

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

Майер Мария Викторовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С
СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

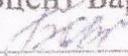
Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

30.05.2022 

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

30.05.2022 

Обучающийся

Майер Мария Викторовна

30.05.2022 

Дата защиты

30.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТИ	7
1.1. Понятие о синдроме дефицита внимания и гиперактивности	7
1.2. Особенности синдрома дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте	11
1.3. Специфика общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности	15
1.4. Развитие навыков общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности	20
Выводы по главе 1.....	24
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ	26
2.1 Организация и методики исследования	26
2.2. Результаты констатирующего эксперимента	28
2.3. Результаты контрольного эксперимента	39
Выводы по главе 2.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: Приоритетным направлением развития системы образования Российской Федерации является создание условий для успешной адаптации и социализации детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Важность указанной проблемы продиктована высокой распространенностью синдрома дефицита внимания с гиперактивностью среди подростков, а также его огромной общественной значимостью. Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивности отличаются нарушениями поведения и проблемами в общении с окружающими, в том числе с одноклассниками и учителем, неуверенностью в себе и имеют заниженную самооценку.

В последнее время увеличилось количество подростков с диагнозом синдром дефицита внимания с гиперактивностью как разновидность малой мозговой дисфункции, которая не только снижает качество когнитивных процессов, но и приводит к нарушениям эмоционально-волевой сферы, межличностных отношений с родственниками и сверстниками, проявлениям школьной дезадаптации.

В современных условиях синдром дефицита внимания и гиперактивности является распространенным и повсеместным заболеванием. Подростки с синдромом дефицита внимания с гиперактивности не способны долго сохранять внимание, им трудно изучать новый материал, организовывать пространство вокруг себя, сложно выстраивать межличностные отношения.

Анализ возрастной динамики СДВГ выявил два всплеска проявления синдрома. Первый происходит в 5–10 лет и возникает в период подготовки к школе и начала обучения, второй – в 12–15 лет. Это связано с динамикой повышенной нервной активности. Общение со сверстниками и взрослыми у подростков с СДВГ непростое. Очень часто их не понимают и не принимают. В свою очередь, они беспокоят других людей своим поведением. Никто не

чувствует враждебности по отношению к ним, никто просто не хочет с ними иметь дело.

В современной психолого-педагогической науке очень мало исследований, посвященных взрослению подростков с СДВГ. В основном разработки посвящены младшему школьному возрасту (6–11 лет), отражающие познавательные процессы, сенсорную сферу, аффективную сферу, смысловую сферу данной группы учащихся (И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова, С.С. Кузенко). Однако отсутствуют педагогические исследования, связанные с выявлением коммуникативных особенностей данной категории лиц, что вызывает проблемы в развитии, познании, межличностных отношениях. Исследование коммуникативных особенностей гиперактивных подростков позволит обосновать выбор диагностического инструментария для изучения коммуникативных барьеров, выявления процессов и стратегий их преодоления в образовательном процессе.

Цель выпускной квалификационной работы: выявить особенности общения детей подросткового возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в условиях общеобразовательной школы, а также разработать социально-психологический тренинг, основанный на игровых методах, по развитию навыков общения.

С учетом выбранной темы и поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Рассмотреть понятие синдрома дефицита внимания и гиперактивности;
2. Определить особенности синдрома дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте.
3. Выявить специфику общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.
4. Исследовать развитие навыков общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

5. Организовать экспериментальное исследование и подобрать методики исследования;

6. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента;

7. Провести анализ результатов контрольного эксперимента

Объект исследования: синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Предмет исследования: развитие общения детей подросткового возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что развитие навыков общения у подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, будет более эффективным если будет разработан социально-психологический тренинг, основанный на игровых методах, по развитию навыков общения.

Методологическими основаниями исследования являются следующие положения:

– основные положения системного подхода (Л.Ф. Бертаманфи, Б.Г. Ананьев, А.В. Карпов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов);

– положения социально-психологической теории межличностных отношений (А.В. Петровский, А.А. Бодалев, Г.М. Андреева, В.Н. Мясищев);

– положения о социометрической структуре межличностных отношений (И.С. Кон, А.В. Киричук, А.А. Реан, Н.П. Коломинский);

– положение Л.С. Выготского об общности закономерностей развития нормального и аномального ребенка.

Методы и методики исследования: Для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач был использован комплекс научных методов, среди них:

– теоретико-методологический анализ научной литературы по проблеме исследования (труды отечественных и зарубежных авторов в области психологии, педагогики, дефектологии и физиологии по проблеме исследования), синтеза, дедукции и индукции, аналогии.

– эмпирические методы включают: анализ документации, тестирование, опрос.

– методики: тест оценки уровня общительности В. Ф. Ряховского, методика «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)», разработанная В. В. Синявским и Б. А. Федоришиным, методика диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях И. Д. Ладанов, В. А. Уразаева.

– методы обработки: процентный анализ.

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ «XXXX», п. Тюхтет. В качестве испытуемых в исследовании принимало участие 16 человек, из них 8 мальчиков и 8 девочек, с медицинским диагнозом синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Этапы реализации исследования

1 этап (декабрь 2021 г.) – подбор диагностического инструментария, определение базы и выборки исследования;

2 этап (январь 2022г.) – проведение экспериментального исследования, направленного на изучение навыков общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;

3 этап (февраль 2022 г.) – количественный и качественный анализ результатов исследования;

4 этап (март 2022 г.) – разработка и реализация социально-психологического тренинга, основанного на игровых методах, по развитию навыков общения;

5 этап (апрель 2022 г.) – контрольный эксперимент.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные экспериментального исследования могут использоваться в работе педагогами и психологами школы, в работе с подростками с СДВГ.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников (31 источник), приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТИ

1.1. Понятие о синдроме дефицита внимания и гиперактивности

Каждый год растет число подростков, страдающих синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Они с трудом адаптируются к школе, имеют проблемы со связями со сверстниками, вступают в драки и проявляют жестокость. Импульсивные дети не могут контролировать свои желания, координировать поведение и создают много проблем для окружающих. Беспокойством страдают 70% гиперактивных детей, нарушениями сна – 47%, невротическими привычками - 69%, расстройствами питания – 35,6%. Также наблюдаются тики, навязчивые движения и повышение двигательной активности. Поведенческие характеристики детей с СДВГ указывают на недостаточно сформированные системы психической регуляции, в частности, навыки самоконтроля, и, как следствие, отсутствие концентрации внимания в классе.

Как считают Т.Н. Князева и Е.В. Сидорова «синдром дефицита внимания и гиперактивности – дисфункция центральной нервной системы, проявляющаяся сложностями в концентрации и поддержании внимания, нарушениями обучаемости и памяти, а также трудностями в обработке экзогенной и эндогенной информации и стимулов» [14; 63].

Ю.Б. Гиппенрейтер отмечает «синдром дефицит внимания и гиперактивности проявляются дефицитом внимания, моторной заторможенностью (гиперактивностью) и импульсивным поведением. Кроме того, для большинства детей с этим синдромом характерны смущение и неуклюжесть двигательной системы. Его симптомы всегда наблюдаются у взрослых в возрасте до семи лет рядом с ребенком, как правило, с четырех лет. Но когда такой ребенок становится старше и поступает в школу, у него появляются новые трудности: трудности в овладении школьными навыками

и плохая успеваемость, неопределенность и недооценка, проблемы во взаимоотношениях с другими людьми, в том числе с одноклассниками и учителями, а также повышенные поведенческие расстройства. Именно в школьные годы расстройства внимания чаще всего возникают из-за повышенных требований к этой функции в процессе обучения» [5] .

Различные фазы развития ребенка характеризуются огромным количеством клинических симптомов, что обусловлено различной этиологией и патофизиологией заболевания.

Н. Миклева считает «классификация признаков СДВГ в зависимости от их значимости достаточно распространена. Наиболее широкое разделение симптомов на категории, охватывающие 15 областей моторики и психических функций, было описано в монографии NINDB в 1966 г.» [18; 104].

О.И. Политика говорит о нарушении восприятия у детей с СДВГ «нарушена способность подростка отличать величины (ширину, высоту, глубину и т.д.), правую и левую сторону, верхнюю и нижнюю части. Мало сформировано тактильное восприятие, неразвита ориентация в пространстве и времени. Сенсорное нарушение часто сочетается с нарушением расстояния, которое выражается неловкостью и неповоротливостью. Подросток не может отличить образ от фона, тяжело отличает деталь от целого. Иногда можно наблюдать особенности неправильного чтения и письма. Таким детям характерна низкая интеграция восприятия. Они не способны сопоставлять сенсорные ощущения с воспринимаемым цельным образом» [20; 208].

Л.Э. Кузнецова отмечает специфические неврологические признаки «в данном случае не наблюдаются существенные отклонения, хотя имеются небольшие, но бесспорные симптомы сопредельных расстройств: несимметричность рефлексов, небольшие нарушения слуха и зрения, левосторонность, перемешанная латеральность, гиперкинезия или легкая гипокинезия, неловкость. Тесты обнаруживают небольшие нарушения идеомоторной координации» [15; 327-331].

«Нарушения речевого и слухового восприятия. Речевые расстройства выражаются афазией, недоразвитием речи в анамнезе» так утверждает А. Максимова [17; 137].

Говоря о моторных нарушениях М.В. Румянцева отмечает «атетоидные, хороидальные и жесткие движения, тремор. Наблюдается запоздалое развитие двигательных функций, центральные расстройства двигательной системы или неповоротливость, нарушена идеомоторная координация, а также гипер- или гипомоторные нарушения в анамнезе» [22; 22-28].

Нарушения обучаемости как правило, это проявляется в нарушении математических способностей, письменных и орфографических навыков, недоразвито умение рисовать (включая контурный рисунок). Имеются затруднения в организации работы и в особенности медлительное выполнение завершающей части деятельности [23; 336].

О.И. Романчук говорит о нарушениях мышления «наблюдается нарушение способностей абстрактного мышления. Размышления таких детей чрезвычайно особенные. Имеются затруднения в формировании понятий, в соединении с «беспорядочным» мышлением. Слаборазвита память, как краткосрочная, так и долговременная [23; 336].

Физические характеристики, по мнению А.Л. Сиреневой «эта группа включает цепь невротических особенностей, свойственных для детей с СДВГ: кусание ногтей, сосание большого пальца, плохое питание, недоразвитие навыков гигиены (неопрятность, неакуратность), быстро утомляются, учащенные проявления ночного недержания мочи и кала» [24; 296].

По мнению А.Л. Сиротюк «характеристики эмоциональных и волевых свойств: в поведении превалируют увеличенная импульсивность и эмоциональность, что характеризуется невысокой степенью контроля их поведения. Как правило, эти дети раздражительны и легко выходя из

равновесия. Они не могут себя контролировать. Не поддаются влиянию со стороны, плохо повинуются» [25; 285].

Т.А. Сунцова говорит, что «у многих детей нарушен ритм сна, он нерегулярен, так как во время сна ребенок продолжает двигаться. Сон бывает иногда поверхностный, а иногда и очень глубокий» [26; 61-64].

Контакт с другими людьми: Мало шансов на общение со сверстниками. Коммуникативные способности не развиваются. Они чувствуют себя более спокойно в маленькой группе (1–2 человека), чем в большой. Они плохо ориентируются в коллективном решении вопросов; это связано с их поведением и отношениями с другими детьми, что вызывает у них антагонизм и упрямство. Их поведение несвоевременно и некорректно, особенно когда они находятся в эмоциональном состоянии. При возникновении разногласий они впадают в панику и могут убежать или оставаться неподвижными.

Характеристика социального поведения: Низкая степень социального поведения известна как ассоциативная, и она связана с интеллектуальным развитием ребенка. В результате дети не способны предвидеть последствия своих действий. Они не уважают авторитеты и ведут себя негативно, даже агрессивно, по отношению к другим.

Изменения личности: Дети с СДВГ доверчивы, наивны и в своем поведении подражают сверстникам или старшим товарищам. Их гнев и ненависть могут неожиданно смениться повышенным вниманием к окружающим. Таким подросткам трудно принять перемены и придерживаться традиционных представлений, однако они могут быть довольно обаятельными и социально дружелюбными, легко адаптирующимися и склонными к позитивному отношению к своему поведению.

Нарушения концентрации и внимания: они часто проявляются в виде чрезмерной рассеянности и плохой способности концентрироваться. В

результате речь обладает подвижностью и «вязкостью». Они не способны принять решение, если существует возможность выбора.

Ввиду наличия документально подтвержденных симптомов крайне важно, чтобы все специалисты, ухаживающие за детьми с СДВГ, взаимодействовали друг с другом и придерживались ряда общих принципов, начиная с правил диагностики имеющихся нарушений.

В результате подросток с синдромом дефицита внимания и гиперактивности становится серьезной проблемой не только для себя, но и для своих сверстников и педагогов. Гиперактивный подросток требует уникальных условий в общении, в эмоциональном отношении к себе и во всем остальном.

1.2. Особенности синдрома дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте

Проблема СДВГ определяется тем, что в подростковом возрасте на фоне стигматизации и низкой степени фрустрационной толерантности происходит рост и акцентуация диссоциальных и девиантных поведенческих тенденций. Подростки с СДВГ подвержены риску совершения антисоциальных действий и правонарушений, а также алкогольной и наркотической зависимости. Поэтому усилия специалистов должны быть направлены на своевременную диагностику и коррекцию.

«Поведение – это целенаправленная деятельность живого организма, служащая средством контакта с внешним миром» [7, с. 16].

К факторам поведения относятся (рис. 1) [16, с. 327]:

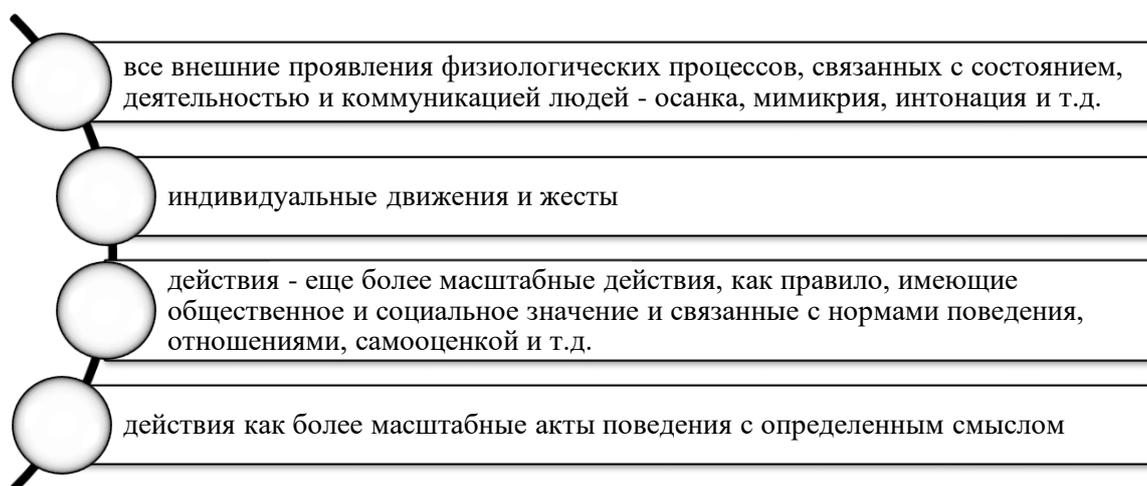


Рисунок 1. Факторы поведения

Конкретное поведение человека зависит от характера его отношений с группами, к которым он принадлежит; от норм группы, ценностной ориентации и ролевых указаний.

Неадекватное поведение негативно влияет на межличностные отношения, проявляясь, в частности, в переоценке возможностей человека, разрыве с вербальными и реальными планами, ослаблении критичности в контроле поведенческих программ [4, с. 44].

Установлено, что в подростковом возрасте у 50–80% детей с СДВГ продолжают проявляться выраженные симптомы СДВГ [7, с. 16]. Для них характерны некомпетентность, безответственность и трудности в организации и выполнении заданий, которые они не могут выполнить без посторонней помощи. Часто их успеваемость в школе ухудшается, и такие подростки не обращают внимания на детали, забывают, не следуют инструкциям учителя, плохо переключаются, когда меняются условия или дается новое задание. Они сталкиваются с растущими трудностями дома и в школе, а также с поведенческими нарушениями. Для многих подростков с СДВГ характерны безрассудное поведение и трудности в соблюдении правил. В то же время они характеризуются слабой психоэмоциональной стабильностью при неудачах, неуверенностью в себе, недооценкой собственного достоинства.

