

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

**КОСТИНА ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА**


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

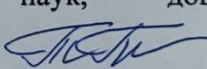
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ**

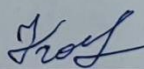
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
25 05 2026 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент  
Тодышева Т.Ю.   
25 05 2026

Обучающийся  
Костина Ю.С.  
25 05 2026 

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ.....	5
1.1. Общая характеристика психологической коррекции тревожности подростков.....	5
1.2. Социально-психологическая характеристика подростков с ОВЗ.....	15
1.3. Теоретическое обоснование психологической коррекции тревожности подростков с ОВЗ.....	23
Выводы по главе 1.....	26
ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ .....	29
2.1. Программа снижения тревожности подростков с ОВЗ .....	29
2.2. Реализация программы.....	45
Выводы по главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Интерес психологов к изучению тревожности появился давно и лишь последнее десятилетие существенно усилился из-за резких изменений в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и переживания эмоциональной напряженности [21].

Проблема тревожности изучалась многими психологами: А.М. Прихожан, А.Н. Шимагаевой, В.М. Астаповым, В.М. Астаповыми, З. Фрейдом, Н.Н. Кузнецовой, Ч.Д. Спилбергером, Ю.Л. Ханином, т.д. В большинстве исследований тревожность рассматривается как личностное качество человека, проявляющееся в переживании страха в ситуациях реальной или предполагаемой опасности [4].

А.М. Прихожан в исследованиях [20], разграничивает два понятия, где тревога – это временное эмоциональное состояние, и тревожность – устойчивое личностное образование. Автор отмечает, что определенный уровень тревожности естественен для человека и необходим для адаптации к новым условиям. В то же время формирование тревожности, как устойчивого образования может свидетельствовать о нарушениях в личностном развитии и создает препятствия для нормального общения, деятельности и общего развития личности [24].

Процесс идентичности наиболее активно протекает в подростковом возрасте, в том периоде, который принято считать критическим в развитии личности. Если в это время наблюдается повышенный уровень тревожности и отсутствует психологическая поддержка, это может привести к трудностям в социальной среде (взаимодействии с окружающими), снижению успеваемости в учебной деятельности и нестабильному психологическому состоянию [26].

Подростки с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющие нарушения зрения, сталкиваются с трудностями в адаптации к окружающему

миру, это может усиливать их чувство изоляции и тревоги, создавать трудности с самооценкой, социализацией, во взаимопонимании со сверстниками [6].

С одной стороны существует растущее внимание к психологическому благополучию подростков с ОВЗ, а с другой – образовательные и лечебные учреждения могут не иметь достаточно ресурсов или подготовки для оказания адекватной поддержки данным категориям лиц [6; 8].

Психическое развитие лиц с нарушениями зрения изучает тифлопсихология, включая компенсационные анализаторы чувств и влияние патологии зрения на адаптацию. Исследования показывают влияния депривации зрения: у части подростков формируется ответственность и активный стиль поведения, у других – тревожный настрой и сомнения в будущем. Обозначена необходимость психологического сопровождения и обучения, способствующие успешному социальному взаимодействию и развитию навыков самоорганизации [17].

Основными направлениями снижения тревожности являются психологическая поддержка, вовлечение родителей/законных представителей, психологические коррекционные адаптированные программы.

**Цель:** апробация и реализация психокоррекционной программы снижения тревожности подростков с ОВЗ.

**Задачи:**

1. Дать характеристику психологической коррекции тревожности подростков;
2. Дать социально-психологическую характеристику подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения;
3. Разобрать теоретическое обоснование психологической коррекции тревожности подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения;
4. Провести психологическую диагностику уровня тревожности подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения;

5. Апробировать и реализовать программу психологической коррекции снижения тревожности подростков с ОВЗ и оценить ее эффективность.

**Объект:** тревожность подростков.

**Предмет:** тревожность подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения.

**Гипотеза:** у подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения выявлен высокий уровень тревожности, что вызывает трудности в социальной адаптации и во взаимодействии в межличностных отношениях. Реализация программы психологической коррекции снижения тревожности с подростками с ОВЗ, имеющие нарушения зрения, поможет снизить уровень тревожности.

**Методы исследования:** теоретические: изучение литературы, анализ и обобщение; эмпирические: тестирование, наблюдение.

**Методы количественные и качественные обработки полученных данных. Методики:**

1. «Тест личностной тревожности» А.М. Прихожан [22].
2. «Тест реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергер [30].

**База и выборка исследования:** базой исследования выступила одно из общеобразовательных учреждений г. Красноярск. В исследовании приняли участие 10 обучающихся в возрасте 13-14 лет подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения.

**Практическая значимость исследования:** программа психологической коррекции может быть успешно применена в работе с подростками с ОВЗ. Реализация программы оказывает положительное влияние на психологическое и эмоциональное состояние подростков, так как способствует их успешной социальной адаптации, помогает развивать навыки самопомощи и формирует позитивную самооценку.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 39 источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ

## 1.1. Общая характеристика психологической коррекции тревожности подростков

З. Фрейд рассматривал тревожность наряду с чувством страха и считал, что они одинаковы по своей сути, ведь все это – реакция на угрозу и может создавать дискомфорт для переживающего и сопровождается чувствами неопределенности и беспомощности [31].

Изучение Фрейдом тревожности показывает ее как состояние с тремя характеристиками: специфическое ощущение неприятного; соматические реакции, включая вегетативную реактивность и нарушения движений, а также осознанием собственного переживания. Объективная тревога, возникающая в связи с реально существующими опасностями, соответствует эго; невротическая тревога, где причина не осознается, соответствует ид; тревога моральная – к супер-эго, где З. Фрейд именовал «тревожностью совести». Невротическая тревога отмечалась, как внутренняя, которая смещается на внешний объект, поскольку с внешней угрозой совладать легче, чем с внутренней [31].

В работах А.М. Прихожан [25] определяется тревожность как состояние эмоционального дискомфорта, возникающее из-за ожидания возможной угрозы или грядущих неприятностей. По мнению автора, она может носить как временный характер (выступая реакцией на конкретную ситуацию), так и устойчивый (являясь частью личности человека и будучи связанной с темпераментом). В связи с этим важно различать источники тревожности, а также анализировать их происхождение и проявления.

Э. Фромм [23] описывает, что источником феномена тревожности является внутреннее беспокойство, где человек представляет себя как

отдельную личность, с ощущением уязвимости и беспомощности перед силами природы и общества.

К. Хорни [33] в своих работах рассматривал тревогу как эмоциональное состояние, возникающее вследствие фрустрации не биологических, а социальных потребностей, в том числе, и в раннем детстве. Автор указывает на то, что человек во взрослом возрасте будет испытывать тревогу менее интенсивно, если в детском возрасте удовлетворялись его потребности во внимании, заботе, любви и безопасности.

