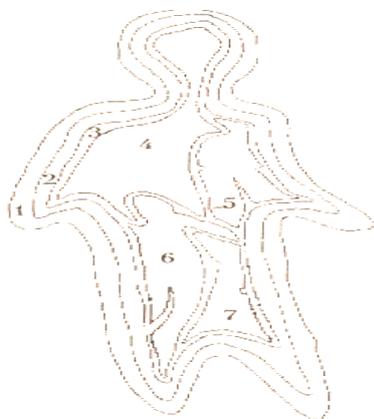
Цель: формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.

Дискуссия по выполнению теста: Узнали что-нибудь новое о себе? Согласны ли вы, с результатами теста? Полезна ли полученная информация?

Тест «Семь «Я» человека».

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

Инструкция:



Посмотрите на эту человеческую фигуру, она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача — выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваше усмотрение.

(Ребята выполняют задание (2-3 минуты).)

Для того чтобы вам стал понятен смысл этого теста, надо расшифровать значение каждого символа. Один человек состоит из семи так называемых

мых оболочек, семи жизненно важных элементов. Остановимся на каждой оболочке в отдельности.

Ключ к тесту.

- **ОБОЛОЧКА ПЕРВАЯ, ВНЕШНЯЯ** - это человек общественный, то есть отношение человека с обществом, с его непосредственным окружением. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то можно говорить о том, что в вашей жизни большую роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, материальные ценности и блага цивилизации.

- **ОБОЛОЧКА ВТОРАЯ** — это собственно личность человека, накопленный им жизненный опыт, его отношение к добру и злу, жизненные установки, воспитание и заложенные в него родителями моральные ценности. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

- **ОБОЛОЧКА ТРЕТЬЯ** — высокие помыслы человека, его мечты, заложенный в нем творческий потенциал. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы, несомненно, являетесь натурой творческой, богато одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаетесь извлечь из нее корысть. Вы эстет, художник и поэт.

- **ОБОЛОЧКА ЧЕТВЕРТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** – это интеллект человека, эрудиция, способность к трезвому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы в полной мере обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то же самое.

- **ОБОЛОЧКА ПЯТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** - это область человеческих чувств, эмоции. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы живете, прежде всего чувствами, вы воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущениями впечатления от мира. Вы ненавидите холодную расчетливость и за искренность готовы простить человеку любую нанесенную вам обиду.

- **ОБОЛОЧКА ШЕСТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** - это женственность или

мужественность, чувственность.

ОБОЛОЧКА СЕДЬМАЯ, ВНУТРЕННЯЯ — импульсивность, противоречивость, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертик, и если вы ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ то в вас он очень силен.

1. Упражнение «Какой Я?» (рисование ладони).

Цель: формирование внимательного отношения к себе и к особенностям других.

Участникам раздаются чистые листочки, на которых они рисуют (обводят) свою ладонь. Затем в каждом пальце записывают свои сильные и слабые стороны, т.е. формируют образ своего «Я».

Потом листочек пускается по кругу, у кого листочек, то пишет о хозяине, что-то приятное или неприятное. Когда листок возвратился к хозяину, задание заканчивается, начинается обсуждение. Участники рассказывают, с чем они согласны, с чем не согласны.

Вывод: насколько вы внимательны к образу вашего «Я» и к образу «Я» окружающих, зависит построение социальных контактов.

Упражнение 3. Мой темперамент

Цель: определить тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.

1. Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые

1. регулируют динамику психической деятельности в целом;

1. характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;

2. имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;

3. находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;

4. однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных “соков” жизни, - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав. Исходя из его учения, врач античности Клавдий Гален (II в. До н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - “кровь”), флегматика (от греч. - phlegma - “флегма”), холерика (от греч. chole - ”желчь”), и меланхолика (от греч. melan chole - “черная желчь”). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении

многих столетий.

Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента!!!

Занятие 2.«Мои достоинства»

Цель: Демонстрация своих достоинств, сильных сторон.