Подростки, страдающие СДВГ, склонны к вовлечению в группы подростков, совершающих различные правонарушения, и могут испытывать тягу к употреблению алкоголя и наркотиков [23, с. 144].

Подростков с СДВГ можно охарактеризовать как ленивых, легкомысленных и рассеянных людей. Они более склонны к прокрастинации (откладыванию важных вещей на потом), уязвимы и мало думают о том, как их слова и действия, если они сделаны импульсивно, повлияют на будущие отношения с другими людьми [24, с. 23].

Следует отметить влияние тревожных и депрессивных расстройств на СДВГ. Они могут вызывать алкоголизм и наркоманию. Поэтому нет необходимости откладывать визит к врачу для своевременной диагностики синдрома дефицита внимания и гиперактивности и определения курса лечения.

Более подробно признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности у подростков описаны ниже (табл. 1) [25, с. 133].

Таблица 1

Признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности у подростков

Признак	Описание
Импульсивность	Ребенок может совершать безрассудные поступки, за которые позже ему будет стыдно. Иногда возможны чрезмерно эмоциональные проявления, вплоть до агрессии. Как правило, обостряются конфликты в школе и семье. Подросток становится замкнутым, неуверенным в себе. Он легко теряет самообладание. Также возможны постоянные движения рук и ног, беспокойство, своеобразное «недержание».
Неспособность сосредоточения и концентрации внимания	Может создаться впечатление, что ребенок не слышит, как вы к нему обращаетесь. Он неосторожно относится к мелочам, плохо выполняет задания и любые действия, не предпринимая при этом необходимых шагов. Также при СДВГ подросток часто теряет ключи, ноутбуки, очки. Плюс он забывает позвонить или прийти на встречу. Задач, требующих большой концентрации, такие дети избегают.
Беспокойство, депрессивные расстройства	Это не обязательные знаки, но очень распространенные. Ребенок может стать апатичным, иметь уставший вид. Появляются меланхолия, слезливость, острая реакция даже на небольшие трудности.
Ухудшение успеваемости в учебе	Несмотря на то, что эта проблема возникает почти у всех подростков, даже совершенно здоровых, при СДВГ это проявление может только усугубляться.

Дети с СДВГ обычно обладают нормальным или выше среднего интеллектом. Однако они плохо учатся и часто враждуют со своими одноклассниками. Они испытывают гораздо большие трудности с тем, что их сверстники считают легким, и им приходится постоянно контролировать свои действия, чтобы наладить отношения с окружающими.

СДВГ у детей и подростков вызывается изменением объема определенных участков мозга. У таких детей объем базальных ядер и префронтальной коры меньше, чем обычно. Эта аномалия появляется в результате:

- 1) «Генетической предрасположенности. Изменения в строении мозга передаются по наследству от близких родственников.
- 2) Образа жизни матери во время беременности. Если женщина пьет алкогольные напитки, курит, часто нервничает и питается неправильно, вынашивая плод, то шанс рождения ребенка с СДВГ резко увеличивается.
- 3) Травмы при рождении или в раннем детстве, перенесенные в первые месяцы жизни инфекции, также влияют на развитие структуры головного мозга впоследствии» [26, с. 96].

В редких случаях признаки этого состояния остаются недиагностированными в детстве, а затем становятся очевидными в подростковом возрасте, после полового созревания.

Кроме того, дети с такими изменениями часто имеют сопутствующие проблемы, которые мешают им вести обычный образ жизни:

- 1) «Плохие способности к учебе при достаточно высоком уровне интеллекта. Часто сопровождается повышенным беспокойством и истеричностью.
- 2) Отклонения психики у подростка с СДВГ
- 3) У трети детей наблюдается оппозиционно-вызывающее или кондуктивное расстройство.

- 4) Каждому пятому ставят еще какое-либо серьезное расстройство нервной системы или психики. Чаще всего это депрессия или биполярное расстройство» [27, с. 55].

Таким образом, очень важно помочь каждому подростку социально адаптироваться к современному высокотехнологичному, постоянно меняющемуся миру и найти свое место в обществе. Для этого подросток должен активно участвовать в программе терапии, чтобы повысить степень взаимодействия. Для подростков крайне важно соблюдать жесткий график работы, сна, отдыха и диеты, а также часто заниматься физкультурой и спортом. Очень важно перенаправить внимание подростков на более интригующие и увлекательные занятия. Это крайне важно не только для подростка, но и для дальнейшей жизни общества в целом. Поэтому психокоррекционная работа психологов и дефектологов в этом направлении чрезвычайно важна.

1.3. Специфика общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

«Общение – главная потребность подростков. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает очень рано, еще в детстве, и с возрастом усиливается» [18].

В подростковом возрасте общение начинает рассматриваться как стабильные, долгосрочные отношения, построенные на обязательствах и взаимном доверии. В подростковом возрасте значительно возрастает потребность в близких товарищах. Дружеские отношения занимают центральное место в существовании подростка, влияя практически на все элементы его поведения и деятельности. Если основой объединения детей в младшем школьном возрасте чаще всего является совместная деятельность, то привлекательность занятий и интересов в подростковом возрасте определяется прежде всего возможностью широкого общения со

сверстниками. Подростки стремятся освободиться от родительской опеки, заменяя ее доверительными, эмоционально насыщенными связями со сверстниками, которые разделяют общие интересы и могут помочь им разобраться в себе.

Подростки с СДВГ добиваются признания группы, вписываясь в нее, преуспевая в делах, участвуя в различных школьных мероприятиях, приобретая качества, которыми восхищаются другие, и обучаясь социальным навыкам.

Однако большинство подростков с СДВГ испытывают трудности в общении. Некоторые люди слишком застенчивы, чтобы общаться, в то время как другие чрезмерно болтливы. Некоторым трудно выражать свои мысли кратко и эффективно, а другим трудно выслушать собеседника. Одиночество - одна из самых серьезных проблем, с которыми сталкиваются подростки. Подростки с СДВГ могут быть одинокими, потому что им трудно установить контакт с другими людьми из-за низкой самооценки, тревоги или печали, недоверия к людям или сомнений в своих способностях в определенных ситуациях.

Многие исследователи (Л.Е. Кузнецова, В.В. Гладько и др.) [16] указывают, что подростки испытывают трудности в школьной успеваемости и межличностном общении. У детей данной категории отмечается низкая эмоциональная устойчивость, общая лабильность, импульсивное и эмоциональное поведение, низкий уровень саморегуляции и самоконтроля.

Существуют также эмоциональные характеристики, которые характеризуют коммуникативные неудачи. К таким характеристикам относятся: социальная тревожность, неуверенность в себе, варианты низкой самооценки, которые оказывают пагубное влияние на способность подростка контролировать собственные действия и межличностные контакты с другими людьми. Тревожность высока или повышена примерно у 25% подростков с СДВГ. Автор связывает это с конфликтными ситуациями в школе и в семье, а

также с повторяющимися неудачами, которые подростки испытывают практически во всех видах деятельности [6, с. 88].

Когда дети с СДВГ начинают посещать школу, их импульсивность, двигательные нарушения и отсутствие самоконтроля приводят к проблемам в межличностных отношениях. Однако в подростковом возрасте эти проблемы вызываются другими факторами: Заниженная самооценка, повышенная тревожность, демонстративность и конфликты как проявления защитных механизмов, созданных в этот период [2, с. 64]. Другими словами, рассматриваемая проблема возникает в результате личностной, а не поведенческой дезадаптации. Развивая эту теорию, Н.Н. Заваденко отмечает, что у подростков снижена адаптация к изменяющимся учебным ситуациям, что может быть специфическим признаком общей психической дезадаптации. Подростки с СДВГ плохо взаимодействуют в социуме, что приводит к социальной дезадаптации в дополнение к личностной дезадаптации [8, с. 55].

Подростки с СДВГ не держат дистанцию с окружающими и делают довольно бестактные замечания, не обращая внимания на свое окружение. Своим поведением они вызывают неблагоприятную реакцию со стороны преподавателей и насилие со стороны студентов. Проблемы общения с подростками с СДВГ распространены как на макро-, так и на микросоциальном уровне. Тот факт, что подросток с СДВГ не следует правилам социального поведения и не соответствует социальным ожиданиям других, часто приводит к непониманию и несчастью со стороны окружающих [9, с. 47].

Дети этой категории часто становятся инициаторами социальных взаимодействий. С другой стороны, их действия быстро выдают чрезмерную реакцию на любой стимул, который не соответствует содержанию ситуации. Они не интересуются социальными ожиданиями и не знают тонкостей межличностного общения.

Анализ исследований, проведенных отечественными и зарубежными психологами, позволяет выявить факторы, оказывающие существенное влияние на проблемы общения подростков с СДВГ и их социального окружения [28; 39] (рис. 2):

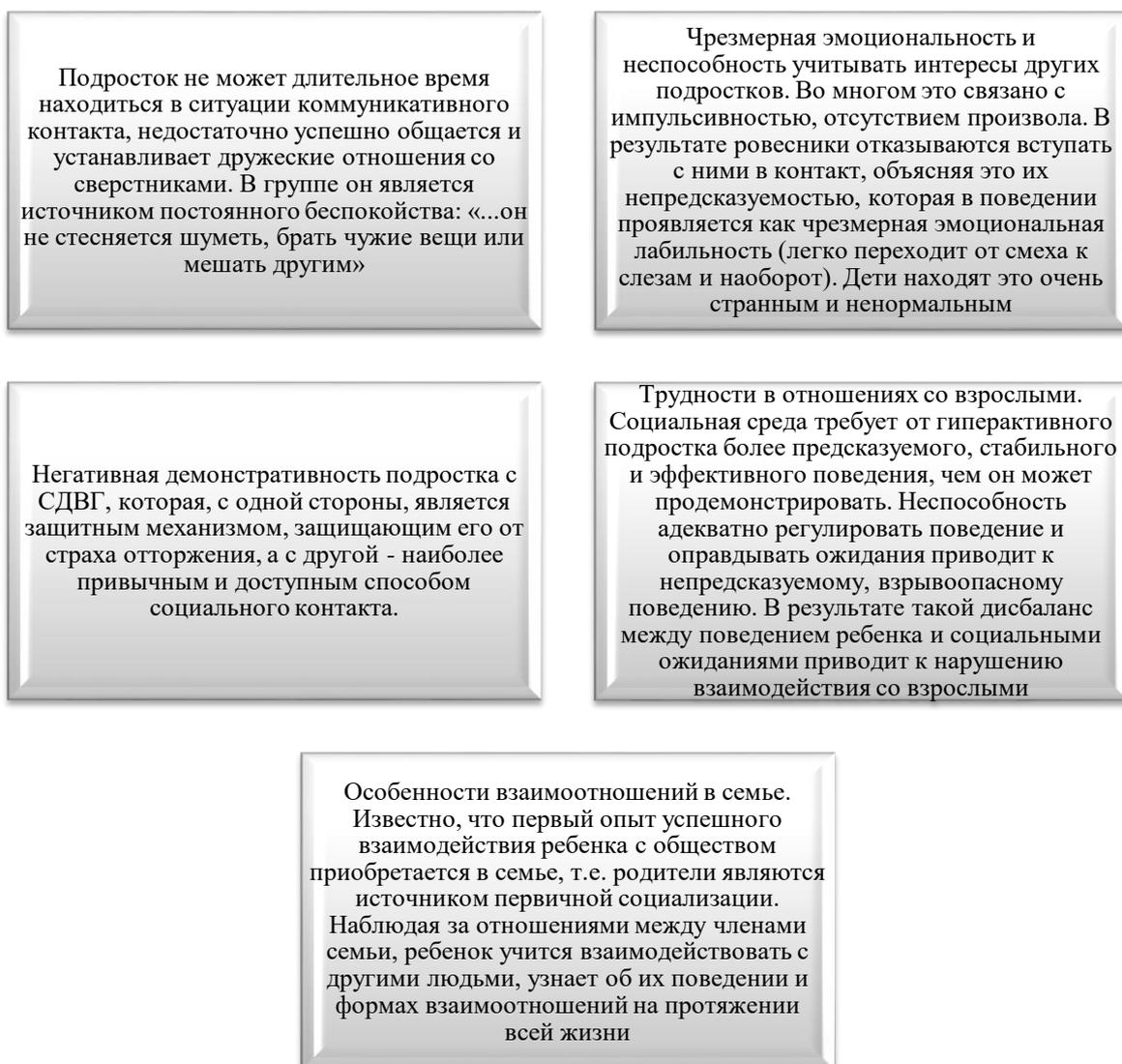


Рисунок 2. Факторы, определяющие проблемы общения подростков с СДВГ и их социальной среды

В семье, воспитывающей ребенка с СДВГ, существует множество проблем, как на уровне повседневного взаимодействия (соблюдение

распорядка дня, четкое выполнение домашних обязанностей, планирование деятельности), так и на более глубоком уровне межличностного контакта. Р.А. Баркли, известный американский исследователь и психолог, отмечает, что разводы, семейные проблемы и жестокое обращение с детьми значительно чаще встречаются в семьях, где есть дети с СДВГ [10; 56].

Проблемы с социальным взаимодействием подростков с СДВГ часто вызваны отсутствием у родителей психологических и педагогических навыков. Родители детей с СДВГ часто могут не иметь доступа к необходимым услугам из-за нехватки ресурсов в семье, чрезмерных расходов, собственных предрассудков и тревог и так далее. Это вызывает стресс, снижение адаптационных возможностей и, впоследствии, трудности в отношениях с ребенком [12; 29].

Таким образом, межличностные контакты со сверстниками подростков с СДВГ носят поверхностный характер. Состав микрогрупп подростков с СДВГ, которые формируются для общения, невелик и часто меняется; они либо отторгаются сверстниками, либо изолируются от группы, т. е. получают предпочтение или не получают его вовсе. Это говорит о том, что другим детям трудно общаться с ребенком, имеющим СДВГ.

Подростки, страдающие СДВГ, в большинстве случаев получают отрицательную оценку со стороны своих сверстников. Социальная активность наравне со взрослыми и сверстниками является одной из главных ценностей для подростков с СДВГ, но их сверстники чаще относятся к ним негативно, чем поощряют их агрессивные вспышки. Общение со сверстниками и взрослыми одинаково важно и для подростков с СДВГ, однако из-за отсутствия навыков общения подростки не могут конструктивно взаимодействовать со своими сверстниками [12; 18].

Подростки с СДВГ отличаются неустойчивым поведением, что приводит к применению карательных мер, направленных на то, чтобы заставить ребенка сотрудничать. В то же время подростки с СДВГ осознают

свою неспособность управлять своим поведением должным образом, что пагубно сказывается на их эмоциональном состоянии.

1.4. Развитие навыков общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

На природу происхождения, способы диагностики и методы развития навыков общения, подростков с СДВГ сегодня существует масса полярных точек зрения. Однако большинство специалистов соглашается друг с другом в том, что один из важнейших способов помощи детям с СДВГ – психолого-педагогическая коррекция.

Разработкой мероприятий, направленных на оптимизацию навыков общения подростков с проявлениями СДВГ занимались авторы: Н.Н. Заводенко, А.С. Петрухин, О.И. Соловьев, М.Н. Федотова, К.Ф. Юркшат и др.

«Навыки общения – это действия, которые человек использует, чтобы взаимодействовать с другими и относиться к ним; они связаны с категориями доминирования против подчинения, любви против ненависти, принадлежности против агрессии и контроля против автономии» [16; 74]. Положительные навыки межличностного общения включают: убеждение, активное слушание, делегация, и управление, среди прочего.