В работах Ю.И. Ханина [32] и Ч.Д. Спилбергера [29] отмечается, что определённый уровень тревоги является естественным элементом психической структуры человека, который помогает ему проявлять заинтересованность и ответственное отношение к поставленным задачам, но если уровень тревожности слишком низкий, то это может указывать на необходимость пробуждения активности, высвечивание мотивационных компонентов деятельности. Тревога в некоторых ситуациях представляет собой естественную реакцию организма, помогающую анализировать неопределённую ситуацию, а так же адаптироваться в ней. Вместе с тем, встречаются случаи, когда человек испытывает тревожное состояние без каких-либо объективных причин или признаков угрозы.

В исследованиях Ю.И. Ханина [32] раскрывается смысловое различие между страхом, тревогой и беспокойством. Автор определяет страх как яркую эмоциональную реакцию на явную опасность. Тревога, напротив, возникает в условиях потенциальной угрозы и может выполнять как позитивную (мобилизирующую), так и негативную (дезорганизирующую) функцию. Беспокойство объединяет страх и тревогу и проявляется через физиологические реакции: суетливость, ступор, тремор в руках, говорливость, путанность в словах. В отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную и понятную опасность, тревожность это реакция на неявную опасность.

Устойчивая тревожность может формироваться под влиянием внутренних конфликтов личности. Эти конфликты, в свою очередь, складываются на протяжении жизни – прежде всего в процессе воспитания и в результате повседневного опыта, накапливаемого человеком.

С психологической точки зрения, тревожность делится на ситуативную (реактивную) и личностную [30].

Ситуативная тревога – это кратковременная реакция психики на стрессовые обстоятельства внешнего характера. Она может возникнуть из-за резких изменений в социальной или личной жизни человека, конфликтов, чрезвычайных ситуаций или негативного информационного фона. Физиологические проявления могут быть проявлены в учащенном сердцебиении, повышении давления и потливости. Такие реакции носят временный характер и обычно ослабевают после устранения негативных факторов [3].

В исследовании А.И. Захарова [9], формирование тревожности как устойчивой личностной черты происходит лишь в школьном возрасте. Она возникает в ответ на конкретные обстоятельства и поддается коррекции.

Формирование личностной тревожности берет начало в раннем детстве и определяется индивидуальными особенностями характера, воздействием социальной среды и стилем воспитания. Рост уровня такой тревожности зачастую связан с обострением внутриличностных конфликтов и проявляется через постоянное ощущение угрозы, неопределенности, внутреннего напряжения и ожидания негативных последствий. Поскольку данный вид тревожности сложно поддается коррекции, он может стать предпосылкой для развития серьезных психических нарушений [9].

Повышенная тревожность держит человека в состоянии хронического напряжения, что постепенно приводит к истощению психологических и физических ресурсов. Это может проявляться в повышенной утомляемости, сонливости и снижении способности эффективно выполнять повседневные задачи. Люди с высоким уровнем тревожности часто замыкаются в себе и

избегают социальных контактов. В итоге личностная тревожность оказывает негативное влияние на самооценку, мотивацию и на межличностном общении [21].

Симптомы и проявления тревожности могут быть разными на фоне неясности и неопределённости:

- беспокойство, нервозность и ощущение напряжения даже при отсутствии реальных угроз.

- головные боли, тремор в конечностях, повышенная потливость, сухость во рту, напряжение в мышцах, особенно в области шеи, спины и плеч. Периодически беспокоит учащенное сердцебиение, сбои ритма сердца и боли в грудной клетке. К физиологическим проявлениям относятся нарушения работы желудка – диарея, изжога, тошнота.

- бессонница, прерывистый или поверхностный сон, ночные кошмары, преждевременное пробуждение, отсутствие чувства отдыха по утрам.

- трудности с концентрацией внимания на задачах из-за постоянной тревоги. Отмечаются сниженная острота реакций и заторможенное мышление.

- ограничение социальных взаимодействий, новых знакомств и отказ от выхода из «зоны комфорта» [23].

- агрессивность часто выступает как способ ослабления тревожности или как форма поведения, с помощью которой тревожность скрывается от окружающих [35].

По сфере возникновения тревожность делится на:

Частную тревожность в определенной сфере человека, например, школьная, межличностная и т.д.; Общую тревожность, свободно меняющую свои объекты вместе с изменением их значимости для человека [25].

Так же тревожность может делиться на такие подгруппы, как социальные и психологические факторы [23; 26]:

Социальные факторы тревожности включают особенности межличностных отношений в различные возрастные периоды, успех в

профессиональной деятельности, возможности для самореализации и соответствие социального статуса личным возможностям.

Психологические факторы оказывают более разнообразное влияние на тревожность, чем социальные. Направленность личности существенно влияет на уровень тревожности: выявлена обратная зависимость между уровнем тревожности и социальной направленностью. Люди с лидерскими качествами и эмоциональной стабильностью менее подвержены как ситуативной, так и личностной тревожности. Напротив, интровертность и склонность к самоанализу могут повышать уровень ситуативной и личностной тревожности. Дополнительными факторами риска выступают заниженная самооценка и искаженное восприятие собственной личности. На психофизиологическом уровне предпосылки высокой тревожности могут быть связаны с особенностями центральной нервной системы, например, со слабым типом нервной системы или преобладанием тормозных процессов над возбуждающими [23; 26].

Таким образом, тревожность – это психологическое состояние, где включены объективная, невротическая или моральная тревога, а также различающаяся по причинам и выраженности (ситуативная и личностная). Она может быть нормальной адаптивной реакцией на неопределенность, но при усилении и длительности превращается в устойчивое состояние, сопровождающееся физиологическими и психологическими симптомами, фрустрациями и риском психических расстройств.

В работе Т.Ю. Артюховой [2] упомянуто, что подростковый возраст (пубертатный период) характеризуется психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности, что делает возраст переходным между детством и взрослостью. В этот период происходят значимые изменения во всех сферах жизнедеятельности ребенка; границы возраста не строго фиксированы, и кризис может наступать как в 11, так и в 13 лет. Под подростковый возраст принято относить примерно период от 10–11 до 14–15 лет.

Ведущим процессом для подростков является общение со сверстниками, который охватывает коммуникативные, интерактивные и перцептивные аспекты, через которые они устанавливают связи с окружающими, стремясь к пониманию и взаимопониманию [2].