С одной стороны, такая самопрезентация позволяет участникам лучше узнать друг друга, с другой – стимулирует акцентировать внимание на своих достоинствах, ресурсах (т. е. тех внутренних и внешних качествах, которые могут помочь в преодолении затруднений и достижении поставленных целей).

Упражнение «Мои достоинства»

Описание упражнения. Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого.

Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек, включающих старших подростков). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый по очереди бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Психологический смысл упражнения. Укрепление самооценки, создание в группе позитивного настроения, более полное знакомство участников друг с другом.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

Упражнение «Маленькие успехи»

Описание упражнения. Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если

же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Психологический смысл упражнения. Обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них), фиксация на том, что в жизни происходит много позитивного. Кроме того, упражнение позволяет участникам познакомиться поближе, узнать о своих партнерах некоторые неожиданные моменты.

Обсуждение. При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

Упражнение «Рекомендация»

Описание упражнения. Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Вариант 1: Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Психологический смысл упражнения. Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации.

Обсуждение. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «Лучшее о себе»

Описание упражнения. Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- 1) три своих сильных качества, достоинства;
- 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Психологический смысл упражнения. Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

Упражнение «Многие боятся»

Описание упражнения. Каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и

их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолеть свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уверенности в себе, поскольку создает условия для так называемой «фиксации на положительных исключениях» – даже у самого боязливой участника наверняка найдется что-то такое, что не вызывает у него страха, хотя у многих окружающих наоборот, или ему уже удалось такой страх победить. Таким образом, оно создает хорошую почву и для разговора о способах преодоления страха.

Обсуждение. Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

Упражнение «Мне удастся»

Описание упражнения. Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- ◆ Как им удалось этому научиться?
- ◆ Где может пригодиться это умение?

Психологический смысл упражнения. Создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности.

Обсуждение. Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Упражнение «Симпатия группы»

Описание упражнения. Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причем в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает увиденное баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3–5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Психологический смысл упражнения. Тренировка уверенного поведения в ситуациях самопрезентации. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Обсуждение. Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?

Занятие 3. Тренинг «Я познаю себя»

Цель: развитие рефлексии и самораскрытие каждого участника группы, а так же устранение внутренних барьеров личности.

Вводная часть:

«Манипуляция со стулом»

Цель — включенность в групповую работу, активизация внимания.

В центр круга ставится стул. Первый человек с ним что-то делает. Следующий за ним сначала повторяет его действия, затем делает что-нибудь свое. Следующий повторяет предыдущих и делает что-нибудь свое.

«Вы меня узнаете»

Цель — развитие рефлексии.

Ведущий: «Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо, если есть его фотография. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф, синее пальто и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки, или... Время для работы — 5 минут. После этого сдайте свои листы с описанием портрета».

Психологический комментарий:

Перемешав их, вы зачитываете текст, а участники должны узнать по описанию, чей же это портрет.

Основная часть:

«Без маски»

Цель — самораскрытие каждого участника группы.

Все садятся в большой круг.

Ведущий: «Мы уже убедились, что в данном коллективе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга — стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, при-

дется взять другую карточку с новым текстом и попробовать еще раз ответить. Кто готов? Начинайте!»

Психологический комментарий:

Необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Их должно быть больше, чем участников, на случай, если кто-то не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Мне очень трудно забыть, но я...
- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Знаю, что это очень трудно, но я...
- Иногда люди не понимают меня, потому что я...
- Верю, что я еще...
- Думаю, что самое важное для меня...
- Когда я был маленьким, я часто...
- Мои родители...
- Мои друзья редко...

Содержание карточек вы можете составить сами. При этом учитывайте ту информацию, которую вы как ведущий получили за период прошедших занятий. Текст должен помочь участникам раскрыть себя.

«Монолог конфеты»

Цель — развитие рефлексии и устранение внутренних барьеров.

Каждый участник выбирает себе конфету, и от первого лица рассказывает о ней, о ее жизни и характере.

Психологический комментарий:

Ведущий может помогать вопросами:

— Есть ли у нее друзья?

— Как она относится к тому, что ее хотят съесть?

— Какая она внутри, сладкая или горькая?