К сожалению, дети с СДВГ обычно испытывают трудности в общении со сверстниками. Более 30 лет назад психологи В. Пелман и М. Бендер из Университета Питтсбурга выявили, что около 50% подростков с данным расстройством имеют выраженные сложности в общении. Они отметили, что больше всего мешает детям с СДВГ в общении:

- «невнимательность;
- неумение играть по правилам;
- проблемы с поведением;

– при всей своей говорливости, ребенок с СДВГ редко отвечает на вопросы, а также ему сложно поддерживать диалог (например, выслушать и разобраться в том, что пытается до него донести собеседник);

– ему сложно объединяться с другими для достижения общей цели;

– ему довольно трудно делиться чем-то, держать общение, меняться чем-то ценным» [18; 56].

Другие дети быстро начинают относиться к нему как к маленькому ребенку, пытаясь контролировать и поучать его. В конце концов они устают и отходят, и ребенок с СДВГ остается один.

Подростки с СДВГ сталкиваются с трудностями в формировании навыков общения.

1. Улучшение коммуникативных способностей.
2. Предоставление подросткам с СДВГ возможности обратиться к собственному опыту общения через игровые ситуации.
3. Выявление наиболее успешных методов инициирования разговора, а также обнаружение и развитие техник поддержания контакта.
4. Улучшение способности передавать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
5. Коучинг по конструктивному разрешению конфликтов. 6. Создание команды, формирование взаимного доверия.
7. Нормализация психоэмоционального состояния, обучение навыкам эмоционально-волевой устойчивости.
8. Развитие благоприятного отношения к себе, самосознания и самопринятия.
9. Психологическое консультирование родителей о важности использования индивидуального психологического подхода к детям с СДВГ.
10. Информирование семей о нюансах течения СДВГ и предоставление практических идей о том, как наладить общение со своими детьми.

Навыки общения детей с СДВГ, в соответствии с психолого-педагогическим изучением, содержит следующие компоненты:

- эмоциональный,
- когнитивный,
- поведенческий [21; 120].

«Эмоциональный компонент включает в себя психологическую чуткость, эмпатию, умение к сопереживанию и состраданию» [28, с. 44].

«Когнитивный компонент связан с познаванием других людей, включает умение предусматривать поступки иного человека, продуктивно разрешать разные трудности» [29, с. 62].

«Поведенческий компонент отображает умение ребенка вести совместную работу, соответствие в общении, организаторские возможности, адаптированность в конфликтных ситуациях» [32, с. 46].

Детям с СДВГ необходимо договариваться и планировать свои действия во время взаимодействия. Развивается индивидуальное отношение к окружающим.

Способность к общению у подростков с СДВГ состоит из:

- «желания вступать в контакт с окружающими людьми, даже если они незнакомы;
- способности формировать взаимодействие, включающее умение слушать собеседника, способность к чувственному сопереживанию, способность выражать сочувствие и умение выходить из конфликтных ситуаций;
- знания общепринятых норм и законов, которых следует придерживаться при общении с другими людьми» [34; 166].

Неспособность к общению и трудности коммуникации наиболее заметны у подростков школьного возраста с СДВГ. Проблемы общения могут оказывать влияние на межполовую коммуникацию на протяжении всей жизни, поскольку важность общения с противоположным полом возрастает. Подростковые споры являются основным предметом внимания современной психологии в связи с асинхронным развитием юношей и девушек. Коммуникативные навыки подростка с СДВГ имеют решающее значение для

его дальнейшего развития. Если в подростковом возрасте не уделять внимания развитию коммуникативных навыков, подросток с СДВГ может испытывать трудности с социализацией в дальнейшей жизни. Многие педагоги и психологи однозначно утверждают, что достаточное развитие коммуникативных навыков в подростковом возрасте оказывает значительное влияние на последующий рост и формирование личности ребенка с СДВГ [31, с. 59].

Развитие навыков общения подростков с СДВГ включает «изменение окружения подростка, отношение к нему в семье и школе. Сюда входит и холдинг-терапия, и методики для снятия повышенной тревожности, развития коммуникабельности, и подбор сфер деятельности, в которых подросток чувствовал бы себя уверенно, и моделирование ситуации успеха» [30, с. 58].

Наиболее распространенным методом развития навыков общения на сегодняшний день является тренинг коммуникативных навыков это обучение коммуникативным навыкам, включая невербальное взаимодействие, зрительный контакт, умение слушать, не перебивая, умение говорить четко, обратную связь и так далее [14; 56]. Обучение обычно проводится в форме интерактивных ролевых игр, с дополнительной мотивацией использовать вновь приобретенные способности. Также возможно использование интерактивных видеоинструкций с записью фрагментов общения, повторным просмотром и анализом с детьми и родителями.

Таким образом, навыки общения у детей с СДВГ являются важным показателем индивидуально–личностного развития, необходимым условием его адаптации к различным социальным ситуациям и процессу межличностных отношений.

Эффективность развития навыков общения подростков с СДВГ зависит, прежде всего, от систематичности и рациональности проведения коррекционных занятий. Своевременная психологическая коррекция может обеспечить нормальное и полноценное общение детей с СДВГ, что будет способствовать снижению психологических расстройств и депрессии.

Выводы по главе 1

Гиперактивность – это состояние, при котором у ребенка повышена возбудимость, которая проявляется в непомерной словесной и двигательной активности. Чаще всего она совмещается с синдромом дефицита внимания и импульсивности, который в медицине называют синдромом гиперактивности с дефицитом внимания. Очень часто оно сопровождается поведенческими расстройствами и эмоциональной неустойчивостью.

Подростки с СДВГ переживают затруднения в учебе и выполнении того, что от них требуют. Многие задачи, которые достаточно просты для их сверстников, могут быть очень сложными для них. Однако важно помнить, что подросток, страдающий СДВГ, не пытается создать ненужные проблемы для себя или окружающих. На самом деле, у них есть много вещей, которые сложнее, чем у остальных их сверстников. Нарушение нервной системы влияет на его отношения со сверстниками и взрослыми, что часто приводит к возникновению психологических проблем и комплексов.

Особенностями синдрома дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте является то, что они импульсивны, неспособны сосредоточиться и концентрировать внимание, беспокойные и депрессивные, они отстают в учебе или имеют низкую успеваемость, могут осуществлять необдуманные действия, иногда слишком эмоциональны и агрессивны, конфликтны и замкнуты, неуверенные в себе. Их легко вывести из себя. Также присутствуют постоянные движения рук и ног, неугомонность, своеобразное «недержание речи». У подростков наблюдается меланхоличность, острое реагирование даже на малые трудности.

Подростки, страдающие СДВГ, склонны к вовлечению в группы подростков, совершающих различные правонарушения, и могут испытывать тягу к употреблению алкоголя и наркотиков.

Специфика общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности заключается в нарушении социального взаимодействия: вызывают неблагоприятные эмоции у учителей и агрессию у сверстников, не

подчиняются социальным правилам, делают довольно необдуманные заявления, недостаточно эффективно общаются, но при этом поддерживают дружеские связи со сверстниками, чрезмерно эмоциональны и неспособны учитывать интересы других подростков. В итоге одноклассники не хотят с ними общаться, объясняя это их непредсказуемостью и странным поведением, от которого неизвестно, что ожидать.

Подростки с СДВГ испытывают также трудности в общении с родителями: они грубят или наоборот много смеются, не слушаются или делают все, наоборот, на зло, родителям и как результат, родители наказывают детей и заставляют их подчиняться. Именно здоровые отношения в семье, забота и желание помочь и услышать своего ребенка будут способствовать скорому выздоровлению.

Все это обуславливает необходимость психолого-педагогической поддержки детей с СДВГ для распознавания проблем в общении и развития эффективных коммуникативных навыков. Не менее важна работа с ближайшим окружением ребенка (родители, учителя). Психолого-педагогическая поддержка должна быть направлена на расширение знаний о физиологических основах поведения, нормализацию эмоционального состояния родителей, формирование навыков адекватного взаимодействия с такими детьми.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

2.1. Организация и методики исследования

Детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности трудно общаться с одноклассниками и взрослыми. Их часто не понимают или отвергают. Они, в свою очередь, раздражают окружающих своими действиями. Никто не выступает против них, никто просто не хочет иметь с ними дело.

Целью экспериментального исследования является выявление уровня навыков общения подростков с СДВГ со сверстниками и разработки социально-психологического тренинга, направленного на эффективное их развитие.

Организация исследования общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности осуществлялась последовательно в несколько этапов в соответствии с выделенными задачами:

1. Подобрать методики диагностики для выявления уровня общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности со сверстниками.
2. Осуществить диагностику общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.
3. Разработать и апробировать социально–психологический тренинг, а также определить его эффективность.

Для решения задач были использованы следующие диагностические средства:

- тест оценки уровня общительности (В. Ф. Ряховского) (Приложение А).

Цель: исследование уровня общительности и социальной приспособленности ребенка, сферы его межличностного общения и их особенностей.

– методика «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)», разработанная В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным (Приложение Б), для изучения коммуникативных и организаторских склонностей учащихся.

Цель: определение уровня сформированности коммуникативных способностей у обучающихся.

– методика диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) (Приложение В)

Цель: определение основных коммуникативных ориентаций и их гармоничности в процессе формального общения.

Психодиагностическое исследование подростков осуществлялось в групповой форме (в учебных классах) в три этапа:

1 этап – оценка социального и соматического статуса подростков: анализ медицинских карт и личных дел школьников. По результатам анализа в выборку включали подростков с неврологическим диагнозом «Синдром дефицита внимания с гиперактивности».

2 этап – включал непосредственно диагностику общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

3 этап – разработка и реализация социально–психологического тренинга развития общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и проверка эффективности тренинга.

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ «XXXX», п. Тюхтет. В качестве испытуемых в исследовании принимало участие 16 человек, из них 8 девочек и 8 мальчиков (возраст респондентов 11–12 лет), с медицинским диагнозом синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Индивидуальные результаты теста оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского приведены в таблице 2 и 3, Приложения Г. На рисунке 3, визуализировано соотношение уровня общительности в процентах по группе, выявленного в ходе анализа полученных результатов тестирования.

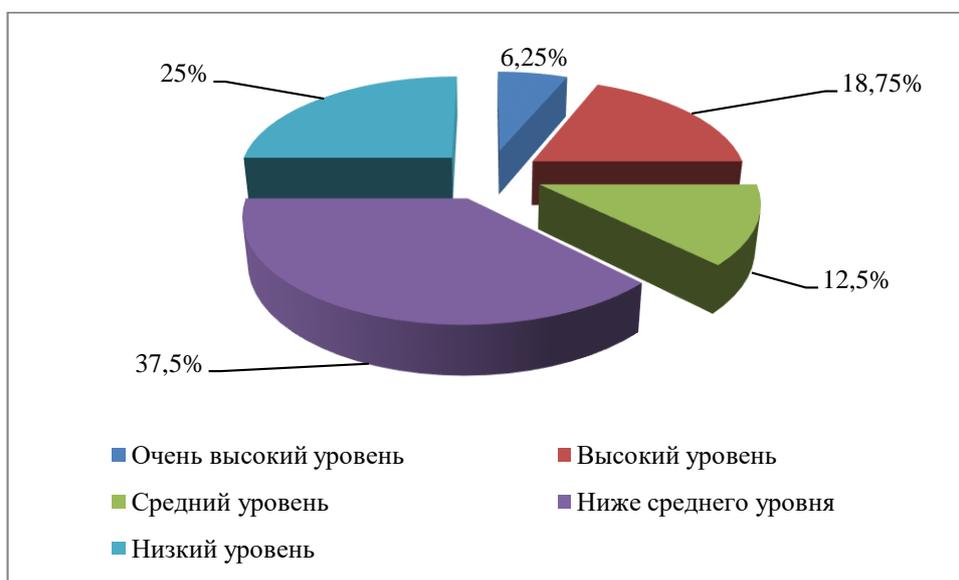


Рисунок 3. Уровень общительности подростков с СДВГ по методике В.Ф. Ряховского, %

Очень высокий уровень навыков общения имеет 1 подросток (6,25%) – характеризуется как очень общительный (иногда, может быть, даже более чем). Для него характерно любопытство, болтливость, желание выразить себя по самым разным проблемам, что иногда беспокоит окружающих. Ему нравится знакомиться с новыми людьми и нравится быть в центре внимания (часто даже необходимого). Он никогда не отказывает никому в просьбе, даже если не всегда может ее выполнить. У него есть вспыльчивость, но он быстро теряет ее. При столкновении с серьезными проблемами ему не хватает упорства, терпения и мужества. Он часто является источником конфликтов в окружающей среде, вольно или невольно. Он раздражителен, озлоблен и часто необъективен.

Три подростка (18,75%) обладают сильными социальными навыками, и их дружелюбие проистекает из них. Они всегда в курсе всех событий и с удовольствием участвуют в любых разговорах, однако серьезные темы могут вызвать у них депрессию. Они с радостью поверят на слово по любому вопросу, даже если имеют о нем лишь мимолетное представление. Чувствуют себя спокойно в любой ситуации. Они берутся за любое дело, однако не всегда делают это удовлетворительно. В результате одноклассники и учителя относятся к ним настороженно и скептически.

Два подростка (12,5%) также имеют средний уровень: они любопытны, охотно слушают интригующего собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими людьми, отстаивают свою точку зрения без вычурности. Они встречают новых людей без негативных эмоций. В то же время они не любят шумные компании; яркие выходки и многословие их обижают.

У большинства подростков (37,5%) социальные способности ниже среднего; они достаточно общительны и уверенно чувствуют себя в незнакомых ситуациях. Новые трудности их не пугают. Тем не менее, они опасаются знакомиться с новыми людьми и не решаются вступать в разногласия и споры. Иногда в их словах слишком много сарказма, не имеющего под собой никаких оснований.

Низкий уровень выявлен у 4 подростка (25%) – у них присутствует выражение закрытого общения, которое характеризует их как людей, не разговорчивых и предпочитающих одиночество. Часто у них мало друзей, и потребность в новой компании или новых контактах, надолго выходит из равновесия. Эти люди часто вполне осознают эту особенность своего характера и недовольны собой, что порождает различные личные комплексы и разрушения.

Индивидуальные результаты методики «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)», разработанная В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности представлены в таблице 4, приложение Д. Сводная таблица

результатов методики «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)» подростков с СДВГ представлена в Приложении Д.

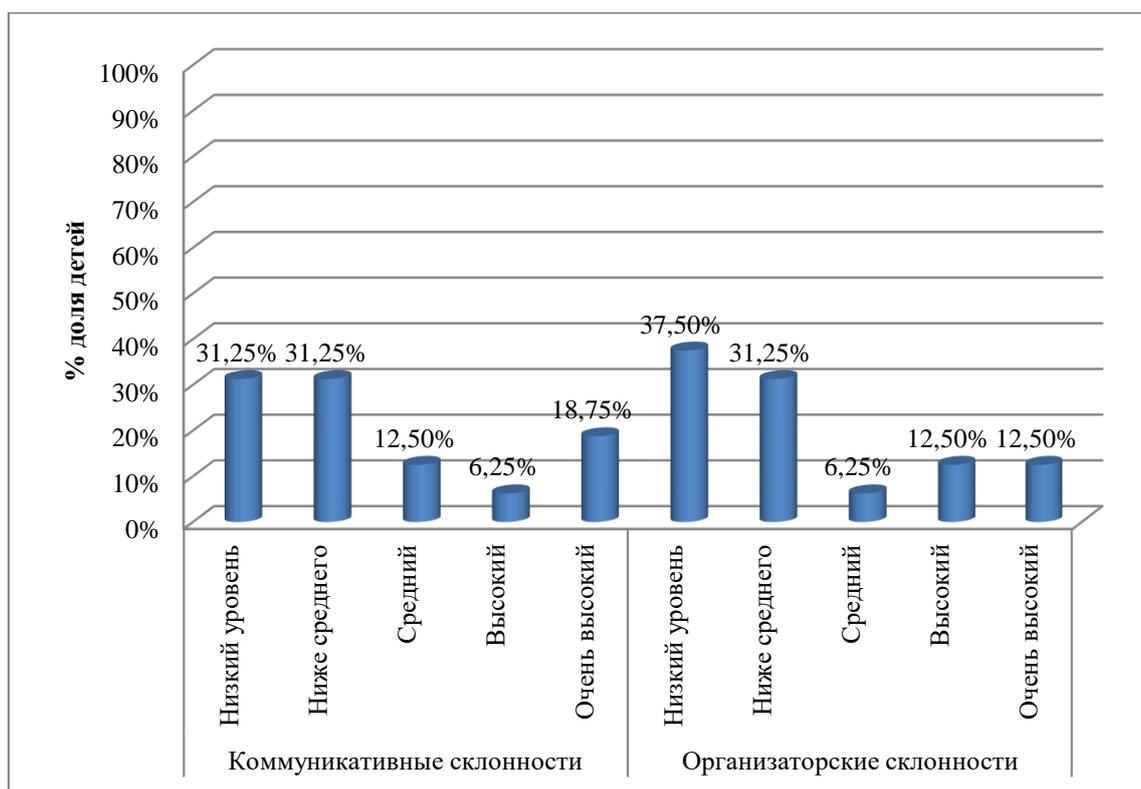


Рисунок 4. Уровень коммуникативных и организаторских склонностей по методике «КОС» подростков с СДВГ, %

Итак, по результатам методики «КОС» мы выявили, что низкий уровень коммуникативных склонностей имеют 5 подростка (31,25 %), ниже среднего у 5 (31,25 %), средний уровень имеют 2 подростка (12,5%), высокий уровень у 1 подросток (6,25 %), очень высокий уровень у 3 подростков (18,75%). Также мы выявили, что низкий уровень организаторских склонностей имеют 6 подростков (37,5 %), ниже среднего у 5 подростков (31,25 %), средний уровень у 1 подростка(6,25%), высокий уровень у 2 подростков (12,5 %), очень высокий уровень у 2 подростков (12,5%).