У подростков усиливается самонаблюдение и внимание к физическим особенностям. Обостряется реакция на мнение окружения, растёт чувство собственного достоинства и чувствительность к обиде. Физические недостатки часто преувеличиваются. По сравнению с детским возрастом, большое внимание идет не только на свое тело, но и на новую социальную роль подростка. Возникает тревога по поводу нормы развития, связанная с диспропорциями и задержками. Социальная реакция на внешний вид (одобрение, насмешки, презрение) влияет на самооценку и общение.

Сравнение себя со сверстниками усиливает тревогу и может приводить к конфликтам или депрессивным состояниям, а также снижению самооценки и уверенности в своих способностях. Подросток вынужден адаптироваться к гормональным изменениям и физиологическим перестройкам. Личностная нестабильность выражается в эмоциональной лабильности и изменчивости черт характера; однако в этот период формируются устойчивое поведение, навыки и социальная роль «Я». Важны поддержка семьи и школы: подростковый возраст – это противоречие между желанием взрослеть и неспособностью полностью реализовать это, между стремлением к независимости и необходимостью подчиняться нормам и правилам [2].

Согласно исследованиям А.Н. Шимагаевой [36], в подростковом возрасте проявления тревожности разнообразнее по сравнению со взрослыми. В этот период подростки зачастую не способны оценивать факторы, вызывающие беспокойство во многих ситуациях в следствии чего, это может приводить к трудностям в социализации, общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

Таким образом, подростковый возраст – это переходный период между детством и взрослостью, сопровождающийся значительными

психофизиологическими и социальными перестройками. Усиливается самонаблюдение, тревога по поводу внешности и нормы развития, рост зависимости самооценки от мнения окружения. Возникает эмоциональная нестабильность, но формируется устойчивое поведение и социальная роль «Я», требующая поддержки семьи и школы. Наличие несовершенной самооценки и навыков самоанализа повышает риск тревожности, конфликтов и трудностей в общении со сверстниками и взрослыми, что требует коррекционной работы с данной совокупностью проблем.

Психологическая коррекция по мнению А.А. Осиповой [20] представляет собой направление психологической помощи, ориентированное на исправление особенностей психического развития, не соответствующих оптимальной модели, с применением целевых методов психологического воздействия. В рамках данного подхода также может осуществляться формирование у индивида необходимых психологических качеств, направленных на улучшение социальной адаптации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

К целям психологической коррекции относятся нормализация психического развития, включая коррекцию отклонений, которые затрудняют адаптацию человека к окружению и социальным требованиям; повышение уровня социальной адаптации, подразумевающее развитие навыков эффективного взаимодействия с другими людьми и преодоления жизненных трудностей; гармонизация внутреннего мира, которая выражается в достижении баланса между эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами личности и способствует ощущению внутренней согласованности; развитие личностного потенциала, направленное на стимулирование личностного роста и раскрытие внутренних ресурсов для преодоления проблем; устранение симптомов дискомфорта, выражающееся в снижении негативных эмоциональных состояний, таких как тревожность, раздражительность и подавленность [20].

Исходя из определенных критериев, психокоррекционные мероприятия можно классифицировать.

По характеру направленности выделяют коррекцию: симптоматическую (коррекция симптомов), обычно кратковременная; каузальную (причинная), которая более длительная по времени.

По содержанию различают коррекцию: познавательной сферы; личности; аффективно-волевой сферы; поведенческих аспектов; межличностных отношений: внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных); детско-родительских отношений.

По форме работы с клиентом различают коррекцию: индивидуальную (фокус на уникальных причинах проблемы, формирование доверия к специалисту и индивидуальный план психологической коррекции); групповую (взаимодействие в рамках группы позволяет участникам видеть общие закономерности тревоги, обмениваться опытом, приобретать социальные навыки и поддерживать друг друга); в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.); в открытой группе для клиентов со сходными проблемами; смешанную форму (индивидуально-групповую).

По характеру управления корригирующими воздействиями: директивную (активное участие психолога в игре ребёнка, где он ведёт и интерпретирует деятельность ребёнка); недирективную (психолог не вмешивается в спонтанную игру клиента, не интерпретирует её, а создаёт самой игрой атмосферу тепла, безопасности, безусловного принятия).

По продолжительности: сверхбыструю; быструю; длительную; сверхдлительную.

По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию: общую (нормализация микросреды, регулирование психофизических и эмоциональных нагрузок по возрасту и индивидуальности, способствуя созреванию психических свойств и гармонизации личности); частную (адаптированные возрастные приемы и методики для работы с детьми, подростками и взрослыми, основанные на онтогенетических формах

деятельности и саморегуляции, применяемые в групповой и индивидуальной работе); специальную (комплекс возрастных приемов, методик и форм работы для формирования личности и коррекции отклоняющегося поведения и адаптации, устранение последствий неправильного воспитания и гармонизация развития) [20].

Эффективность коррекционного воздействия может быть оценена с точки зрения разрешения реальных трудностей развития или постановки целей и задач коррекционной программы.

Критерии оценки эффективности зависят от того, кто оценивает: клиент определяет успех по эмоциональному удовлетворению и балансу в сторону положительных чувств; психолог – по достижению целей программы; окружение клиента - по удовлетворению своих запросов и мотивов, а также по осознанию связанных с клиентом проблем [20].

На сегодняшний день существует множество методов психологической коррекции, в том числе коррекции тревожности у подростков:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает осознать и изменить негативные мысли и поведенческие паттерны, которые усиливают тревогу.

К методу КПТ можно отнести: когнитивное реструктурирование, которое направлено на обнаружение и изменение дисфункциональных убеждений. Позволяет последовательно работать с автоматическими мыслями, проводить критический анализ аргументов, которые опровергают эти мысли, и формировать более адаптивные когнитивные схемы; экспозиция - метод, который направлен на снижение тревоги и избегающего поведения с помощью целенаправленного воздействия на источник страха; техника «маленьких шагов» – большая и пугающая цель разбивается на несколько маленьких, управляемых задач для уменьшения стресса [11].

Арт-терапия, к которой относится проективный рисунок, как терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. К этому направлению относятся искусства визуального ряда: рисунок, все виды

живописи, графики, коллажи, лепка, фотографии; музыкотерапия – создание или прослушивание музыки в терапевтических целях; библиотерапия – чтение специализированных книг; сказкотерапия – прослушивание и обсуждение сказок, сочинение собственных историй; танцевальная терапия – танец и движение используются как процесс, способствующий эмоциональной и физической связи индивида.

Игротерапия – решение личностных и профессиональных трудностей с помощью игр и игрушек [20].