После монолога конфету можно съесть (это хорошо стимулирует ребят говорить, даже тех, кто постарше).

Это упражнение требует гармоничного обсуждения. В рассказах, в метафорической форме часто представлены острые внутриличностные и межличностные проблемы, волнующие автора. Ведущий помогает участнику осознать свои скрытые проблемы, разговаривая с ним на метафорическом языке его рассказа.

Заключительная часть:

«Я тебе- тебя рисую»

Каждый рисует что-то в подарок своему партнеру слева. Это может быть портрет выбранного человека, либо любой другой рисунок. Во время выполнения упражнения звучит спокойная музыка.

Обратная связь:

Занятие закончилось. Вы откровенно высказали свое мнение о нем, но, если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажитесь вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Не всегда легко сказать кому-то, что он обидел вас, но еще труднее переживать чувство обиды, так и не сказав об этом обидчику. А вдруг вы не так поняли его, и совсем другой смысл он вкладывал в слова, которые вас обидели.

II блок. Я в центре

Занятие 4. Тренинг «Вместе мы одна семья»

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

- Формирование благоприятного психологического климата в детском коллективе
- Осознание каждым участником своей роли и функции в группе

- Развитие умения работать в команде
- Сплочение коллектива

Программа тренинга

1 день.

Время: 80 минут.

I. Вводная фаза

Цель: Знакомство участников друг с другом, с ведущим, а также с целями тренинга и правилами работы в группе.

Упражнение «Правила группы»

Время: 5 минуты.

На ватмане заранее прописываются правила и вывешиваются на доску:

- 1.Проявлять активность
- 2.Слушать друг друга, не перебивая.
3. Говорить только от своего имени
- 4.Обращаться к человеку на прямую, а не говорить о нем в третьем лице
- 5.То, что происходит на тренинге, за его пределами не обсуждается
- 6.Избегать критики при выполнении упражнений, если есть что сказать- дождаться обсуждений
- 7.Существует правило «СТОП»

Упражнение «Смысл моего имени»

Цель: дать участникам возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Время: 10 минут.

Материалы: листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упр-я: Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он захочет, чтобы его называли в группе. Это может быть свое настоящее имя, прозвище, имя литературного героя, имя-образ. Когда визитки

готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

II. Фаза контакта

Цель фазы: установление благоприятного психологического климата в группе, разминка.

Упражнение «Молекулы»

Цель: раскрепощение участников

Время: 5-7 минут

Ход упр-я: Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

Обсуждение: Что чувствовали, когда выполняли это упражнение? Все ли соединились с теми, с кем хотели?

III. Фаза лабилизации

Цель фазы: формирование активного рабочего настроения

Упражнение «Веселый счет».

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Время: 8 минут.

Ход упр-я: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: Упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения упражнения.

Обсуждение: Почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении этого задания?

IV. Фаза обучения

Цель фазы: отработка и овладение навыками

Упражнение «Говорю и слушаю»

Цель: показать участникам, что невозможно воспринимать информацию на 100%, если одновременно и говорить, и слушать.

Время: 10 минут.

Ход упр-я: Все встают в круг и поворачивают голову направо. По команде все начинают рассказывать что-то о себе своему соседу справа и одновременно слушать своего соседа слева! Через минуту участники занимают свои места и рассказывают о соседе, которого они слушали, т.е. о своем соседе слева. В обсуждении данного упражнения ведущий должен подвести к тому, что очень часто мы увлекаемся собой и готовы рассказывать о себе бесконечно. И в это время мы никого не слушаем и не слышим. Либо наоборот, человек только слушает, но ничего не говорит сам. Таким образом, необходимо научиться и говорить и слушать.

Обсуждение: Что было сложнее: говорить или слушать?

Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива, распределение ролей в группе.

Время: 10 минут.

Ход упр-я: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;
- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении? Все вместе выполняли или был кто-то руководящий процессом?

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15-20 минут.

Материалы: карточки с изображением животных.

Ход упр-я: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным! Всех устроила его роль?