Таким образом, испытуемых можно охарактеризовать как людей скорее с низким и ниже среднего уровня развития коммуникативных и организаторских склонностей. Они хотят знакомиться с людьми и

самоутверждаться, но потенциал их желаний не очень надежен. Необходимо приложить больше коррекционных усилий для становления и развития этих личностных качеств.

Отдельные результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностном общении (авторы И.Д. Ладанов и В.А. Уразаева) представлены в таблице 6 и приложении Е.

На рисунке 5 представлены результаты шкального исследования мотивационных ориентаций в межличностном общении (авторы И.Д. Ладанов и В.А. Уразаева); названия шкал сокращены следующим образом: ООП - ориентация на принятие партнера; ОППП - ориентация на восприятие и понимание партнера; ОБК - ориентация на достижение компромисса.

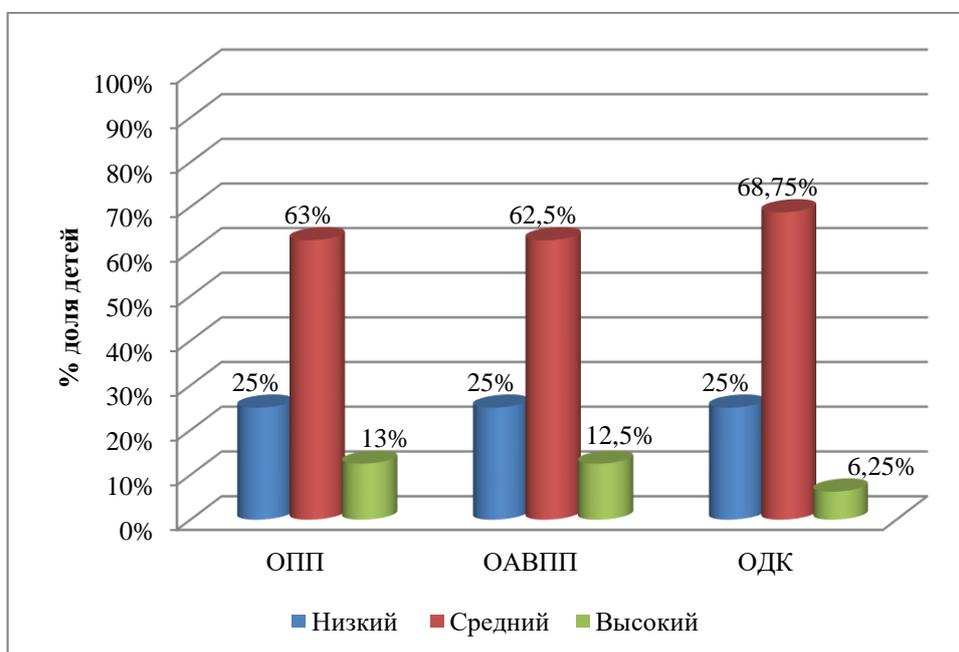


Рисунок 5. Уровень мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях подростков с СДВГ, %

Анализ данных, представленных на рисунке 5, показывает, что среди подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в межличностных коммуникациях по всем диагностическим шкалам преобладают подростки с более низким мотивационным уровнем.

Количество тех, у кого уровень адекватности восприятия и понимания партнера, выше – 50% или 10 человек. Они стремятся понять ситуацию и других людей, создают хорошие отношения и стремятся всесторонне обсудить возникающие вопросы, принимая во внимание различные точки зрения.

В равной степени представлены те, кто стремится к компромиссу, 12,5% или 2 подростка, а также те, кто стремится к принятию партнера, 10% или 1 человек. Это свидетельствует о том, что подростки стремятся общаться на основе взаимного доверия, внимания и искреннего уважения друг к другу. В случае разногласий они пытаются их уладить, так или иначе уступая друг другу в обмен на уступки, ищут золотую середину, компромиссные решения.

Результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (авторы И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) по показателю общей гармоничности коммуникативных ориентаций предъявлены на рисунке 6.

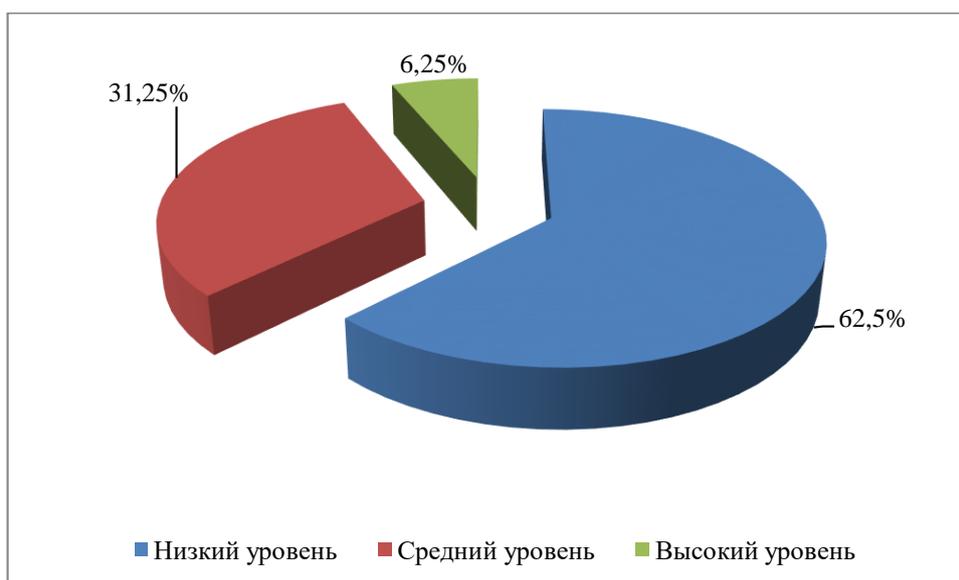


Рисунок 6. Уровень общей гармоничности коммуникативных ориентаций подростков с СДВГ, %

Анализ данных, представленных на рисунке 6, показывает, что у большинства подростков с синдромом дефицита внимания с гиперактивности низкая гармоничная коммуникативная ориентация составляет 62,5% или 10

подростков, средний уровень – подростков (31,25%), а высокий уровень составляют 6,25% или 1 подросток. Эти подростки стремятся к открытости и доверию в общении, слушают друг друга, стремятся к равенству в общении и взаимной, а не односторонней удовлетворенности результатами общения. Они сосредотачиваются на достижении взаимопонимания в общении, построении дружбы, основанной на понимании и принятии мыслей, чувств и намерений друг друга.

Таким образом, проведенный анализ диагностики уровня навыков общения у подростков с синдромом дефицита внимания с гиперактивности в среднем по трем методикам уровень общения низкий и ниже среднего, такой результат показали 10 детей. Поэтому для дальнейшего развития уровня общения необходимо провести коррекционную работу по улучшению выявленных показателей именно с этой группой и сравнить результаты констатирующего и контрольного этапа.

Одним из средств развития навыков общения является социально–психологический тренинг – это средство воздействия, направленное на развитие тех или иных знаний, умений и опыта в области межличностного общения.

С одной стороны, данные тренинги удовлетворяют потребности в общении у подростка, а с другой стороны, с помощью упражнений, игр он сможет развить такие умения и способности как: осознание своих эмоций, умение выражать мысли и чувства, способность понимать других и сочувствовать. К тому же тренинг поможет научиться договариваться и выходить из сложных ситуаций в общении, а также выражать себя в коммуникации и творчестве. Именно общение – есть ключ к решению большинства проблем подростка.

Цель социально-психологического тренинга: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции, гармонизации общения, избегать конфликтных ситуаций. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. Улучшение коммуникативных способностей.
2. Создание возможностей для обращения игроков к собственному опыту общения на примере игровых ситуаций.
3. Определение наиболее успешных способов завязывания разговора, а также поиск и развитие навыков поддержания контакта.
4. Улучшение способности выражать свои чувства и понимать проявления чувств других людей.
5. Обучение технике конструктивного разрешения конфликтов.
6. Создание команды, формирование взаимного доверия
7. Развитие социальной активности подростков.
8. Совершенствование коммуникативных способностей

Работа в социально-психологическом тренинге строилась на следующих принципах:

1. Принцип экологичности. Все, что происходит в тренинге, не должно травмировать или препятствовать свободному развитию участников группы и ведущих.
2. Принцип целесообразности. Каждое упражнение, занятие и задание имеет конкретную цель.
3. Принцип последовательности. Каждое следующее упражнение опирается на опыт и знания предыдущих, а в процесс обучения включаются свежие ресурсы.
4. Принцип открытости. Быть искренним с группой, провозглашать цели и задачи тренинга, по возможности честно отвечать на вопросы и создавать условия для раскрытия потенциала каждого участника.
5. Концепция аутентичности. Упражнения были подобраны таким образом, чтобы действительность, в которой живут и взаимодействуют находящиеся в трудной жизненной ситуации подростки.

Учебный план программы основан на следующих образовательных идеях:

– субъектность: учебный план создается с учетом особенностей личности подростка, его мотивационной направленности и активности.

– свобода выбора: подростки осваивают новые методы деятельности, потому что у них есть свобода выбора; деятельность подростков носит самостоятельный характер.

– сотрудничество в деятельности: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению подростков через совместную деятельность и опыт.

– личные жизненные стратегии: развитие способности прогнозировать будущее, решать вопросы автономно и брать на себя полную ответственность за все действия.

Формы и методы работы (рис. 7):

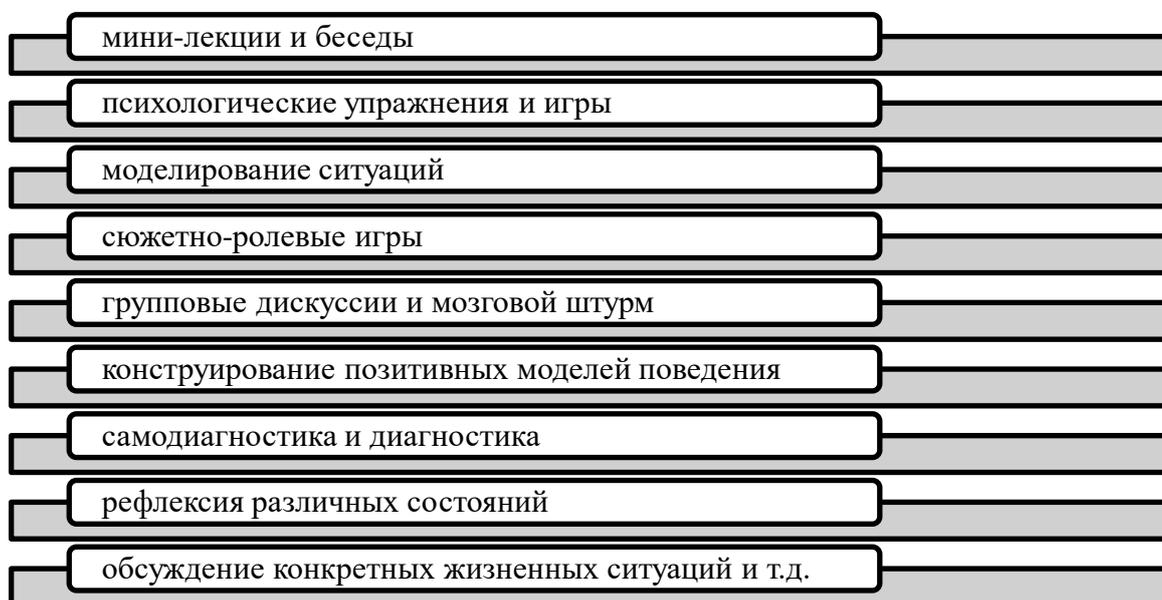


Рисунок 7. Формы и методы работы

Программа включает в себя 8 занятий (приложение 7). Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме тренингов продолжительностью 40 минут в свободное от учебной деятельности время. Занятия проводятся на базе школы. Оптимальное количество детей в группе – 8 человек.

Социально-психологический тренинг включает 3 блока:

– эмоциональный блок: ознакомление подростков с психической природой человека: ощущения, восприятие, чувства, а также основные человеческие эмоции (отрицательные и хорошие);

– поведенческий блок: ознакомление подростков с основным понятием поведения и разновидностями девиантного поведения.

– когнитивный блок: формирование конкретных социально-психологических знаний путем предоставления в доступной и дозированной форме информации о видах, свойствах и последствиях употребления психоактивных и психотропных веществ.

Познакомить подростков с понятиями развития, саморазвития, самосовершенствования, самовоспитания личности, раскрытия нравственных качеств человека.

Каждое занятие состояло из теоретической и практической частей, в практической части проводили два упражнения на закрепление полученных знаний.

Начальный раздел состоял из выступления психолога и нескольких презентационных слайдов. Чтобы объяснить роль и место общения в жизни каждого человека, подросткам с СДВГ было предложено уточнить и проговорить собственное понятие фраз «общение» и «коммуникация». В ходе дискуссии подростки пришли к выводу, что успешное общение достижимо, когда люди доверяют и понимают друг друга. По словам психолога, для того чтобы понять другого, нужно сначала понять самого себя. Молодые люди согласились с этим и получили задание на самоанализ. Мы считаем, что развитие навыков хорошего общения у подростков должно начинаться с самоанализа.

Тематическое планирование представлено в таблице 7.