Релаксация. Современные исследования выделяют релаксацию как один из распространённых и действенных коррекционных подходов к снижению тревожности и профилактике её проявлений. По трактовке Н.К. Зиналиевой [13], релаксация представляет собой систему техник, направленных на снятие мышечного и нервного напряжения. Это ведёт к формированию универсального механизма снижения психической напряжённости. Основные функции релаксации заключаются в снижении уровня возбуждения организма, уменьшении интенсивности напряжения и раскрытии резервов для адаптации, самовосстановления и выживания. Процесс глубокого мышечного и ментального расслабления положительно влияет на работу вегетативной нервной системы и, как следствие, на деятельность внутренних органов. Автор О.Г. Коурова в своей работе подчёркивает значимость освоения подростками простейших техник релаксации в ходе обучения для более успешной адаптации и роста эффективности учебы [13; 38].

Техники релаксации помогают снизить мышечное и эмоциональное напряжение, а также повышенный уровень тревожности, например, дыхательные упражнения – при медленном глубоком дыхании снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений, расслабляются мышцы; медитация – помогает снизить активацию стрессовых реакций и улучшить состояние психического спокойствия.

Таким образом, вовремя оказанная психологическая поддержка и коррекционные мероприятия по снижению тревожности, которые должны учитывать возрастные и психические особенности подростков, способствуют благополучному психическому развитию, а также способствуют снижению повышенного уровня тревожности, повышая эффективность обучения в школе и адаптацию в социальной среде, благодаря развитию навыков коммуникации и повышению уверенности в собственных способностях.

## **1.2. Социально-психологическая характеристика подростков с ОВЗ**

Согласно исследованию Т.В. Егоровой в современной психолого-педагогической и медико-социальной литературе чаще всего используются термины «дети с особенностями в развитии» или «дети с ограниченными возможностями здоровья». Это предпочтение объясняется тем, что данные понятия позволяют рассматривать ситуацию ребенка, как отправную точку для анализа его трудностей - при этом характер проблем может меняться под влиянием социальных условий и конкретных обстоятельств [12].

Понятие «дети с ограниченными возможностями здоровья» охватывает категорию лиц, чья жизнь проявляется через определенные ограничения или недостаток способностей выполнять действия и задачи, которые считаются нормальными для их возрастной категории. Понятие описывает ситуации, в которых поведенческие или деятельностные проявления отклоняются от обычных стандартов, как в сторону избыточности, так и в сторону недостаточности. При этом ограничения могут временный либо постоянных характер, однако эти ограничения могут прогрессировать, либо ослабевать [12].

В нескольких статьях Федерального Закона № 273 рассматривается организация образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. В части 16 статьи 2 впервые вводится понятие «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», которое

относится к лицам с физическими и (или) психологическими развитиями, подтвержденными психолого-медико-педагогической комиссией, что требует организации специальных условий для получения образования. Кроме того, понятие «дети с особыми образовательными потребностями» охватывает всех детей, чье развитие отклоняется от нормы и образовательные требования превышают общепринятые стандарты. Это включает детей с различными психофизическими особенностями, а также одаренных и педагогически запущенных.

Т.В. Егорова [12] утверждает, что обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья – это такие дети, чье здоровье создает преграды для успешного освоения образовательных программ без создания специальных адаптированных условий для обучения и воспитания.

Психическое развитие лиц с нарушениями зрения относится к разделу специальной психологии, как тифлопсихология [17].

В работах А.Г. Литвак [17] отмечается, что в настоящее время объектом изучения тифлопсихологии являются лица с нарушениями зрения и слепые.

Тифлопсихология исследует закономерности и особенности развития лиц с нарушениями зрения, включая формирование компенсаторных механизмов, помогающих компенсировать недостаток информации из-за нарушений зрительного восприятия. Она также анализирует влияние этих дефектов на психическое развитие и возрастные особенности детей с нарушениями зрения.

В категорию «слепые» входят две группы: те, кто не видит вовсе и те, у кого осталось светоощущение или острота зрения не превышает 0,05 с коррекцией на лучше видящем глазу. Обучение таких детей осуществляется по системе Брайля (учебники, предназначенные для осязательного восприятия).

В тифлопсихологии идут два направления процесса: а) более глубокая дифференциация лиц с нарушением зрения – тотально слепой, слепой со

светоощущением, слепой с остаточным зрением, глубоко слабовидящий ребенок, слабо видящий; б) объединение всех групп лиц, имеющих ослабленное зрение.

Эти тенденции влияют на психологические особенности детей с нарушениями зрения: степень и глубина воздействия различных форм зрительной патологии на психическое развитие детей различаются, а также возможности их компенсации через индивидуальную работу и специализированные коррекционные занятия [17].

В международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) выделяют следующие болезни глаз и его придаточного аппарата [11]:

H00-H06: болезни век, слезных путей и глазницы. Класс включает в себя инфекционные и воспалительные заболевания, в том числе ячмень, блефарит и мейбомит (воспаление внутренней поверхности века). Сюда входят болезни слезных каналов и их закупорку, патологии глазницы, связанные с травмами или опухолями.

H10-H13: болезни конъюнктивы. В этот класс входят заболевания конъюнктивы (тонкая прозрачная слизистая оболочка, покрывающая всю заднюю поверхность век и глазное яблоко спереди вплоть до роговицы), которые могут быть инфекционными, бактериальными или вирусными, аллергическими или травматическими. Заболевания конъюнктивы могут вызывать покраснение, зуд и выделения из глаза.

H15-H22: болезни склеры, роговицы, радужной оболочки и цилиарного тела. Сюда относят состояния, касающиеся склеры и роговицы, такие как кератит, склерит и иридоциклит (воспаление радужной оболочки). Эти болезни ухудшают прозрачность роговицы или изменяют давление в передней камере глаза.

H25-H28: болезни хрусталика. Этот класс заболеваний включает катаракту, которая может возникать в результате старения, травм или заболеваний. Также сюда входят другие изменения хрусталика, приводящие к его помутнению и нарушению зрения.

Н30-Н36: болезни сосудистой оболочки и сетчатки. В эту группу входят дистрофии сетчатки в следствии диабета или возрастной макулярной дистрофии, а также воспалительные процессы, затрагивающие сосудистую оболочку глаза. Эти заболевания могут вызывать потерю центрального или периферического зрения.

Н40-Н42: глаукома. Представляет собой повышение внутриглазного давления, из-за чего может негативно влиять на зрительный нерв и приводить его к повреждению.

Н43-Н45: болезни стекловидного тела и глазного яблока. Класс включает в себя такие заболевания, как отслоение и дистрофия стекловидного тела, вызванные кровоизлияниями или воспалительными процессами. Здесь также рассматриваются травмы глазного яблока.

Н46-Н48: болезни зрительного нерва и зрительных путей. В данный класс относят заболевания, влияющие на зрительный нерв, такие как атрофия, неврит и воспаление. Заболевания зрительных путей могут приводить к серьезным нарушениям восприятия и обработки зрительных сигналов.