V. Заключительная фаза

Цель: подведение итогов, снятие напряжения

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 5-7 минут.

Ход упр-я: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Пожелать удачи.
- Попрошаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Обратная связь: Участники делятся своими впечатлениями. Какие выводы можно сделать по сегодняшней совместной работе? Что поняли?

Затем следует ритуал прощания.

Упражнение «Пожелание соседу справа»

Время: 2-3 минуты

Ход упражнения: участники по кругу (против часовой стрелки) передают друг другу мяч и говорят пожелание своему соседу справа.

2 день.

Время: 60 минут.

I. Вводная фаза

Упражнение: "Приветствие на сегодняшний день"

Цель: настроить участников на совместную позитивную работу

Время: 3-5 минут

Ход упр-я: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

II. Фаза контакта

Упражнение "Ревущий мотор"

Цель: снятие напряжения в группе

Время: 4 минуты

Ход упр-я: Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - <Рррмм!> Один из вас начинает, произнося <Рррмм!> и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же <вступает в гонку> и быстро произносит свое <Рррмм!>, повернувшись к следующему соседу. Таким образом, <рев мотора> быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Обсуждение: Что чувствовали когда были «мотором»? Сложно было зарычать?

III. Фаза лабилизации

Упражнение «Поворот в прыжках»

Цель: активизация группы, формирование рабочего настроения.

Время: 5-7 минуты.

Ход упр-я: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240, или 360гр. Каждый сам решает куда и на сколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в ко-

торое участники приземлились ранее. Задача здесь- добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения: Подобное задание не удастся выполнить успешно до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание действуя по принципу: «Каждый за себя»? Очевидно нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

IV. Фаза обучения.

Упражнение «Карандаш»

Цель: выработка взаимопонимания.

Время: 8-10 минут.

Ход упр-я. Суть упражнения состоит в удержании карандаша, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников (слайд 1). Потренируемся, разбиваемся на пары, располагаемся друг против друга на расстоянии 70-90 см и пытаемся удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед- назад.

Сейчас мы встанем в круг, карандаши зажмем между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

- Подтянуть руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
- Вытянуть руки вперед, отвести назад.
- Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед.

- Присесть, встать.

Психологический смысл упражнения: При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение: Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «Чувствовать» другого человека?

Упражнение «Свеча доверия»

Цель: повышение доверия

Время: 20 минут

Ход упр-я: Группа встает в тесный круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, стоит ровно на прямых ногах, руки складывает на груди, с закрытыми глазами и падает в любую из сторон. Группа должна его поймать. Если у человека есть доверие к группе, у него страх упасть будет минимальным.

Обсуждение: Страшно было? Что легче: падать или ловить? Это добавляет уверенности к коллективу?

VI. Заключительная фаза

Цель: подведение итогов

Обратная связь: Участники высказываются по прошедшему дню. Чему научились? Что поняли?

Затем следует ритуал прощания:

Упражнение "Спасибо за приятное занятие"

Время: 5-7 минут.

Ход упр-я: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим обра-

зом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: <Спасибо за приятное занятие!>. Оба остаются в центре, попеременно держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: <Спасибо за приятное занятие!> Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие 5. Решение конфликтных ситуаций в группе

Цель. Обучение подростков навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи.

- Развить представления о сущности конфликтов.
- Показать естественность возникновения конфликтов в повседневной жизни.
- Рассмотреть правила поведения в конфликтных ситуациях.
- Отработать стратегии решения повседневных конфликтов.

Оборудование: Плакаты с определениями понятий «Конфликт», «Компромисс», «Субъекты конфликтного взаимодействия»

Ход занятия.

Проведение диагностики подростков.

Ребятам предлагается заполнить диагностический бланк теста К. Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях».

Понятие «конфликт», основные элементы конфликта.

Ведущий. Ребята. В повседневной жизни люди часто сталкиваются с ситуацией конфликта, и сейчас вам предлагается разделить на две группы, и провести «Аукцион идей по теме «Конфликт»».

Варианты подростков.