Тематическое планирование социально-педагогического тренинга по
развитию общения подростков с СДВГ

№ п/п	Цели и задачи	Форма работы
1. Вводная часть (занятия 1,2)	Теоретическая часть Познакомить всех участников с программой, создать атмосферу доверительных и доброжелательных отношений, дать представление о значении общения в жизни человека.	Темы занятий: 1. «Я, ты, он, она – вместе дружная семья». 2. «Кто я» (навыки общения).
	Практическая часть Принятие правил групповой работы. В игровой форме познакомить участников между собой и подготовить их к дальнейшей совместной работе.	Упражнения: «Представь свое имя» «Объявление об объявлении» Упражнение «Остров» Упражнение–активатор «Калейдоскоп» Упражнение «Если бы я был...» Упражнение «Мой сосед слева»
2. Эмоциональный блок (занятие 3,4)	Теоретическая часть Познакомить подростков с психической природой человека: самооценкой, понимание себя, ощущением, восприятием, чувством, а также с базовыми эмоциями человека (негативными и позитивными).	Темы занятий: 1. «В мире эмоций». 2. «Жизнь без стресса, страха и тревоги: чего и почему мы боимся?».
	Практическая часть Практическими приёмами и упражнениями научить школьников дифференцировать свои эмоции, прислушиваться к ощущениям собственного тела, его потребностям и возможностям. Развить умение рефлексивных навыков, а также работа с негативом и закрепление позитива.	Упражнения: Упражнение–активатор «Разожми кулак» Упражнение «Представление героев» Упражнение «Проблемы героев» Упражнение «Уши–нос» Упражнение «Посидите так, как сидит...» Упражнение–активатор «Это Я» Упражнение «Да – нет» Упражнение «Скажи «нет»» Упражнение «Нож и масло»

3. Поведенческий блок, (занятие 5,6)	Теоретическая часть Познакомить подростков с основным определением поведения. Научить развивать умения анализировать ситуации	Темы занятий: 1. «Поведение человека в обществе». 2. «Конфликты в нашей жизни» 3. «В мире эмоций».
	Практическая часть Выработать и скорректировать формы межличностного взаимодействия, развить способность гибко реагировать на ситуацию, научить адекватному поведению в различных условиях и разных группах.	Упражнения: Упражнение–активатор «Атомы» Упражнение «Ситуация в автобусе» Упражнение «Антивремя» Упражнение «Необитаемый остров» Упражнение «Чемодан» Упражнение «Приветствие» Упражнение «Комплимент» Игра «Эмоции» Игра «Эмоциональное состояние»
4.Когнитивный блок (занятие 7,8)	Теоретическая часть Направлена на овладение определёнными социально–психологическими знаниями. Познакомить школьников с понятиями: агрессия, гнев, злость, страх, стресс, тревога	Темы занятий: 1. «Агрессия: быть или не быть?» 2. «Жизнь без стресса, страха и тревоги: чего и почему мы боимся».
	Практическая часть Центральная задача – формирование у подростков навыков снижения стресса, страха, агрессии, злости и т.д.	Упражнения: «Как живете вы ребята?» «Знакомство руками» «Отрицательные эмоции» «Агрессивные скульптуры» «Психогимнастика» «Апельсин» «Росточек под солнцем» У «Чужие рисунки» «Страшная сказка по кругу» «Расскажи о своем страхе» «Доверяющее падение»
Заключительная часть	Теоретическая часть Подведение итогов работы группы	Тема занятия «До новых встреч, друзья!»
	Практическая часть Активизировать подростков на дальнейшее конструктивное взаимодействие, закрепление рефлексивных навыков.	Притча «Бабочка»

Реализация целей и задач программы происходит в контексте совместной продуктивной деятельности и сопровождается постепенной сменой форм продуктивного взаимодействия.

Реализация программы предполагает психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей) по вопросам возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, целей, задач и содержания коррекционно-развивающей работы, а также поддержания и закрепления позитивных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы заключается в том, что дети смогут ответить на вопросы о том, как сформировать правильное поведение, восстановить положительное эмоциональное состояние, установить конструктивные отношения с родителями, друзьями, учителями, использовать приобретенные компетенции в реальной жизни.

2.3. Результаты контрольного эксперимента

Прохождение социально-психологического тренинга для развития коммуникативных навыков, уверенности в себе, навыков саморегуляции, гармонизации общения, избегания конфликтов, снятия барьеров и фобий в процессе межличностного контакта, нами была проведена повторная диагностика группы подростков с СДВГ, по тем же методикам, что и констатирующем этапе эксперимента, результаты повторной диагностики приведены в таблицах 8 и 9, Приложения И. Наглядно результаты представлены на рисунке 8.

Анализируя рисунок 8, мы видим, что после проведенной коррекционной работы, результаты у подростков значительно улучшились, так как коррекционная работа проводилась с группой с низким уровнем и уровнем ниже среднего, то результаты улучшились, 4 подростка повысили свой уровень до среднего, с низкого уровня 2 подростка повысили до уровня ниже среднего. Следовательно, можно сказать, что уровень навыков у подростков повысился, за счет проведенных занятий социально-психологического тренинга.

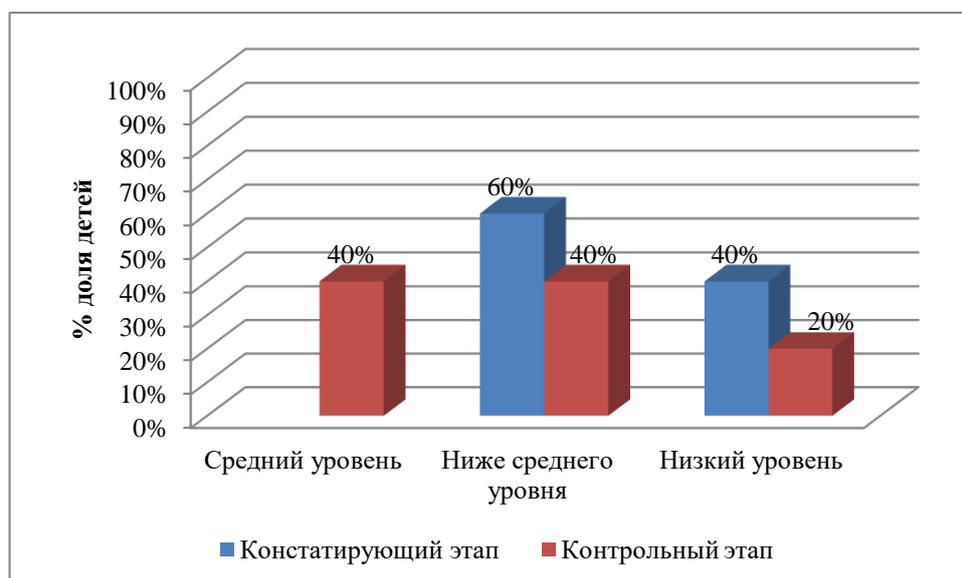


Рисунок 7. Уровень общительности подростков с СДВГ по методике В.Ф. Ряховского, констатирующий и контрольный эксперимент, %

В контрольном эксперименте четыре подростка (40%) продемонстрировали средний уровень - они любознательны, с удовольствием слушают интригующего собеседника, достаточно терпеливы в разговоре с другими, отстаивают свою точку зрения без вычурности. Не имея негативного опыта, выходят на улицу и знакомятся с новыми людьми. В то же время они не любят шумных компаний; дорогостоящие выходки и многословие их раздражают.

Уровень навыков общения ниже среднего, снизился на 4 человек они перешли на средний уровень, но в то же время с низкого уровня перешли 2 подростка на уровень ниже среднего. Низкий уровень на контрольном эксперименте проявился у 2 подростков (20%), что значительно ниже, чем на констатирующем эксперименте.

Индивидуальные результаты методики «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС), разработанная В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности представлены в таблицах 10 и 11, приложение К. На рисунке 8, представлены результаты констатирующего и контрольного этапов по данной методике

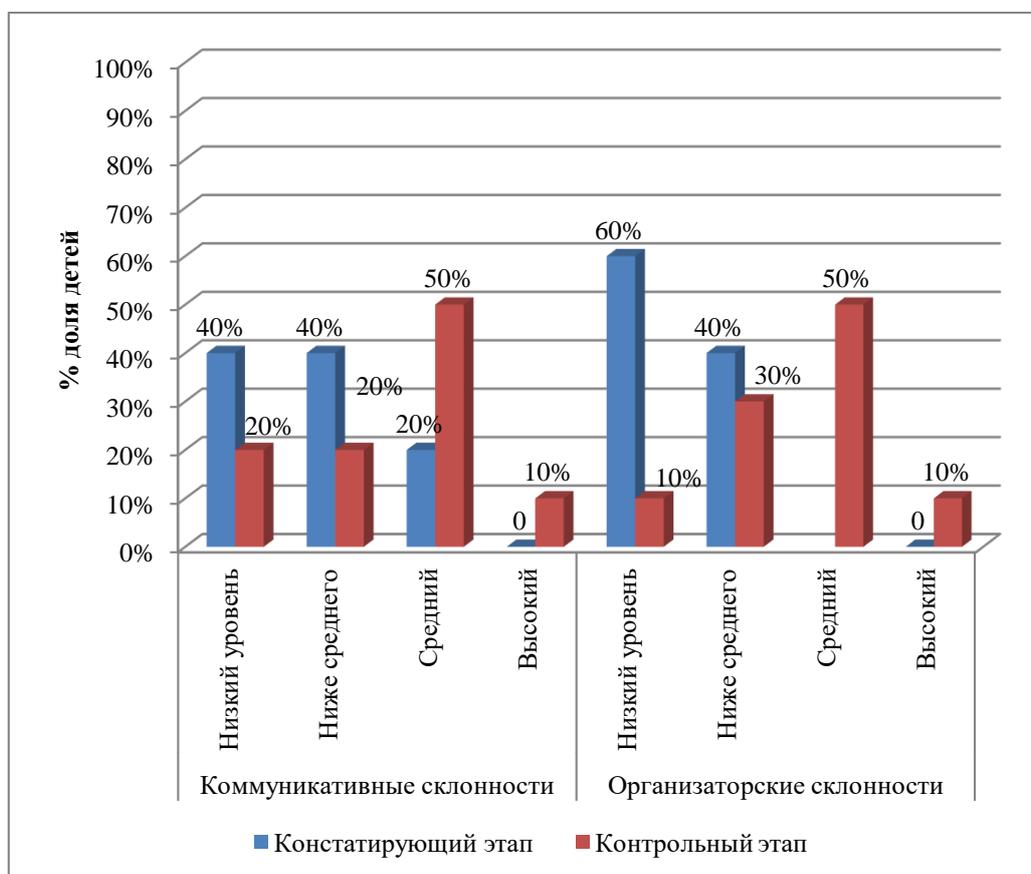


Рисунок 8. Уровень коммуникативных и организаторских склонностей по методике «КОС» подростков с СДВГ, констатирующий и контрольный этап, %

Исследуя результаты констатирующего и контрольного этапа, по методике «КОС» у подростков с СДВГ, наблюдаются значительное повышение результатов по коммуникативным склонностям: так на контрольном этапе наблюдается высокий уровень у 1 подростка, средний уровень повысили 3 подростка, 2 подростка с низкого уровня перешли на уровень ниже среднего. По организаторским склонностям произошли улучшения, высокий уровень выявлен у 1 ребенка, средний уровень у 5 детей проявился, у 2 детей повысился уровень с низкого на уровень ниже среднего.

Таким образом, испытуемых можно охарактеризовать как подростков с средним уровнем развития коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое, потенциал их склонностей отличается устойчивостью.

Индивидуальные результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (авторы И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева) приведены в таблице 12, приложения Л.

На рисунке 9 представлены повторные результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях по шкалам, ОПП, ОАВПП, ОДК.

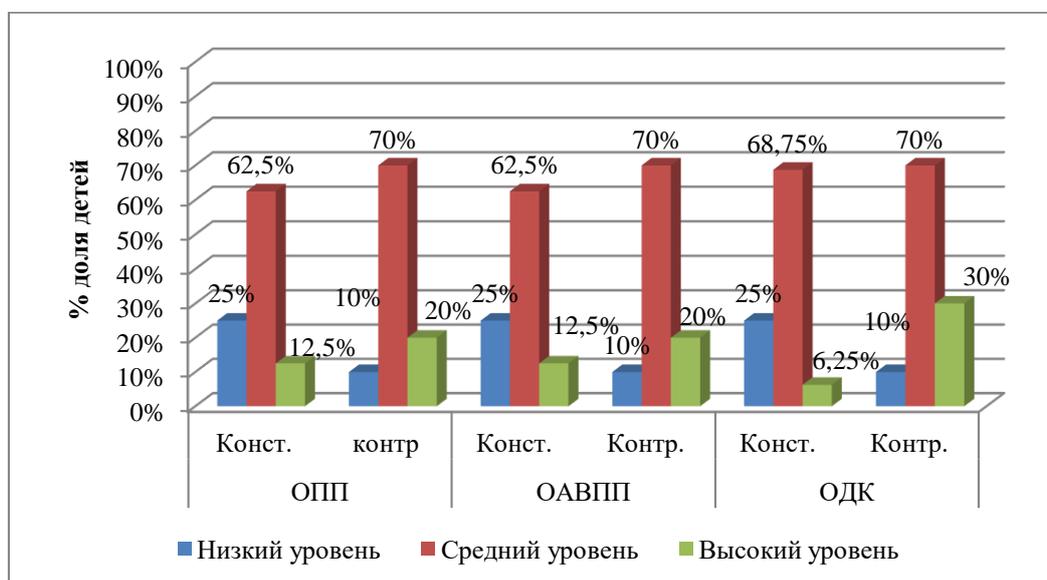


Рисунок 9. Уровень мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях подростков с СДВГ, %

Анализ данных, представленных на рисунке 9 показывает, что среди подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в межличностных коммуникациях по всем диагностическим шкалам уже преобладают подростки со средним мотивационным уровнем.

Количество тех, у кого уровень адекватности восприятия и понимания партнера, выше – 50% или 10 человек. Они стремятся понять ситуацию и других людей, создают хорошие отношения и стремятся всесторонне обсудить возникающие вопросы, принимая во внимание различные точки зрения.

Результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях по показателю общей гармоничности коммуникативных ориентаций предъявлены на рисунке 10.

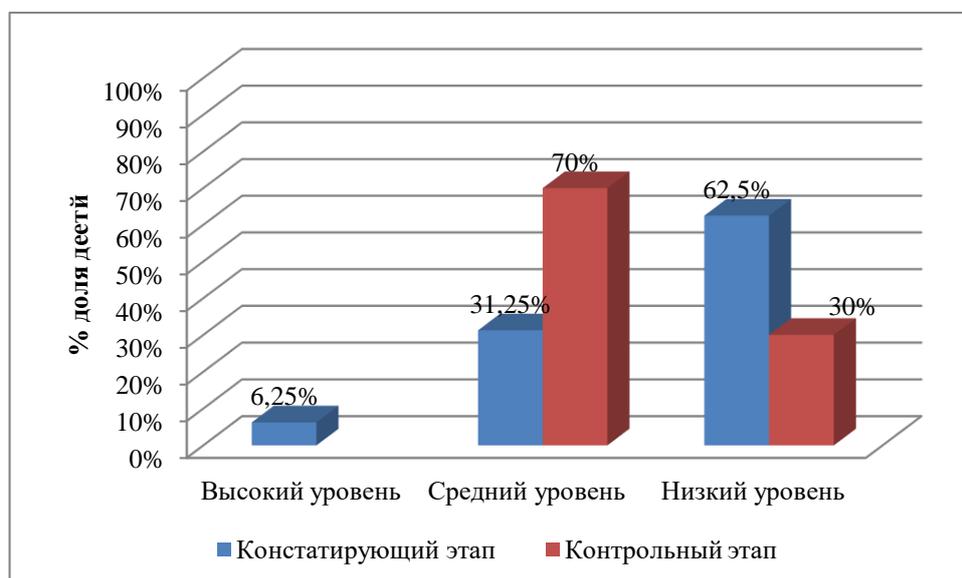


Рисунок 10. Результаты исследования общей гармоничности коммуникативных ориентаций подростков с СДВГ, констатирующий и контрольный этап, %

Анализ данных, представленных на рисунке 10, показывает, что у большинства подростков с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью после коррекционной работы, на контрольном этапе гармоничная коммуникативная ориентация в основном на среднем уровне у 7 подростков (70%), а высокий уровень составляют 6,25% или 1 подросток. Эти подростки стремятся к открытости и доверию в общении, слушают друг друга, стремятся к равенству в общении и взаимной, а не односторонней удовлетворенности результатами общения. Они сосредотачиваются на достижении взаимопонимания в общении, построении дружбы, основанной на понимании и принятии мыслей, чувств и намерений друг друга.

Таким образом, проведенная коррекционная работа с использованием социально-психологического тренинга по совершенствованию навыков общения подростков с СДВГ, привела к улучшению навыков общения, о чем свидетельствуют полученные результаты по трем методикам.

Выводы по главе 2

Для развития навыков общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности нами было проведено экспериментальное исследование.

Целью экспериментального исследования является выявление уровня навыков общения подростков с СДВГ со сверстниками и разработки социально-психологического тренинга, направленного на эффективное их развитие.