Н49-Н52: болезни мышц глаза, нарушения содружественного движения глаз, аккомодации и рефракции. Данный класс заболеваний охватывает расстройства мышц глаза, которые могут вызывать косоглазие или другие нарушения движений глаз. Также сюда входят нарушения аккомодации (например, пресбиопия) и рефракции (миопия, гиперопия).

Н53-Н54: зрительные расстройства и слепота. В эту группу входят заболевания ухудшения зрения и слепоты, которые могут быть вызваны заболеваниями сетчатки, зрительного нерва или другими патологиями глаз. Эти расстройства могут быть временными или постоянными.

Н55-Н59: другие болезни глаза и его придаточного аппарата. Этот класс включает в себя другие, менее выраженные заболевания глаз и его придаточного аппарата, включая инфекции, травмы, патологии слезных

желез и другие нарушения, которые не попадают в вышеперечисленные категории [11].

А.Г. Литвак упоминает, что дефект – это физический или психический недостаток, приводящий к отклонениям от нормального развития. Он может быть врожденным или приобретенным.

Дефекты зрения вызывают вторичные нарушения психического развития через снижение сенсорной сферы и изменяют условия жизни и обучения [17].

Компенсация дефектов – это перестройка функций организма, которая осуществляется за счет сочетания биологических и социальных факторов. Она может быть биологической (через сохранные анализаторы) и социальной (образование, труд, условия жизни). Компенсация требует формирования новых нейронных связей и может быть усилена ранним вмешательством, обучением и адаптацией к обществу.

Социальные факторы (уровень общества, условия воспитания, здравоохранение, трудоустройство) существенно влияют на эффективность компенсации; биологические факторы не достаточны без социальных условий. Эффективная компенсация достигается через единство биологических и социальных факторов, а не их изолированное влияние [17].

А.Г. Литвак указывает, что нарушения зрения вызывают сенсорную, эмоциональную и социальную депривацию, особенно при врождённой/ранней слепоте из-за ограниченной стимуляции других модальностей и социальных контактов, что ведёт к разнообразным поведенческим и психосоматическим нарушениям; патология зрения ухудшает психическое развитие [17].

Л.С. Выготский так же отмечал, что последствия слепоты и слабовидения касаются не только физических ограничений, но и социальной изоляции [16].

Подростки с нарушениями зрения могут сталкиваться с повышенной тревожностью, депрессивными состояниями и низкой самооценкой. Эти

факторы могут возникать в результате осознания своих отличий от сверстников и трудностей в социальной адаптации.

Из-за ограничений в восприятии окружающего мира, таких как трудности с ориентацией в пространстве, затруднения в восприятии зрительной информации, подростки с нарушениями зрения могут чувствовать себя изолированными, незащищенными и не включенными в группы сверстников. Все это может приводить к тому, что процессы социальной адаптации могут быть затруднены, так как подростки с нарушенным зрением имеют сложность в установлении взаимоотношений, нередко возникающие конфликты и недопонимание со стороны окружающих [16].

У подростков с нарушениями зрения наблюдается отставание в развитии по сравнению с теми, кто не имеет проблем со зрением. Снижение активности связано с недостатком зрительных ощущений, отрицательным опытом и недостатком социальных контактов. У слабовидящих подростков также проявляется снижение активности, связанное с затруднениями восприятия предметов, что ведет к снижению познавательного интереса и активной деятельности.

Отсутствие социальных контактов может вызывать негативные черты у слепых, особенно если отсутствует педагогическая поддержка. Ограниченные контакты приводят к замкнутости и некоммуникабельности. Негативные черты характера могут развиваться как у тех, кто имеет врожденную слепоту так и у тех, кто потерял зрение в течении жизни и проявляться в эгоцентричности, склонности к негативизму и внушаемости.

Уровни психосоциальной и школьной функциональности значительно ниже у подростков с нарушениями зрения без инклюзивной среды, чем у подростков без нарушений зрения [16].

Они так же имеют ограниченную мимику и более низкий уровень реакции на стимулы по сравнению со своими сверстниками. Социальная улыбка и зрительный контакт очень важны для психосоциального развития

человека. Поэтому можно утверждать, что нарушения зрения не только влекут за собой сенсорную депривацию, но и эмоциональную и социальную. Она оказывает неблагоприятное влияние на уровень общей самооценки и степень ее реалистичности [6].

И.Е. Ростомашвили в исследовании обращает внимание на то, что у подростков со зрительной депривацией самосознание в большей степени ориентировано на внутренний мир. С одной стороны это способствует осознанию собственных качеств и переживаний, а с другой – создает препятствия для полноценного формирования представлений о собственной социальной роли и места в обществе [27].

У слабовидящих подростков наблюдается негативная оценка своей внешности, здоровья и умения общаться; недооценка своих возможностей.

Однако, к незрячим зачастую предъявляют заниженные требования, иногда приводящие к формированию у них неадекватной завышенной самооценки.

Незрячим подросткам присущи повышенная чувствительность; сужение эмоциональной сферы, проявляющаяся в сфокусированности переживаний на самих себе; высокий уровень тревожности; низкий уровень самопринятия [17].

Подростки с нарушениями зрения сталкиваются с эмоциональной неустойчивостью, часто испытывают ранимость, обидчивость и конфликтность, трудности в восприятии объектов: снижается полнота и целостность; трудности в понимании эмоций окружающих и неуверенность в своей работе. Они сомневаются в ценности своего «Я», но осознают своё отличие от других. Из-за заниженной самооценки и особенностей познавательной деятельности им необходимы специальные средства обучения и тифлотехнические приспособления, удлинённое время на задания и адаптация материалов (увеличение шрифта, изменение цветовой гаммы). Социально они сталкиваются с трудностями в общении и автономии, что подчёркивает важность психологического сопровождения и развития

навыков конструктивного преодоления жизненных трудностей для социализации подростков.

Однако, есть и другая сторона данной проблемы. У подростков с депривацией зрения формируется готовность к активному, ответственному стилю преодоления трудностей, но возникают ценностно-смысловые конфликты, иррациональные установки и низкая осмысленность жизни, тогда как нормально видящие подростки менее склонны к внутренней ответственности. В таком случае, депривация зрения усиливает готовность к трудным ситуациям и ответственность за события на себя, что влияет на стиль поведения и успешность выхода из конфликтных ситуаций [17].

Так же в исследовании Б.М. Коган и А.В. Яковлевой отмечается, отсутствие принципиальных отличий в личностных характеристиках слабовидящих подростков по сравнению с их ровесниками с нормальным зрением, так как они так же способны легко общаться, доброжелательны и эмпатичны, внимательны к людям и склонны к сотрудничеству, а мышление остаётся реалистичным. В личных отношениях они щедры и открыты, но внутри сочетают устойчивость и возбуждение, осторожность и прагматичность [15].