Обобщая высказывания подростков, ведущий дает определение: «Конфликтом обычно считают противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их интересов, взглядов, установок, стремлений». Текст определения вывешивается на доску. Воспитанники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между родителями и друзьями возникает конфликт, значит ли это, что отношениям или дружбе пришел конец. Необходимо, чтобы подростки поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей; при кажущейся, на первый взгляд, негативной окраске конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия.

Разбор конфликтных ситуаций.

Участникам предлагается разделиться на 4 группы. Каждая получает описание конфликта и задание найти такое решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации.

1. Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить, возникла конфликтная ситуация.
3. Ты любишь слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.
4. Перед сном ты любишь просматривать журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.

Через 5-7 минут группы представляют свои решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий предлагает обсуждению ситуации «Апельсин» и рассказывает о существовании различных стилей поведения людей в конфликтных ситуациях.

Психологи выделяют пять типовых стилей поведения в конфликтных ситуациях в зависимости от того, чьи интересы и как отстаиваются во время конфликта:

- Конкуренция (акула).
- Уклонение (черепаха).
- Приспособление (медвежонок).
- Сотрудничество (сова).
- Компромисс (лиса).

Ведущий объясняет преимущества и недостатки каждого стиля.

Объявляются результаты тестирования. Подростки получают индивидуальные рекомендации по развитию более конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

4. Вывод.

В идеальном случае конфликт сам подсказывает нам стиль поведения. Если ни цель ни отношения не являются для нас особо важными, благоразумнее уклониться от конфликта. Когда для нас важна цель, а взаимоотношения - значительно меньше, наилучшим выходом из конфликта может оказаться доминирование. С другой стороны, реалистический взгляд на вещи (не обязательно трусость) заставляет нас в случаях, когда отношения намного важнее, чем цель, прибегнуть к стилю капитуляции. И все же в самом существенном варианте, когда важны и цель и отношения, без сотрудничества в том или ином виде не обойтись. Важно понять, что каждый из этих стилей эффективен только в определенных условиях и ни один из них не может быть выделен как самый лучший. Наилучший подход будет определяться конкретной ситуацией, а также складом вашего характера.

В заключении с подростками проводится релаксационный момент, где ребята расслабляются, приводят мысли в порядок.

Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"

Цель деловой игры: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Время проведения: около 1 часа.

Порядок проведения.

Ознакомление всех участников с условиями игры

- Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант.

- Зеркало для бритья.
- Канистра с 25 литрами воды.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с армейским рационом.
- Карты Тихого океана.
- Надувная плавательная подушка.
- Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприемник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Два квадратных метра непрозрачной пленки.
- Один литр рома крепостью 80%.
- 450 метров нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.

- Самостоятельно проранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

- Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы (10-15 мин)

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте "правильный" список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 3). Предложите сравнить "правильный" ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

– Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

– В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

– Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

– Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

– Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

Приложение 3

Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения

ЮНЕСКО — Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры. Основные цели, декларируемые организацией, — содействие укреплению мира и безопасности за счёт расширения сотрудничества государств и народов

"Потерпевшие кораблекрушение"

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритвы и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

Зеркало для бритвы. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица" в руках лучше "журавля" в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу

Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

Плавающая подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.

Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

Раздаточный материал

Памятка

Правила эффективного поведения в конфликте

1. Остановись! Не торопись реагировать!
2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!
3. Откажись от установки: "Победа любой ценой!"
4. Подумай о последствиях выбора!

Когда ты очень раздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.
4. Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Что показалось наиболее важным?

Советуем почитать:

- Ликсон Ч. Конфликт. Семь шагов к миру. – С-Пб.: Питер Паблишинг, 1997.
- Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия. 2-е изд. – Новосибирск.1999.

- Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Как я разрешаю конфликты с – С-Пб.: Речь, 2006.

III блок. Моё будущее

Занятие 6. «Вперед- в будущее»

Цель: установка на положительный жизненный сценарий.

Упражнение 1. «Хлопки»

Цель - упражнение-энергизатор, поднятие настроения участников.

Инструкция: встаньте в круг, по команде начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом, делаем только один хлопок. Первый раз, как пробный вариант, второй на время.