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ «XXXX», п. Тюхтет. В качестве испытуемых в исследовании принимало участие 16 человек, из них 8 девочек и 8 мальчиков (возраст респондентов 11–12 лет), с медицинским диагнозом синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Для диагностики были использованы диагностические средства: тест оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского; методика «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)», разработанная В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным, для изучения коммуникативных и организаторских склонностей учащихся; методика диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева.

На констатирующем эксперименте были получены следующие результаты: очень высокий уровень навыков общения имеет 6% подростков, высокий уровень навыков общения имеют 19% подростков, средний уровень также имеют 13% подростков, 38% подростков имеют уровень навыков общения ниже среднего, низкий уровень выявлен у 25% подростков.

По результатам методики «КОС» мы выявили, что низкий уровень коммуникативных склонностей имеют 30% подростков, ниже среднего у 30%, подростков средний уровень имеют 12% подростков, высокий уровень у 6% подростков, очень высокий уровень у 19% подростков. Также мы выявили, что низкий уровень организаторских склонностей имеют 38%

подростков, ниже среднего у 31% подростков, средний уровень у 6% подростков, высокий уровень у 13% подростков, очень высокий уровень у 12% подростков.

Результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях подростков с СДВГ показали, что среди подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в межличностных коммуникациях по всем диагностическим шкалам преобладают подростки с более низким мотивационным уровнем.

Проведенный анализ диагностики уровня навыков общения у подростков с синдромом дефицита внимания с гиперактивности в среднем по трем методикам уровень общения низкий и ниже среднего, такой результат показали 60% подростков. Поэтому для дальнейшего развития уровня общения необходимо провести коррекционную работу с использованием социально-психологического тренинга, по улучшению выявленных показателей именно с этой группой и сравнить результаты констатирующего и контрольного этапа.

Цель социально-психологического тренинга: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции, гармонизации общения, избегать конфликтных ситуаций. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

Программа включает в себя 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме тренингов продолжительностью 40 минут в свободное от учебной деятельности время. Занятия проводятся на базе школы. Оптимальное количество детей в группе – 8 человек.

После проведенного социально-психологического тренинга по совершенствованию навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции, гармонизации общения, избегать конфликтных ситуаций, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, нами была проведена повторная диагностика группы подростков с СДВГ, по тем же методикам, что и

констатирующем этапе эксперимента. После проведенной коррекционной работы, результаты у подростков значительно улучшились, так как коррекционная работа проводилась с группой с низким уровнем и уровнем ниже среднего, то результаты улучшились, 24% подростков повысили свой уровень до среднего, с низкого уровня 12% подростков повысили до уровня ниже среднего. Следовательно, можно сказать, что уровень навыков у подростков повысился, за счет проведенной коррекционной работы.

Проведенная коррекционная работа с использованием социально-психологического тренинга по совершенствованию навыков общения подростков с СДВГ, привела к повышению уровня навыков общения, о чем свидетельствуют полученные результаты по трем методикам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема общения детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в подростковом возрасте остается одной из важнейших проблем цивилизованного мира. Число таких детей с каждым годом растет, а ранняя диагностика и коррекция помогают предотвратить формирование устойчивых патологических проявлений, которые могут привести к социальной дезадаптации ребенка.

Результаты изучения общения подростков с дефицитом внимания и гиперактивности позволили подтвердить нашу гипотезу и сформулировать выводы:

Комплекс переменных, характеризующих общение подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, имеет определенную структуру и реализуется на социально-психологическом, поведенческом и нормативном уровнях.

Подростки с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, занимающие неблагоприятное положение в статусной структуре межличностного общения, склонны к фиксации на отношениях со сверстниками, что проявляется как неустойчивость и поверхностность в социальном и межличностном общении, стремление к лидерству, нечувствительность к замечаниям.

Для развития навыков общения подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности нами было проведено экспериментальное исследование.

Целью экспериментального исследования является выявление уровня навыков общения подростков с СДВГ со сверстниками и разработки социально-психологического тренинга, направленного на эффективное их развитие.

Экспериментальное исследование проходило на базе МБОУ «XXXX», п. Тюхтет. В качестве испытуемых в исследовании принимало участие 16

человек, из них 8 девочек и 8 мальчиков (возраст респондентов 11–12 лет), с медицинским диагнозом синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Для диагностики были использованы диагностические средства: тест оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского; методика «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС), разработанная В.В. Синявским и Б.А. Федоришиным, для изучения коммуникативных и организаторских склонностей учащихся; методика диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева.

На констатирующем эксперименте были получены следующие результаты: очень высокий уровень навыков общения имеет 6% подростков, высокий уровень навыков общения имеют 19% подростков, средний уровень также имеют 13% подростков, 38% подростков имеют уровень навыков общения ниже среднего, низкий уровень выявлен у 25% подростков.

По результатам методики «КОС» мы выявили, что низкий уровень коммуникативных склонностей имеют 30% подростков, ниже среднего у 30%, подростков средний уровень имеют 12% подростков, высокий уровень у 6% подростков, очень высокий уровень у 19% подростков. Также мы выявили, что низкий уровень организаторских склонностей имеют 38% подростков, ниже среднего у 31% подростков, средний уровень у 6% подростков, высокий уровень у 13% подростков, очень высокий уровень у 12% подростков.

Результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях подростков с СДВГ показали, что среди подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в межличностных коммуникациях по всем диагностическим шкалам преобладают подростки с более низким мотивационным уровнем.

У большинства подростков с синдромом дефицита внимания с гиперактивности низкая гармоничная коммуникативная ориентация

составляет 62% подростков, средний уровень – подростков 32% подростков, а высокий уровень составляют 6% подростков.

Проведенный анализ диагностики уровня навыков общения у подростков с синдромом дефицита внимания с гиперактивности в среднем по трем методикам уровень общения низкий и ниже среднего, такой результат показали 60%. Поэтому для дальнейшего развития уровня общения необходимо провести коррекционную работу с использованием социально-психологического тренинга, по улучшению выявленных показателей именно с этой группой и сравнить результаты констатирующего и контрольного этапа.

Цель социально-психологического тренинга: совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции, гармонизации общения, избегать конфликтных ситуаций. Снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.

После проведенного социально-психологического тренинга по совершенствованию навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции, гармонизации общения, избегать конфликтных ситуаций, снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия, нами была проведена повторная диагностика группы подростков с СДВГ, по тем же методикам, что и констатирующем этапе эксперимента. После проведенной коррекционной работы, результаты у подростков значительно улучшились, так как коррекционная работа проводилась с группой с низким уровнем и уровнем ниже среднего, то результаты улучшились, 4 подростка повысили свой уровень до среднего, с низкого уровня 2 подростка повысили до уровня ниже среднего. Следовательно, можно сказать, что уровень навыков у подростков повысился, за счет проведенной коррекционной работы. Проведенная коррекционная работа с использованием социально-психологического тренинга по совершенствованию навыков общения подростков с СДВГ,

привела к повышению уровня навыков общения, о чем свидетельствуют полученные результаты по трем методикам.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась: предположение о том, что развитие навыков общения у подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, будет более эффективным если будет разработан социально-психологический тренинг, основанный на игровых методах, по развитию навыков общения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баркли Р.А., Бентон К.М. Ваш непослушный ребенок. СПб.: Питер, 2017. 218 с.
2. Брызгунов И.П., Касатикова Е. В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. М.: Медпрактика, 2012. 128 с.
3. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. СПб.: Речь, 2007. 214с.
4. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь / Г.Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс, Л.С. Чутко. СПб.: Речь, 2012. 122с.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, Астрель, 2008. 238 с.
6. Грибанов А.В. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. М. : Акад. Проект, 2014. 176 с.
7. Дробинская А.О. Синдром гиперактивности с дефицитом внимания // Дефектология. 2019. №1. С. 15-22.
8. Заводенко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте. М.: Академия, 2005. 256 с.
9. Заводенко Н.Н. Гиперактивность в детском возрасте. М.: Академия, 2010. 284 с.
- 10.Заводенко Н.Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: диагностика, патогенез, принципы лечения. // Вопросы практической педиатрии. 2012. № 7(1). С. 54-62.
- 11.Заводенко Н.Н., Суворинова Н.Ю. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью //Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2011. Т. 111, № 10. С. 28-32.
- 12.Ибрагимова Х. Ш. Работа психолога с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности // Молодой ученый. 2017. № 14.1 (148.1). С. 17-19.

13. Кириллова Е. А., Беляева Е. Э. Гиперактивный ребенок. Хабаровск: Основа, 2015. 176 с.
14. Князева Т.Н., Сидорова Е.В. Деятельность педагога по коррекции коммуникативных и эмоциональных нарушений младших школьников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2. С. 55–63.
15. Кузнецова Л.Э. Психологические особенности детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, условия их психокоррекции // Молодой ученый. 2016. №7. С. 327–331.
16. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Издательство «Речь». 2018. 192 с.
17. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Ростов н/Д, 2016. 137с.
18. Миклева Н. Гиперактивный ребенок – это не проблема! М. АРКТИ, 2016. 104 с.
19. Мурзин А.Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков // Молодой ученый. 2016. № 1.1 (105.1). С. 18–20.
20. Политика О.И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. СПб.: Речь, 2018. 208 с.
21. Психолого-педагогическое сопровождение гиперактивных дошкольников: учеб.-метод. пособие / Под ред. О.В. Токарь, Т.Т. Зимаревой, Н.Е. Липай. М. : Флинта : МПСИ, 2014. 288с.
22. Румянцева М.В. Гиперактивность с дефицитом внимания: факторы риска, возрастная динамика, особенности диагностики // Дефектология. 2013. № 6. С. 22–28.
23. Романчук О.И. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. М.: Генезис, 2013. 336 с.
24. Сиренева А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. М.: ТЦ Сфера, 2013. 296 с.

25. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. М.: ТЦ Сфера, 2003. 285с.
26. Сунцова Т.А. Гиперактивный ребенок // Молодой ученый. 2018. № 13.1. С. 61–64.
27. Чмутова Ю.С. Особенности коммуникативного развития гиперактивных подростков в учебном процессе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XIII междунар. науч.–практ. конф. Часть I. Новосибирск: СибАК, 2012. 128с.
28. Чутко Л.С. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью и сопутствующие расстройства. СПб.: Хока, 2017. 136 с.
29. Чутко Л.С., Пальчик А.Б., Кропотов Ю.Д. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью у детей и подростков. СПб.: Изд. дом СПбМАПО, 2004. 112 с.
30. Юркшат К.Ф. Программа психологической коррекции, направленной на оптимизацию системы межличностных отношений младших подростков с проявлениями синдрома дефицита внимания с гиперактивностью // Известия Юго-Западного ГУ. 2014. № 1. С. 111–118.
31. Юркшат К.Ф. Статусно-ролевая структура межличностных отношений младших подростков с проявлениями синдрома дефицита внимания с гиперактивностью // Известия Юго–Западного ГУ. 2013. № 2. С. 163–168.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест оценки уровня общительности

(В. Ф. Ряховского)

Цель: исследование уровня общительности и социальной приспособленности ребенка, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Опросник

- 1) Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
- 2) Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
- 3) Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
- 4) Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
- 5) Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
- 6) Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
- 7) Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
- 8) Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
- 9) В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
- 10) Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
- 11) Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
- 12) Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
- 13) У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
- 14) Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?
- 15) Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
- 16) Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов: оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

–32 очков – очень низкий уровень общительности (ОН). Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

–29 очков – низкий уровень общительности (Н). Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

–24 очков – ниже среднего уровень общительности (НС). Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

–18 очков – средний уровень общительности (С). У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

–13 очков – выше среднего уровень общительности (ВС). Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

–8 очков – высокий уровень общительности (В). Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее – очень высокий уровень общительности (ОВ). Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Методика «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС),

(В.В. Синявский и Б.А. Федоришин)

Цель: определение уровня сформированности коммуникативных способностей у учащихся.

Методика содержит 40 вопросов, все вопросы сгруппированы в две шкалы, определяющие уровень коммуникативных и организаторских склонностей. Я использовала индивидуальную форму работы.

Проведение исследования. Учащимся раздаются листы ответов. Вопросы — в письменном виде. Инструкция: «Вам будут предложены 40 вопросов, касающиеся некоторых Ваших склонностей. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из двух вариантов ответов тот, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если Ваш ответ «да», или знак «-», если Ваш ответ «нет». Над вопросами долго не думайте, правильных или неправильных ответов нет». Обращайте внимание на первые слова вопроса. Ваш ответ должен быть точно согласован с этими словами. Например, как следует отвечать на вопрос «Правда ли, что Вам не нравится заниматься математикой?». Если Вам действительно не нравится заниматься математикой, то отвечайте на этот вопрос положительно: «Да» (то есть с утверждением Вы согласны). Но если Вам нравится заниматься математикой, то на тот же самый вопрос «Правда ли, что Вам не нравится заниматься математикой?», отвечайте отрицательно: «Нет» (то есть с утверждением Вы не согласны). Желаю Вам успешной работы над тестом!».

Время выполнения методики 10–15 минут.

- 1) Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
- 2) Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
- 3) Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
- 4) Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
- 5) Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
- 6) Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
- 7) Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
- 8) Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
- 9) Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
- 10) Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
- 11) Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
- 12) Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
- 13) Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
- 14) Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
- 15) Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
- 16) Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
- 17) Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

- 18) Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
- 19) Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
- 20) Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
- 21) Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
- 22) Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
- 23) Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
- 24) Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
- 25) Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
- 26) Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
- 27) Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
- 28) Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
- 29) Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
- 30) Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
- 31) Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
- 32) Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
- 33) Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
- 34) Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
- 35) Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
- 36) Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
- 37) Верно ли, что у Вас много друзей?
- 38) Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
- 39) Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
- 40) Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности – ответы «да» на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и «нет» на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности – ответы «да» на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и «нет» на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$K = 0,05 * C,$$

где К – величина оценочного коэффициента

С – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1 Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 – о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10–0,45	1	I – низкий
0,46–0,55	2	II – ниже среднего
0,56–0,65	3	III – средний
0,66–0,75	4	IV – высокий
0,76–1	5	V – очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20–0,55	1	I – низкий
0,56–0,65	2	II – ниже среднего
0,66–0,70	3	III – средний
0,71–0,80	4	IV – высокий
0,81–1	5	V – очень высокий

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью.

Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку – 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Методика диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях
(И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева)

Цель: определение основных коммуникативных ориентаций и их гармоничности в процессе формального общения.

Методика включает 20 утверждений, может использоваться с подросткового возраста.

Инструкция. Вам необходимо выбрать один из вариантов ответов на предложенные в опроснике утверждения:

- а) именно так;
- б) почти так;
- в) кажется, так;
- г) может быть, так.

В процессе работы с методикой старайтесь опираться на свой опыт общения с партнерами по деловому общению.

Опросник

1. Мой партнер смотрит на предмет обсуждения всесторонне, учитывая и мою точку зрения.

2. Мой партнер считает меня достойным уважения.

3. Когда обсуждаются различные точки зрения, мы вникаем с партнером в дело по существу. Мелочи нас не волнуют.

4. Я уверен, что партнер понимает мои намерения по поводу создания хороших взаимоотношений с ним.

5. Мой партнер всегда по достоинству оценивает мои высказывания.

6. Мой партнер чувствует, когда в ходе беседы надо слушать, а когда говорить.

7. Я уверен, что при обсуждении конфликтной ситуации проявляю сдержанность.

8. Я чувствую, что партнер может заинтересоваться предметом моего сообщения.

9. Мне нравится проводить время в беседах с партнером.

10. Когда мы с партнером приходим к соглашению, то хорошо знаем, что каждому из нас делать.

11. Если обстановка того требует, то мой партнер готов продолжить обсуждение проблемы до ее выяснения.

12. Я стараюсь идти навстречу просьбам моего партнера.

13. Оба, мой партнер и я, стараемся угодить друг другу.

14. Мой партнер обычно говорит по существу, без лишних слов.

15. После обсуждения с партнером разных точек зрения я чувствую, что это идет мне на пользу.

16. Будучи расстроенным, я использую слишком резкие выражения.

17. Я стараюсь искренне понять намерение моего партнера.

18. Я вполне могу рассчитывать на искренность моего партнера.

19. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от усилий обеих сторон.

20. После какой-либо ссоры с партнером мы обычно стараемся быть друг к другу внимательнее.