Л.С. Выготский в дефектологии обратил внимание на то, что отсутствие зрения становится психологическим фактом лишь при взаимодействии со зрячими [16].

Ограничения по зрению не определяют путь личностного развития, так как при правильном подходе к воспитанию слепые и слабовидящие дети могут формировать черты характера и увлечения, аналогичные тем, что наблюдаются у зрячих, если обеспечены благоприятные условия для нормального общения и развития.

Подростки с нарушениями зрения, которые обучаются в общеобразовательных учреждениях без специализированной поддержки, часто испытывают сложности в освоении школьной программы. Основной проблемой является дефицит адаптированных учебных материалов и

недостаточный учет особых образовательных потребностей., что в последствии может негативно влиять на их учебную мотивацию.

При условии обеспечения необходимой поддержки и учета особых потребностей подросток в неспециализированном учебном заведении может успешно адаптироваться, опираясь на развитие компенсаторных возможностей, что способствует раскрытию его творческого потенциала и повышению адаптивных способностей [8].

В рамках данного исследования рассмотрена тенденция тифлопсихологии у такой группы лиц, как слабовидящие.

### **1.3. Теоретическое обоснование психологической коррекции тревожности подростков с ОВЗ**

Согласно исследованию А.Н. Шимагаевой в подростковом возрасте проявления тревожности могут быть разнообразнее, по сравнению со взрослыми. При этом подростки зачастую не способны объективно оценивать причины, вызывающие беспокойство в разных ситуациях. Недостаточное развитие навыков самоанализа (рефлексии), волевых качеств и несформированность неадекватной самооценки обычно вызывают трудности в социализации и осложняют взаимодействие как со сверстниками, так и со взрослыми [37].

По наблюдениям А.А. Яковлевой, нарушения зрения нередко выступают значимым фактором развития тревожности у личности [39]. В подростковом возрасте (в период пубертата) с ограничениями по зрению часто проявляются устойчивое переживание собственного зрительного дефекта, неадекватная самооценка, страх перед будущим и сложности в общении, что приводит к формированию акцентуации личности на зрительный дефект. Ограниченный круг социальных контактов или изоляция, стереотипность среды в школе и дома, в сочетании с неадекватной

самооценкой и недостаточно развитыми волевыми качествами способствуют дальнейшему росту уровня тревожности у таких подростков.

Тревожность подростков с ОВЗ не только влияет на их эмоциональное состояние, но и осложняет процесс адаптации в социальной среде. К основным причинам, усиливающие тревожное состояние у данной группы подростков, относятся:

- чувство беспомощности и зависимость от помощи окружающих;
- сложность в установлении дружеских связей и страх быть непонятым или отвергнутым, ведущие к изоляции;
- заниженная самооценка, формирующаяся из-за сравнения себя со сверстниками, которые не имеют зрительных ограничений
- дефицит инклюзивной среды в школах, в следствии чего не учитываются особые образовательные потребности подростка с ОВЗ и вызывает более высокую тревожность [37].

Тревожность у подростков с нарушениями зрения могут влиять и на повседневную жизнь, так как она может стать барьером для установления контактов и дружбы, трудности с успеваемостью, школьной мотивацией.

Снизить уровень тревожности могут такие методы, как психологическая поддержка, где подросток может участвовать в групповой или индивидуальной консультации с психологом. Это может быть работа с родителями/законными представителями подростка, так как вовлеченность родителей в терапевтический процесс помогает создать поддерживающую и понимающую среду; коррекционные программы, направленные на адаптацию к учебному процессу, обучению навыкам во взаимодействии с окружающими людьми и обучению необходимым навыкам для самостоятельной жизни.

Личностная тревожность у подростков с ОВЗ может проявляться в чрезмерной восприимчивости различных ситуаций, которые могут казаться угрожающими самому подростку, а также те, что представляют угрозу для самооценки и самоуважения [29].

Однако, в исследовании Н.Н. Кузнецова, Н.В. Мжельская «Проявление тревожности у подростков с нарушением зрения» 2016 года говорится о том, что тревожность подростков с нарушением зрения в целом находится в пределах нормы [16]. Повышенный уровень встречается лишь по отдельным видам: общая тревожность – 90%, школьная – 100%, самооценочная – 80%, межличностная – 90%. В школе созданы условия, способствующие обучению, и дети образуют однородную группу сверстников, что снижает межличностные отношения. Они внимательно относятся к учебе; индивидуальный подход на занятиях исключает непонимание материала. В подростковом возрасте основной вид активности - интимно-личностное общение, что порой порождает страхи и тревогу, однако такие явления в условиях нормального развития считаются обоснованными и могут иметь как негативные, так и позитивные последствия.

Таким образом, инклюзивная среда помогает снизить высокий уровень тревожности у подростков с ОВЗ благодаря продолжительной коррекционной работе и психологическому сопровождению.

## Выводы по главе 1

Тревожность представляет собой состояние эмоционального дискомфорта, где могут быть объективная, невротическая или моральная тревога. Так же, она различается как ситуативная, которая проявляется через внешние стрессовые факторы, так и личностная, которая связана с конфликтом внутри личности с ощущением постоянной угрозы, неопределенности, повышенного напряжения и ожидания неудач.

Тревожность может быть нормальной реакцией для адаптации во время неопределенности, однако, если тревожность длительна – она может переходить в устойчивое состояние, которое сопровождается физиологическим и психологическим дискомфортом, фрустрациями, риском психических расстройств и проявляется в виде беспокойства, нервозности, головных болей, плохого сна, трудностей с концентрацией внимания, ограничении социальных связей.

Тревожность особенно выражена в подростковом возрасте, так как этот период характеризуется психическими, физиологическими и социальными изменениями, усиленным самонаблюдением, критическим мышлением к себе и окружающим, гормональной перестройкой, а также повышенной чувствительностью к мнению окружающих.

Психологическая коррекция тревожности у подростков с ОВЗ требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные потребности и особенности подросткового возраста, а также особенности, связанные с нарушениями зрения. В ходе исследования были проанализированы различные виды психологической коррекции, включая симптоматическую и каузальную, индивидуальную и групповую, директивную и недирективную.

Подростки с ОВЗ, имеющие нарушения зрения испытывают трудности, связанные с сенсорной депривацией, проблемами социальной адаптации, усвоения школьной программы и особенностями самовосприятия. Это влияет

на характер проявления тревожности и требует особого подхода к её коррекции.