Упражнение 2. «Письмо будущему мне»

Цель: диагностика системы ценностей подростка, его отношения к собственной жизни.

Психолог предлагает ребятам написать письмо себе в будущем в свободной форме. Если возникнут сложности можно воспользоваться незаконченными предложениями:

– Мое будущее видится мне... – Я жду... – Я хочу... – Я думаю... – Я планирую...– Мне хочется достичь успеха...– Для этого необходимо...– Главная сложность, с которой я столкнусь...

– Преодолеть препятствия мне поможет...

После написания писем, участники по желанию зачитывают свои письма. Главная задача для специалиста, акцентировать внимание всех участников на положительных моментах разных писем!

Упражнение 3. "Моя будущая семья"

Цель: сформировать представление о функциях и обязанностях членов семьи, а так же установка на положительный жизненный сценарий.

Создание коллажа своей будущей семьи.

- Сколько человек?
- Какие обязанности?
- Какие увлечения?
- Совместное времяпрепровождение? и т.д.

По окончании участники рассказывают о том, какой они видят свою будущую семью. Задача психолога: акцентировать внимание на положительных моментах каждого отдельного коллажа.

Занятие 7 . «Моя будущая профессия»

Цель: подготовка ребят к осознанному выбору профессии.

Ход занятия: ребята в жизни каждого человека наступает не легкий момент, когда ему необходимо выбрать профессию. Именно об этом у нас сегодня пойдет речь. У всех интересы разные по содержанию (интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков обычно интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Сейчас я предлагаю вам немного поиграть!

Игра первая: К, Р, О, П

Задание: надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на заданную букву. За каждую названную профессию или специальность получает 1 балл. Если названная профессия или специальность вызывает сомнения, участник должен объяснить, чем занимается представитель данной профессии или специальности. Если не сможет дать объяснение, то ответ не засчитывается. Время выполнения – 3 минуты.

О К Р П

Окулист Контролер Разведчик Проводник

Орнитолог Киноартист Рыбак Плотник

Ортопед Крановщик Редактор Пилот

Обходчик железнодорожных путей Кочегар Радиоведущий Пожарный
Оператор машинного доения Киномеханик Рентгенолог Полицейский
Оператор связи Космонавт Радист Полярник
Оператор ЭВМ Кабельщик Репортер Пограничник
Кровельщик Печник Каменщик Пиротехник Кутюрье Повар Конди-
тер Пекарь Кондуктор Портной Парашютист

Вторая игра: "САМАЯ-САМАЯ".

А теперь вы ответите на вопросы с элементами юмора.

Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны по очереди называть те профессии, которые, по нашему мнению, в наибольшей степени соответствуют данной характеристике. За каждую названную профессию или специальность участник получает 1 балл.

Назовите профессии:

1. Самая зеленая (садовод, лесник, специалист по ландшафтному дизайну, цветовод-декоратор ...)
2. Самая сладкая (кондитер, продавец в кондитерском отделе ...)
3. Самая денежная (банкир, профессиональные теннисисты, боксеры, модель...)
4. Самая волосатая (парикмахер...)
5. Самая детская (воспитатель, педиатр, детский психолог, учитель...)
6. Самая смешная (юморист, клоун, пародист...)
7. Самая общительная (журналист, экскурсовод, тренер, учитель, массовик-затейник...)
8. Самая серьезная (не имеет право на ошибку) (сапер, хирург, разведчик, милиционер, политик, психолог...)

Инструкция.

Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Воспитатель должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. В то же время, выделение некоторых «самых-самых» профессий должны опираться на объективные знания о них. Например, если как самая денежная называется профессия депутата Гос думы страны, то можно уточнить у ребенка, а знает ли он, сколько зарабатывают депутаты (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями)? Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить, какую профессию вообще можно считать денежной и т.п.

У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Определить свои интересы вам поможет следующая методика.

Методика «Профиль»

Инструкция: Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс. Если не нравится — минус. Если сомневаетесь, поставьте знак вопроса. Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Мне нравится...

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.