Обработка и интерпретация результатов

Диагностируемые коммуникативные ориентации определяются с помощью ключа.

Ключ

Ориентация на принятие партнера: 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20.

Ориентация на адекватность восприятия и понимание партнера: 1,4, 6, 8, 11, 15,19.

Ориентация на достижение компромисса: 3, 7, 10, 13, 16, 17.

Диапазон каждой из шкал колеблется от 7 до 28 баллов.

Количественная значимость ответов (в баллах) определяется следующим образом:

а) именно так – 4 балла;

б) почти так – 3 балла;

в) кажется, так – 2 балла;

г) может быть, так – 1 балл.

О степени выраженности каждой из шкал можно судить на основании следующих показателей:

21 и более – высокая;

8–20 – средняя;

7 и менее – низкая.

Общий суммарный показатель, характеризующий абсолютную гармоничность коммуникативных ориентаций, равен 80 баллам.

Уровни общей гармоничности коммуникативных ориентаций могут быть представлены в следующем виде:

64 и более – высокий уровень;

30–63 – средний уровень;

29 и менее – низкий уровень.

Индивидуальные результаты теста оценки уровня общительности

В.Ф. Ряховского

№ подростка	Номер вопроса																Кол-во баллов	Уровень общительности
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	26	Н
2	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	7	В
3	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	23	НС
4	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	24	НС
5	2	2	2	0	1	0	1	2	1	2	0	1	2	2	1	1	20	НС
6	2	2	2	1	1	0	2	2	0	1	0	1	1	1	2	2	20	НС
7	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	26	Н
8	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	3	ОВ
9	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	0	2	2	25	Н
10	1	1	1	0	1	2	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	17	С
11	1	1	2	2	2	1	0	1	2	1	2	1	2	0	2	2	22	НС
12	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	27	Н
13	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	7	В
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	0	20	НС
15	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	7	В
16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	18	С

Таблица 3

Результаты теста В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности»

подростков с СДВГ

	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Низкий уровень
Количество	1	3	2	6	4
%	6,25%	18,75%	12,5%	37,5%	25%

Таблица 4

Результаты исследования коммуникативных и организаторских склонностей по методике «КОС» подростков с СДВГ

№ ис п.	Общее кол – во ответов по коммуникативным склонностям	Общее кол – во ответов по организаторским склонностям	Коэффициент коммуникативных склонностей	Коэффициент организаторских склонностей	Шкальные оценки коммуникативных склонностей	Шкальные оценки организаторских склонностей	Уровень коммуникативных склонностей	Уровень организаторских склонностей
1	11	10	0,55	0,5	2	1	Ниже среднего	Низкий
2	8	12	0,4	0,6	1	2	Низкий	Ниже среднего
3	18	17	0,9	0,85	5	5	Очень высокий	Очень высокий
4	8	10	0,4	0,5	1	1	Низкий	Низкий
5	11	13	0,55	0,65	2	2	Ниже среднего	Ниже среднего
6	13	13	0,55	0,55	2	1	Ниже среднего	низкий
7	16	14	0,8	0,7	5	4	Очень высокий	Высокий
8	14	16	0,7	0,8	4	4	Высокий	Высокий
9	11	11	0,55	0,55	2	1	Ниже среднего	Низкий
10	18	19	0,9	0,95	5	5	Очень высокий	Очень высокий
11	12	12	0,6	0,6	3	2	Средний	Ниже среднего
12	9	10	0,4	0,6	1	2	Низкий	Ниже среднего
13	10	12	0,5	0,6	2	2	Низкий	Ниже среднего
14	13	14	0,65	0,7	3	3	Средний	Средний
15	8	10	0,45	0,5	1	1	Низкий	Низкий
16	11	10	0,55	0,5	2	1	Ниже среднего	низкий

Таблица 5

Результаты методики «Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)» подростков с СДВГ

Коммуникативные склонности					Организаторские склонности				
Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Очень высокий	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Очень высокий
5	5	2	1	3	6	5	1	2	2
31,25 %	31,25%	12,5	6,25 %	18,75 %	37,5 %	31,25%	6,25	12,5 %	12,5 %

Индивидуальные результаты исследования мотивационных ориентаций
в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева)

№ подр остка	Номер вопроса																				Кол-во баллов по шкалам						Кол-во баллов, всего	Уровень
																					ОПП		ОАВП		ОДК			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	б	У	б	У	б	У		
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	Н	7	Н	7	Н	21	Н
2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	18	С	22	В	19	С	59	С
3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	16	С	12	С	15	С	43	С
4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	18	С	17	С	14	С	49	С
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	9	С	10	С	7	Н	26	Н
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	Н	7	Н	6	Н	20	Н
7	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	9	С	7	Н	10	С	26	Н
8	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	26	В	21	В	20	С	67	В
9	1	2	3	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	9	С	10	С	9	С	28	Н
10	3	4	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12	С	9	С	8	С	29	Н
11	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	9	С	7	Н	10	С	26	Н
12	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	Н	9	С	7	Н	23	Н
13	3	3	3	4	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	19	С	19	С	15	С	53	С
14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	9	С	8	С	8	С	25	Н
15	3	3	3	4	4	1	2	3	4	2	3	1	4	2	3	3	4	2	3	4	20	С	20	С	18	С	58	С
16	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	7	Н	13	С	6	С	26	Н

Комплекс занятий социально–психологического тренинга

Занятие 1

Тема: «Я, ты, он, она – вместе дружная семья».

Цель: создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия.

Необходимые материалы: большой лист ватмана или бумага, маркеры, бумага, ручки, несколько старых газет.

1.Принятие правил групповой работы

Цель: выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

Содержание. Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группу для реализации какой–либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты правил, к которым участники делают дополнения:

- 1.То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.
- 2.Нельзя унижать и оскорблять.
- 3.Нельзя употреблять нецензурные выражения.
- 4.Обращаться друг к другу только по имени.
- 5.Говорить только по одному, при желании высказаться – поднять руку.
- 6.Указания тренеров не обсуждаются.
- 7.Нельзя выходить из группы без разрешения тренеров и т.д.

Кроме того, определяются штрафные санкции для нарушителей. Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки тяжело переживают, что им не разрешают высказать своё мнение, и этот фактор позволяет поддержать дисциплину в группе.

Заметки для ведущего. Необходимо чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

2.Упражнение – активатор «Представь свое имя»

Цель: осуществление эмоционального разогрева.

Содержание. Ведущий предлагает участникам представиться как актёру немого кино с помощью мимики и жестов. Можно представить не только своё имя, но и свою внешность, манеру одеваться, вести себя. Главное, чтобы это было узнаваемым.

Заметки для ведущего. В группе обычно есть стеснительные ребята, опасющиеся негативной оценки со стороны других подростков. В этом случае им нужно оказать помощь в представлении себя, – например, ведущий в паре с подростком представить его.

3.Упражнение «Объявление об объявлении»

Цель: умение заявлять о себе.

Содержание. Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются, и проводится обсуждение, что является основным, что является второстепенным: желание помочь кому–то, получить что–то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своём стремлении помогать другим, главное – он о себе заявляет.

Заметки для ведущего. Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки, бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

4. Упражнение «Остров»

Цель: развитие ответственности.

Содержание. На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается ещё часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», на сколько это возможно. Наконец прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк – рассаживаются на стульях. В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно чаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

Заметки для ведущего. В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему «спасательный круг» – подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Ели бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

7. Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Можно предложить свой «вес».

Занятие 2

Цель: формирование адекватной самооценки.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1. Упражнение-активатор «Калейдоскоп»

Цель: эмоциональный разогрев, создание предпосылок к осознанию внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

Содержание. Ведущий просит каждого участника представить себя какой-либо частью тела. Затем он называет одну за другой эмоции, а участники должны их выразить той частью тела, которую выбрали. После выполнения задания участники делятся своими наблюдениями, чем и какие эмоции было легче передавать. Как правило, оказывается, что человек в основном показывает свои эмоции позой, мимикой и жестами. Даже не замечая этого, большинство людей помогают себе в диалоге мимикой и жестами. Поэтому легче выразить чувства руками и лицом, но никак не животом или спиной. Вот поэтому не у всех получилось выполнить это задание либо это оказалось забавным, и это нормально.

Заметки для ведущего. У ребят могут возникнуть трудности в выражении эмоций, нужно сказать, что в этом ничего страшного нет, а почему, они узнают в конце упражнения. Застенчивым ребятам может помочь кто-то из группы или сам ведущий. Очень часто ребята сменяются. Действительно, когда та или иная эмоция выражается

совершенно необычным способом, это выглядит смешно. Нужно не останавливать смех, а смеяться вместе с ними.

2. Упражнение «Если бы я был...»

Цель: формирование навыков самораскрытия.

Содержание. Каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т.д.) и погружается в её мир, воображает себя этой вещью, ощущает её «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О её заботах, её прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведёт к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями.

Заметки для ведущего. Следует ребятам напомнить о правилах: должны быть выбраны только те предметы, которые не шокируют остальных. Застенчивым, и в этом упражнении может потребоваться помощь.

3. Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: развитие умения находить положительные качества в других людях.

Содержание. Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

Заметки для ведущего. Могут возникнуть затруднения в отношении изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

4. Упражнение «Мои сильные и слабые качества»

Цель: формирование навыков адекватной самооценки.

Содержание. Участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой – слабые. Желающие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то что для этого нужно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе, а вариант, как это сделать, можно найти всегда.

Заметки для ведущего. Ребята с заниженной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств, ведущий должен помочь им.

5. Упражнение «Хромая обезьянка»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Содержание. Участникам предлагается представить себе хромую обезьяну, её ужимки, походку. Затем ведущий говорит, что он запрещает думать об этой обезьяне в течение двух минут. И засекает время. Засмеявшиеся участники выходят в середину круга. В конце концов, все участники оказываются там и в месте весело смеются.

Заметки для ведущего. В группе могут оказаться провокаторы. Поэтому следует предупредить ребят, что изображать хромую обезьяну не нужно. Важно просто не думать о ней.

6. Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. В группе обсуждается занятие, что понравилось, что нет. Сколько весит каждый участник.

Занятие 3

Цель: осознание причин выбора модели поведения в различных ситуациях. Необходимые материалы: видео, мультфильмы «День рождения Иа», «Винни-Пух идёт в гости».

1. Упражнение-активатор «Разожми кулак»

Цель: эмоциональный разогрев.

Содержание. Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнёры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение. Кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, лёгкими поглаживаниями. Можно рассказать притчу: «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шёл путник, и ветер сказал: «Кто сумеет с путника снять плащ, тот сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ». Ведущий задаёт вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?»

Заметки для ведущего. Следует предупредить ребят, что не надо ломать пальцы партнёра, разжимать кулак надо, не причиняя боли.

2. Упражнение «Представление героев»

Цель: развитие умения понимать себя и других людей.

Содержание. Участникам предлагается вспомнить героев сказки про Винни-Пуха и охарактеризовать их. Характеристики записываются на доске. Пятачок – зависим и не уверен в себе, не умеет противостоять влиянию. Кролик – активно навязывает другим свою точку зрения, считает, что он знает всё, требует подчинения. Ослик Иа – не верит в собственные силы, ожидает неудачи, пессимистично смотрит на мир.

Заметки для ведущего. Может оказаться, что ребята не читали сказку и не видели мультфильм про Винни-Пуха. Это необходимо предусмотреть и перед упражнением продемонстрировать им фрагменты мультфильма «Винни-Пух идёт в гости» и «День рождения Иа».

3. Упражнение «Проблемы героев»

Цель: развитие навыка справляться с проблемами поведения.

Содержание. Участникам предлагается подумать и озвучить, что нужно изменить в себе Пятачку, Кролику и Иа. С участниками обсуждается, как героям нужно воплотить данные рекомендации в жизни.

Заметки для ведущего. Пятачку надо научиться говорить «нет» и отстаивать свою точку зрения Кролику следует научиться просить и принимать отказ. Ослику необходимо поверить в собственные силы и научиться разрешать ситуацию.

4. Упражнение «Уши–нос»

Цель: развитие способности сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Содержание. Ведущий рассказывает, как важно сохранить спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заряжались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение. Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, другой – Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача – не слушать Кролика. А наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение даётся две минуты, затем участники меняются ролями. После выполнения задания следует обсуждение: какие чувства испытали партнёры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

Заметки для ведущего. Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнёром становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнёром также должен быть ведущий.

5. Упражнение «Посидите так, как сидит...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Содержание. Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидел бы: король, курица на насесте, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

Заметки для ведущего. Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

6.Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. Обсуждается занятие и «измеряется вес».

Занятие 4

Цель: формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях.

1.Упражнение–активатор «Это Я»

Цель: эмоциональный разогрев.

Содержание. Один участник выходит на середину. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую–то черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место. Заметки для ведущего. Ведущие выходят по желанию, не нужно в этом упражнении «принуждать» ребят. Если в начале желающих не находится, ведущий показывает пример сам.

2.Упражнение «Да – нет»

Цель: осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения.

Содержание. Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой – «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнёра. Далее следует обсуждение, построенное на следующих вопросах: удалось ли переубедить партнёра, не крича при этом и не изменяя позы? Какая была поза, помогла ли она? Как её воспринимал ваш партнёр? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чём это проявляется? А можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

Заметки для ведущего. Лучше если участники распределятся на пары с соседом. Партнёром «лишнего» участника должен стать ведущий.

3.Упражнение «Скажи «нет»

Цель: формирование навыков достойного отказа.

Содержание. Вызываются добровольцы: один будет требовать что–то им задуманное, а второй попытается ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. На разыгрывание сценки даётся 5 минут. Затем следует обсуждение. Когда было легко добиться своего, отказывая или требуя? Помогли ли достичь цели помощники? Нужно ли в реальной жизни, отстаивая свою позицию, привлекать кого–то на помощь?

Заметки ведущему. Надо предупредить добровольцев, что должны выбираться такие ситуации, в которых трудно отказать. Можно оказать помощь в выборе ситуации.

4.Упражнение «Нож и масло»

Цель: развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

Содержание. Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают её вверх–вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встаёт в конце строя, а стоящий вначале – проходит через шеренгу. Далее обсуждается, как было легче избежать удара – проделав свой путь или бросившись бежать не думая? Подростков необходимо вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях.

Заметки для ведущего. Следует предупредить ребят, что нельзя наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку. Кто будет замечен в специальном нанесении боли проходящему через строй, выводится из шеренги.

5.Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Содержание. Обсуждается занятие.

Занятие 5

Цель: актуализация знаний, приобретённых на занятиях.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

1.Упражнение–активатор «Атомы»

Цель: эмоциональный разогрев.

Содержание. Участники с закрытыми глазами передвигаются по комнате и, сталкиваясь, пытаются разрешить конфликт.

Заметки для ведущего. Необходимо предупредить ребят, что специально толкаться запрещается.

2.Упражнение «Ситуация в автобусе»

Цель: развитие умения анализировать ситуации.

Содержание. Участникам предлагается вспомнить ситуации конфликта любого человека с кондуктором автобуса и проанализировать её.

Заметки для ведущего. Ребятам проще анализировать ситуации, когда они являются не её участниками, а лишь наблюдателями.

3.Упражнение «Антивремя»

Цель: обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

Содержание. Участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала и найти ответы на вопросы: где находится узел конфликта? Как можно было его избежать? Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями. Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали своё поведение, изменилось ли что–либо в их жизни? Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

Заметки для ведущего. Если занятия ведутся классным руководителем, то очень хорошо разобрать ситуацию конфликта в классе.

4.Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Содержание. Участникам даётся вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из трёх человек, задача – выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что–то делать, обладают замечательными личностными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор. Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, по – тому что, они необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

Заметки для ведущего. В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

5.Упражнение «Чемодан»

Цель: закрепление полученных навыков, осознание их ценности. Содержание. Ведущий объявляет, что первый блок занятий подошёл к концу. На занятиях участники приобрели определённые навыки, опыт. Им предлагается собрать для себя «чемодан» того, что они приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Все предложения записываются на бумаге, зачитываются и передаются ведущему.

Заметки для ведущего. Записки ребят используют для оценки результативности блока занятий.