В результате исследования были определены наиболее эффективные методы коррекции тревожности у подростков с ОВЗ: когнитивно-поведенческая терапия; арт-терапевтические техники; релаксационные практики; игротерапия.

Подростки с нарушениями зрения имеют особенности проявления тревожности из-за сенсорных ограничений, трудностями с социальной адаптацией, которые необходимо учитывать при разработке программы психологической коррекции.

Психическое развитие лиц с нарушениями зрения относится к разделу тифлопсихология. Предметом тифлопсихологии выступает психика человека с глубокими нарушениями зрения. Объектом изучения тифлопсихологии выступают лица с нарушениями зрения и слепые. Разделяют два направления: к первой группе относят лица с более глубокими нарушениями зрительных функций, слепота с остаточным зрением, слепота со светоощущением и тотальная слепота; ко второй группе относят объединение всех групп лиц, имеющих ослабленное зрение.

Особенности психического развития детей с нарушениями зрения напрямую связаны со степенью и характером зрительной патологии. В свою очередь, существуют механизмы компенсации, если грамотно организовать индивидуальную поддержку и психокоррекционные занятия, которые помогут минимизировать негативные последствия зрительных дефектов для психологического развития ребенка.

При наличии адекватного образовательного и социального сопровождения, а также распорядка поддержки со стороны личности и педагогического коллектива, подростки могут сохранять или развивать эмпатию, коммуникационные навыки и устойчивость к стрессу, даже если зрительные ограничения остаются значимой частью их повседневной жизни.

Подростковая тревога формируется на стыке личностных особенностей и условий социального окружения: неадекватная самооценка, недостаток волевых качеств и ограниченный доступ к поддержке усиливают риск тревожности и затрудняют социализацию. Эффективные меры включают психологическую помощь в групповой и индивидуальной формах, вовлечение родителей, адаптацию учебных материалов и обучение навыкам взаимодействия с окружающими, а также развитие компенсаторных и жизненных навыков в инклюзивной среде. В условиях инклюзии тревожность подростков с ОВЗ может снижаться благодаря продолжительной коррекционной работе, системной поддержке и созданию благоприятной атмосферы в образовательном учреждении, что позволяет таким подросткам рационально воспринимать свои отличия и строить собственный путь личностного и социального развития.

## ГЛАВА 2. АПРОБАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ

### 2.1. Программа снижения тревожности подростков с ОВЗ

Перед апробацией и реализацией программы Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» была проведена психологическая диагностика двух групп: подростки с ОВЗ, имеющие нарушения зрения, и подростки без ОВЗ [34]. Диагностика была проведена с целью выявления уровня тревожности и сравнительного анализа между подростками с ОВЗ и без ОВЗ по следующим методикам:

1. «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан представлена в Приложении А;

2. «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилберг, представлена в Приложении Б.

«Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан:

Шкала предназначена для определения уровня тревожности у детей школьного возраста.

Некоторые виды личностной тревожности, которые можно диагностировать с помощью шкалы:

- тревожность, связанная со школьными ситуациями (школьная);
- тревожность, связанная с ситуациями общения (межличностная);
- тревожность, связанная с отношением к себе (самооценочная);
- шкала мистических, магических страхов (магическая) [22].

В основу теста положен принцип получения картины о беспокоящих состояниях за счёт оценки человеком своего восприятия тех или иных жизненных ситуаций.

Тревожность определяется по оценке тревогогенности тех или иных ситуаций, которые случаются в повседневной жизни. Такие шкалы позволяют выделить области, которые вызывают тревогу.

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает балл по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в степени (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1-2 балла – состояние тревожности испытуемому не свойственно (подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь или не иметь защитного характера).

3-6 баллов – нормальный уровень тревожности (необходим для адаптации и продуктивной деятельности)

7-8 – баллов несколько повышенная тревожность (часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни).

9 – баллов явно повышенная тревожность (обычно носит «разлитой», генерализированный характер).

10 – баллов очень высокая тревожность (группа риска).

При анализе результатов, общий итоговый показатель по каждой из подшкал (по видам тревожности: школьная, самооценочная, межличностная, магическая, общая) может находиться в диапазоне от 0 до 10 баллов, вертикальная ось, где 1-2 балла – 10-20% (тревожность не свойственна), 3-6 – баллов 30-60% (нормальный уровень тревожности), 7-8 баллов – 70-80% (несколько повышенная тревожность), 9 баллов – 90% (явно повышенный уровень тревожности) 10 баллов – 100% (очень высокий уровень тревожности).

Представлены результаты диагностики уровня тревожности подростков с ОВЗ по методике А.М. Прихожан. Диагностика проводилась до начала реализации коррекционной программы. Выявлены следующие результаты у подростков с ОВЗ:

Школьная тревожность:

- нормальный уровень тревожности выявлен у 80% (8 человек);
- несколько повышенный уровень выявлен у 20% (2 человек).

Самооценочная тревожность:

- тревожность не свойственна испытуемому: 10% (1 человек);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 50% (5 человек);
- несколько повышенный уровень тревожности у 20% (2 человека);
- явно повышенный уровень тревожности у 20% (2 человека).

Межличностная тревожность:

- нормальный уровень тревожности выявлен у 20% (2 человека);
- несколько повышенный уровень у 80% (8 человек).

Магическая тревожность:

- уровень тревожности не свойственен 50% (5 человек);
- нормальный уровень тревожности у 40% (4 человека);
- несколько повышенный уровень тревожности у 10% (1 человек).

Общая тревожность:

- нормальный уровень тревожности выявлен у 80% (8 человек);
- несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 20% (2 человека).

По результатам школьной тревожности у 80% подростков не испытывают выраженную тревожность, но выявлен несколько повышенный уровень у 20% подростков.

По самооценочной тревожности у 10% подростков тревожность не свойственна, у 50% подростков нормальный уровень тревожности, у 20% – несколько повышенный уровень и 20% подростков имеют явно повышенный уровень тревожности.

В межличностной тревожности у 80% подростков выявлен несколько повышенный уровень тревожности, у 20% подростков выявлен нормальный уровень тревожности.

В магической тревожности у 50% подростков тревожность отсутствует, 40% подростков испытывают нормальный уровень тревожности и 10% подростков с несколько повышенным уровнем тревожности.

В общей тревожности у 80% подростков выявлен нормальный уровень тревожности, у 20% подростков выявлен несколько повышенный уровень.

С целью сравнительного анализа уровня тревожности, была проведена психологическая диагностика у подростков без ОВЗ по методике А.М. Прихожан. Выявлены следующие результаты у подростков без ОВЗ:

Школьная тревожность:

- тревожность не свойственна 30% (3 человека);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 60% (6 человек);
- несколько повышенный уровень выявлен у 10% (1 человек).