25. Коллекционировать камни, минералы.
 26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
 27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
 28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.
 29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
 30. Участвовать в военных играх, походах.
 31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
 32. Замечать и объяснять природные явления.
 33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
 34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
 35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
 36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
 37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
 38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
 39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
 40. Заниматься физической культурой и спортом.
 41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
 42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
 43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
 44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
 45. Читать географические и геологические карты.
 46. Участвовать в спектаклях, концертах.
 47. Изучать политику и экономику других стран.
 48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
 49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
 50. Участвовать в спортивных соревнованиях.
- Подсчитайте количество плюсов в каждой из десяти колонок.

Десять колонок — это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 — физика и математика;
- 2 — химия и биология;
- 3 — радиотехника и электроника;
- 4 — механика и конструирование;
- 5 — география и геология;
- 6 — литература и искусство;
- 7 — история и политика;
- 8 — педагогика и медицина;
- 9 — предпринимательство и домоводство;
- 10 — спорт и военное дело.

Чем выше балл в колонне, тем выше ваш интерес к соответствующему предмету или виду деятельности. Максимальный балл — пять говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше баллов, тем слабее интерес. Если с баллов ни в одном столбце не превышает двух, значит, ваши профессиональные интересы еще не сформированы.

Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности. Если интересы можно обозначить словом «хочу», склонности — это первый шаг к «могу».

Занятие 8. Тренинг "Воссоздание будущего"

Цель: осознание себя, как создателя и проектировщика своего будущего, в котором возможно достижение любых целей при обязательной активности самого подростка.

Время проведения - 2 часа

1. Знакомство. Предложено закончить фразу "Меня зовут (имя), мое будущее - это...", "Когда вам стало важно именно такое будущее?". Направ-

лено на выяснение жизненных сценариев , черт созависимости и важных событий, повлиявших на создание жизненного сценария.

Время - 15 минут.

2. Упражнение "Бог".

Группа разбивается на тройки, которые формируются так: "Выберите тех людей, которые кажутся вам наиболее близкими".

Инструкция: "Сейчас один из вас в тройке будет Богом. Он закроет глаза и попытается представить мир, который хочет создать. Бог вслух рассказывает, какой мир он творит. Другие члены тройки задают наводящие вопросы: "А как это?", "Что ты делаешь?", "Что там еще?". Потом Богом станет другой член тройки". На каждого участника отводится 10 минут.

Упражнение направлено на освобождение от сценариев, осознание собственных ресурсов и собственной идентичности (вопрос "А ты там в этом мире кем являешься? Всплывает спонтанно)

Обсуждение: Какие чувства Вы испытывали в роли Бога? Как это связано с вашей жизнью? Какие новые ресурсы вы нашли в себе? Довольны ли Вы Вашим миром? Есть ли там зло? Может ли этот мир развиваться? 20 минут на обсуждение этих вопросов.

4. Упражнение "История".

Инструкция: "Разбейтесь на тройки. Постарайтесь выбрать людей, которых вы знаете меньше всего. Один из вас будет героем истории, остальные - рассказчиками. Рассказчики предлагают какое-то утверждение, например "Ты, сегодня встала рано" или "Ты получила Нобелевскую премию". А герой, согласно своему внутреннему состоянию, отвечает "Да" или "Нет". Так выдумывают историю. Потом героями становятся другие члены тройки. Время 10 минут на каждого".

Смысл упражнения в том, что личность неотделима от своей среды. Среда всегда предлагает какие-то возможности. Ответственность человека в том, чтобы принять их или отвергнуть. Не все в среде поддается контролю.

5. Обсуждение. Как вы себя чувствовали в роли рассказчика (героя)? Понравилась или не понравилась вам история? Что бы хотелось в ней изменить? Как это связано с вашей жизнью? Трудно ли было сказать "Да" или "Нет"? 30 минут на обсуждение этих вопросов.

6. Заключение.

Предлагается опять закончить фразу "Мое будущее - это...". Что изменилось по сравнению с фразой, законченной в начале тренинга? Что для вас значит новое завершение фразы?". 20 минут на обсуждение.