6. Рефлексия и прощание

Цель: актуализация знаний, приобретённых на занятиях.

Содержание. Ведущий прощается с группой, высказывая пожелание, чтобы всё, что они приобрели на занятиях, пригодилось им в жизни.

Занятие 6

Тема «В мире эмоций».

Приветствие: Добрый день, я рада вас видеть!

Упражнение «Приветствие»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Упражнение «Комплимент»

Ведущий предлагает участникам занятия сказать комплимент в адрес другого человека. Необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник

Ведущий: Сегодня мы начнем пополнение копилки хороших поступков. Я предлагаю вам начать приветствие со слов: «А я сегодня...», которые вы должны продолжить и рассказать нам, что хорошего вы совершили за этот день. Эстафета фразы будет передаваться с помощью дотрагивания до руки соседа. Следующий участник, в свою очередь, говорит комплимент рассказчику и предлагает свой вариант продолжения фразы. (Например, это может выглядеть таким образом:

–А я сегодня смогла ответить по русскому.

– Я очень рад за тебя, ты хорошо подготовилась, а я сегодня помог малышу перейти дорогу...)

А сейчас попробуйте представить свое эмоциональное состояние.

- Если бы вы могли его увидеть, каким бы оно было по цвету, по форме?
- Если бы вы могли его потрогать. Какое оно было бы на ощупь? (мягкое, пушистое, скользкое, неприятное, холодное, теплое, горячее, острое...)
- Если бы вы могли его попробовать, какое оно было бы на вкус? (Приятное, мягкое, замороженное, сладкое, кислое...)
- Если бы вы могли его услышать, то какой бы оно имело звук?

Игра «Эмоции»

А сейчас я предлагаю вамделиться попарно, выбрать карточку, с каким либо чувством (эмоцией), подумать и попытаться изобразить его. Это может быть скульптурное изображение, или какое – либо действие. Эмоции записаны на карточках (радость, гнев, переживание, грусть, веселье, восторг, восхищение, взволнованность, скука)

Игра «Эмоциональное состояние»

Изобразите эмоциональное состояние:

1. Вам принесли неожиданное письмо;
2. Вы увидели двойку в тетради;
3. Вам подарили подарок;
4. Вам сейчас выступать с докладом;
5. Вы дома один, света и воды нет, заняться нечем;
6. Вас пригласили на день рождения;
7. Вы поссорились с другом;
8. Вы нагрубили учителю;

9. Вы выиграли соревнования;

10. Вам предложили свою дружбу.

Рефлексия:

Ребята, что вы чувствовали, будучи участником такого общения? Что вам было легче – рассказывать о себе или дарить человеку комплимент?

То, что вы сейчас чувствовали, называется вашим эмоциональным состоянием. На эту тему мы сегодня с вами и поговорим.

Что же такое эмоциональное состояние? (Дети отвечают)...

Таким образом, эмоциональное состояние – это то, как ты себя чувствуешь на данный момент. Это может быть радость, грусть, переживание, чувство счастья, злости, беспокойства и т.д.

Занятие 7

Тема «Агрессия: быть или не быть?»

Приветствие. Упражнение «Как живете вы ребята?»

Ведущий задает участникам встречи вопрос «Как живете вы ребята?» и сам отвечает «Вот так!» показывая соответствующий жест. Участники выполняют движения, которые показывает ведущий.

Как живете вы, ребята? Как идете вы, ребята? Как дрожите, вы ребята?

Как же спите Вы ребята? Как танцуете, ребята? Как даете доброту? Как берете доброту? Как живете вы, ребята?

Упражнение повторяется 2–3 раза. Каждый раз усиливается темп игры.

Приветствие: Добрый день, ребята. Мы продолжаем разговор об эмоциях, а вначале я предлагаю вам поприветствовать друг друга, продолжив фразу: «Я рад (а) тебя видеть, потому что...»

Упражнение «Знакомство руками»

Участники работают по двое – садятся таким образом, чтобы можно было взять друг друга за руки. Их задача, с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками: «познакомиться», «поссориться». Затем «помириться» и «попрощаться». После такого общения все садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Ведущий: Сегодня мы поговорим с вами о гневе, о злости, об агрессии.

Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал эти чувства.

Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем – либо, что вы испытывали?

Как обычно начинается ссора? ... (Кто – то сказал грубое слово, как-нибудь обозвал, толкнул, ударил, что – то взял без спросу со стола...)

Что вам нравится в ссоре? (Чувствуешь себя сильнее соперника, испытываешь чувство удовлетворения)

А что не нравится в ссоре? (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, плохое настроение).

Что же такое гнев? Это чувство сильного раздражения, негодования, которое, подчас, невозможно контролировать.

На что может быть похож ваш гнев? Каков он на цвет, на ощупь, какой он формы, попробуйте нарисовать его.

Способом выражения гнева является агрессия.

Попробуйте подобрать ассоциации к слову «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка).

Что же такое агрессия? (Дети отвечают)

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». Это поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности.

Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например, в драчливости, грубости, задиристости, а может быть затаенным, имея форму контроль над собой. Часто

спорит, ругается со всеми. Часто специально раздражает людей. Часто винит других в своих ошибках. Часто завистлив, мстителен. Часто сердится и отказывается сделать что – то. На почве постоянной агрессивности у таких людей развиваются различные заболевания головные боли, заболевания сердца и сердечно – сосудистой системы, желудочно–кишечного тракта и другие. Как выглядит внешне агрессивный человек? Это мы сейчас пронаблюдаем с помощью упражнения «Отрицательные эмоции».

Упражнение «Отрицательные эмоции»

Разделитесь по парам, и давайте попытаемся выразить агрессию, то есть гнев, раздражение с помощью некоторых способов. Возьмите карточки, подумайте и покажите способы выражения агрессии с помощью действий. На карточках:

- Ногой;
- Глазами;
- Руками;
- Ртом;
- Плечом;
- Звуками «Мяу»
- «Гав»
- Здрасьте!

Упражнение – «Агрессивные скульптуры»

Разделитесь на две команды, и каждая команда попробует угадать агрессивную скульптуру команды напротив.

(Учеников, учителя, продавца, технички, родителей, шофера).

А сейчас, попробуйте подобрать к агрессивным действиям приятные, добрые слова или действия. (Каждая команда придумывает по три действия и отрицательных и положительных).

Бывают случаи, когда человек не может справиться сам со своей агрессией в конфликтной ситуации. Он уже не может себя контролировать, ему хочется размахивать руками, кричать, драться. И такого человека бывает очень трудно успокоить.

Я хочу научить вас справляться со своим гневом.

Есть несколько правил, позволяющих человеку справиться с отрицательными эмоциями.

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе свою ссору, гнев на собеседника, попробуйте проделать эти упражнения и запомните их, они пригодятся вам в будущем.

Упражнение «Психогимнастика»

Прежде, чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»

Затем глубоко вдохни и посчитай до десяти.

1. Затем сильно сожми кулаки, сосчитай до трех и повтори несколько раз.
2. Проанализируй свой поступок.
3. Подумай, а тебе это надо?
4. Затем попробуй рассмеяться в ответ на оскорбление и уйти.
5. Или, не отвечая на оскорбление, развернись и уйди.

Ведущий: Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы чувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

А лучше всего, запомните и возьмите себе на заметку известное изречение, которое, может быть поможет вам в различных конфликтных ситуациях:

«Улыбнись над горестями – горечь их исчезнет. Улыбнись своему противнику – исчезнет его озлобление. Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его». Я. Райнис

Упражнение «Апельсин»

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд. Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука

мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое проделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

Разминка «Зоопарк»

Каждый участник занятия должен представить себя каким-либо животным, а затем гулять в воображаемом вольере, стараясь подражать повадкам данного зверя.

Ритуал прощания: Встали в круг, руки на плечи улыбнулись друг другу и сказали: Я желаю тебе...»

Занятие 8

Тема «Жизнь без стресса, страха и тревоги: чего и почему мы боимся».

Приветствие «Мы вместе».

Встать в круг. Положить руки на плечи друг другу. Посмотреть друг на друга. Поздороваться друг с другом.

Упражнение «Росточек под солнцем»

Учащиеся превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Движения повторяются под музыку.

Упражнение «Расскажи о своем страхе»

Ведущий. В жизни человека бывают такие моменты, когда его преодолевает страх. Каждому возрасту свойственны свои страхи. Например, у двухлетних малышей чувство страха вызывают неожиданные резкие звуки. От трёх до пяти лет ребёнок боится грозных и страшных сказочных героев. Школьники боятся плохих оценок, старшие подростки боятся выглядеть некрасиво. У взрослых свои страхи. Ведущий приводит примеры из своей жизни. Рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем ведущий предлагает учащимся рассказать, чего они боялись, когда были маленькими.

Всем знакомы ощущения, связанные с неприятнейшим эмоциональным состоянием: «сердце ушло в пятки», «дыхание перехватило», «бросило в жар», «мороз по коже», «засосало под ложечкой», «спина взмокла» ... Это страх – эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на внешние сигналы, предвещающие реальную или воображаемую опасность.

Каждый человек в какой-то период жизни бывает жертвой различных страхов: страха боли, насилия, унижения, страха бедности, болезни, потери любви, страха перед людским судом, страха смерти.

Эмоция страха захватывает все стороны личности: уничтожает инициативу, подрывает уверенность, сковывает мысли, воображение. Страх порождает жадность, подлость, злобу.

Если страх преследует человека постоянно в виде навязчивых идей, его называют фобией (например, клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства). Фобии влекут за собой различные тяжёлые заболевания – сердечные, желудочные и др.

Но у страха есть и положительная сторона: будучи своеобразной защитной реакцией, он предупреждает нас об опасности. Если бы не страх перед внешней угрозой (осторожность), мы то и дело попадали бы под машины, тонули, падали с высоты.

Иногда страх придаёт человеку необычайные силу, скорость, ловкость. Известно немало случаев, когда опасность заставляла людей преодолеть непреодолимое в обычных условиях препятствие, поднять и удержать неподъёмный груз...

Причины страха – либо неизвестность, отсутствие знания о людях, ситуациях, последствиях, либо заведомо известная (предполагаемая) опасность отрицательных последствий:

Привыкнуть к страху, к страшному, к отвратительному, преодолеть страх – не значит выносить его без всяких усилий, это значит искусно управлять своими эмоциями.

А теперь я предлагаю вам нарисовать рисунок на тему «Чего я боялся когда был маленьким...»

Школьники рисуют свои страхи, не показывая никому. После окончания работы ведущий предлагает организовать выставку рисунков.

Упражнение «Чужие рисунки»

Учащиеся по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись.

Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Школьники и ведущий сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1–2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Ведущий.

Поборите страх

– Не бегите от страха, анализируйте его и воспринимайте не более чем физическое чувство.

– Не терпите унижение, не давайте себя унижать.

– Будьте щедрыми, не будьте жадными – и у вас не будет страха бедности.

– Живите по законам природы – и у вас не будет страха болезни.

– Живите своим умом, праведно и не обращайтесь на зависть и сомнительные ценности обывателей.

Борьба со стрессом «Берегите нервы»

– Если вы заранее знаете, что при определённых обстоятельствах у вас могут появиться неадекватные эмоции, вы можете поставить перед собой цель – сдержать развитие нежелательной эмоции.

В острой стрессовой ситуации, при стрессе:

– Не принимайте никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни).

– Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.

– Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдыхайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

– Потрите, помассируйте лоб, виски, грудь, смочите их холодной водой.

– Медленно осмотритесь по сторонам, даже если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

– Если есть возможность, посмотрите на небо. Сосредоточитесь на том, что видите.

– Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу. При накапливающемся стрессе, депрессии:

– Устраните, отведите, уйдите от обстоятельств, причин возникновения эмоций.

– Ослабьте ваши требования к себе. Не все вещи, которые нужно делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

– Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. То, что вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Плакируйте наперёд!

– Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.

– Старайтесь иметь спокойных, стрессоустойчивых друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто так не способствует постоянному беспокойству, чем

волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

– Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живём, несовершенны.

Упражнение «Доверяющее падение»

Участники делятся на пары, один человек будет падать, другой ловить.

Ловящий чуть–чуть приседает на расстоянии примерно 90 см позади партнера, чтобы успеть прервать падение. Падающий человек закрывает глаза и расслабленно падает на руки партнера, стараясь не подстраховывать себя во время падения. Партнеры меняются местами.

Рефлексия.

Ритуал прощания Упражнение «Пожелание друг другу»

Участники по кругу говорят друг другу пожелания. Могут говорить соседу справа или любому участнику по желанию.

Заключительное занятие.

Подведение итогов работы группы

Притча «Бабочка»

И послушайте притчу, которая называется «Бабочка».

В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: «Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать, живая она или мертвая. Если мудрец скажет, что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется не прав. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен»

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца.

Мудрец вышел к ним на крыльцо.

«Скажи, – крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: «Все в твоих руках, человек».

Ведущий: Задумайтесь над тем, что я вам рассказала. Все в ваших руках и свое «Я» вы можете сделать сами.

Индивидуальные результаты теста оценки уровня общительности

В.Ф. Ряховского

№ подростка	Номер вопроса																Кол-во баллов	Уровень общительности
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	26	Н
3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17	С
4	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	22	НС
5	2	2	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2	2	1	1	16	С
6	2	2	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	17	С
7	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	23	НС
9	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	0	2	2	25	Н
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	2	0	1	1	16	С
12	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	23	НС
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	С
16	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	20	НС

Таблица 9

Результаты теста В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности»

подростков с СДВГ

	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
Констатирующий этап		60%	40%
Контрольный этап	30%	50%	20%

Результаты исследования коммуникативных и организаторских склонностей
по методике «КОС» подростков с СДВГ

№ ис п.	Общее кол – во ответов по коммуникативным склонностям	Общее кол – во ответов по организаторским склонностям	Коэффициент коммуникативных склонностей	Коэффициент коммуникативных склонностей	Шкальные оценки коммуникативных склонностей	Шкальные оценки организаторских склонностей	Уровень коммуникативных склонностей	Уровень организаторских склонностей
1	13	14	0,65	0,7	3	3	средний	средний
2	9	13	0,45	0,65	1	2	низкий	Ниже среднего
4	9	11	0,45	0,55	2	1	низкий	Низкий
5	13	14	0,65	0,7	3	3	средний	средний
6	14	14	0,7	0,7	4	4	высокий	высокий
9	12	12	0,6	0,6	3	2	средний	ниже среднего
12	10	14	0,6	0,7	3	3	средний	средний
13	12	13	0,6	0,65	3	3	средний	средний
15	10	13	0,5	0,65	3	2	средний	Ниже среднего
16	12	14	0,6	0,7	3	3	средний	средний

Таблица 11

Результаты методики «Коммуникативные и организаторские
склонности (КОС) подростков с СДВГ

	Коммуникативные склонности				Организаторские склонности			
	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Высокий
Констатирующий этап	40%	40%	20%	0	60 %	40%		0
Контрольный этап	20%	20%	50%	10%	10%	30%	50%	10%

Индивидуальные результаты исследования мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева)

№ под рост ка	Номер вопроса																				Кол-во баллов по шкалам						Ко л- во ба лл ов, все го	Ур ове нь
																					ОПП		ОАВПП		ОДК			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	б а л л	у ро в.	б а л л	у ро в.	б а л л	у ро в.		
1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	7	Н	7	Н	7	Н	21	Н
2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	18	С	16	С	15	С	49	С
4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	21	В	23	В	22	В	65	В
5	1	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	10	С	11	С	11	С	32	С
6	1	2	3	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	10	С	10	С	10	С	30	С
9	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	9	С	9	С	11	С	29	Н
12	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	11	С	9	С	8	С	28	Н
13	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	9	с	9	С	9	С	27	Н
15	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	21	В	22	В	22	В	65	В
16	2	1	1	3	1	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	11	С	14	С	9	С	34	С

	ОПП		ОАВПП		ОДК	
	Конст.	контр	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.
Низкий уровень	25%	10%	25%	10%	25%	10%
Средний уровень	62,5%	70%	62,5%	70%	68,75%	70%
Высокий уровень	12,5%	20%	12,5%	20%	6,25%	30%