Самооценочная тревожность:

- тревожность не свойственна 20% (2 человека);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 60% (6 человек);
- несколько повышенный уровень тревожности у 20% (2 человека).

Межличностная тревожность:

- тревожность не свойственна 50% (5 человек);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 30% (3 человека);
- несколько повышенный уровень у 20% (2 человека).

Магическая тревожность:

- уровень тревожности не свойственен 40% (4 человека);
- нормальный уровень тревожности у 50% (5 человек);
- несколько повышенный уровень тревожности у 10% (1 человек).

Общая тревожность:

- уровень тревожности не свойственен 40% (4 человека);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 50% (5 человек);
- несколько повышенный уровень тревожности выявлен у 10% (1 человек).

По результатам школьной тревожности у 30% подростков тревожность отсутствует, у 60% подростков выявлен нормальный уровень тревожности, у 10% подростков выявлен несколько повышенный уровень.

По самооценочной тревожности у 20% подростков тревожность отсутствует, у 60% подростков нормальный уровень тревожности, у 20% подростков выявлен несколько повышенный уровень.

Межличностная тревожность у 50% подростков тревожность отсутствует, у 30% подростков выявлен нормальный уровень тревожности и у 20% подростков выявлен несколько повышенный уровень тревожности.

По результатам магической тревожности у 40% подростков тревожность отсутствует, у 50% подростков выявлен нормальный уровень тревожности и у 10% подростков выявлен несколько повышенный уровень тревожности.

По общей тревожности у 40% подростков уровень тревожности не свойственен, у 50% подростков выявлен нормальный уровень тревожности, у 10% подростков выявлен несколько повышенный уровень тревожности.

У подростков без ОВЗ большинство показателей находятся в пределах нормы либо указывают на отсутствие тревожности у подростков.

Наименьшее число повышенных показателей наблюдается по магической тревожности.

На рисунке 1 представлены результаты статистического анализа уровня тревожности по методике А.М. Прихожан у подростков с ОВЗ и без ОВЗ:



Рисунок 1. Распределение по школьной, самооценочной, межличностной и общей тревожности подростков с ОВЗ и без ОВЗ по методике А.М. Прихожан

Статистический анализ по результатам диагностики А.М. Прихожан указал на следующие различия у подростков с ОВЗ и без ОВЗ:

По школьной тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0,63 < 1,64$ );

По самооценочной тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0,98 < 1,64$ );

По магической тревожности различия отсутствуют (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0 < 1,64$ );

По общей тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0,63 < 1,64$ );

По межличностной тревожности имеются значимые различия (критическое значение:  $p \leq 0,01$ . Эмпирическое значение больше критического  $2,87 > 2,31$ ), где более повышенный уровень тревожности наблюдается у подростков с ОВЗ.

Таким образом, статистический анализ уровня тревожности по методике А.М. Прихожан указал на незначительные различия по общей, школьной, самооценочной, магической тревожностям. Однако, выявлено значимое различие по межличностной тревожности. У подростков с ОВЗ уровень межличностной тревожности выше, чем у подростков без ОВЗ.

«Шкала реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилберга:

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31-44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая [30].

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

Представлены результаты диагностики уровня тревожности подростков с ОВЗ по методике Ч.Д. Спилбергер. Диагностика проводилась до начала реализации психологической коррекционной программы. Выявлены следующие результаты у подростков с ОВЗ:

В реактивной тревожности у 50% подростков – высокий уровень тревожности, у 40% подростков – умеренный уровень тревожности, у 10% подростков - низкий уровень тревожности.

В личностной тревожности, у 70% подростков – высокий уровень тревожности, у 20% подростков – умеренный уровень, у 10% подростков - низкий уровень.

У большинства подростков с ОВЗ наблюдается высокий уровень как реактивной, так и личностной тревожности.

С целью сравнительного анализа уровня тревожности, была проведена психологическая диагностика у подростков без ОВЗ по методике Ч.Д. Спилбергер. Выявлены следующие результаты у подростков без ОВЗ:

В реактивной тревожности у 30% подростков – умеренный уровень тревожности, у 70% – низкий уровень тревожности.

В личностной тревожности у 20% подростков – высокий уровень, у 60% подростков – умеренный уровень тревожности, у 20% подростков – низкий уровень тревожности.

На рисунке 2 представлены результаты статистического сравнительного анализа уровня тревожности по методике Ч.Д. Спилбергер у подростков с ОВЗ и без ОВЗ:



Рисунок 2. Распределение по реактивной и личностной тревожности подростков с ОВЗ и без ОВЗ по методике Ч.Д. Спилбергер

Статистический анализ по результатам диагностики Ч.Д. Спилбергер указал на следующие различия у подростков с ОВЗ и без ОВЗ:

По реактивной тревожности выявлены значимые различия (критическое значение:  $p \leq 0,01$ . Эмпирическое значение больше критического  $3,51 > 2,31$ ).

По личностной тревожности различия высоко значимы (критическое значение:  $p \leq 0,01$ . Эмпирическое значение больше критического  $2,35 > 2,31$ ), где более повышенный уровень наблюдается у подростков с ОВЗ.

Таким образом, статистический анализ уровня тревожности по методике Ч.Д. Спилбергер указал на высоко значимые различия по реактивной тревожности и высоко значимые различия по личностной тревожности между подростками с ОВЗ и без ОВЗ. У подростков с ОВЗ уровень реактивной и личностной тревожности выше, чем у подростков без ОВЗ.

На подготовительном этапе у подростков с ОВЗ выявлен высокий уровень тревожности. На основе полученных результатов психологического обследования уровня тревожности у подростков с ОВЗ, была апробирована и реализована психологическая коррекционно-развивающая программа Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков».

Программа коррекции тревожности у подростков с ОВЗ поможет улучшить их самооценку, лучше адаптироваться в социальной среде, а так же научиться справляться с тревожным состоянием самостоятельно.

В структуру программы входит четыре основных блока:

**Личностный:** развитие самопознания, преодоление барьеров самовыражения, формирование адекватной самооценки, осознание индивидуальности.

**Эмоционально-регулятивный:** развитие эмоционально-волевой сферы, позитивного самовосприятия, выработка приемлемого способа разрядки агрессии.

**Коммуникативный:** развитие толерантности, коммуникации.

**Социально-адаптивный:** развитие сотрудничества, выход из конфликтов, эмпатии, умения слушать и давать обратную связь, закрепление дружеских отношений, снижение зажимов, повышение уверенности в себе.

Структура занятий состоит из ритуала приветствия, разминки, работы по теме занятия, рефлексии и ритуала прощания.

Отсутствие повышенного уровня тревожности у подростков с ОВЗ определяет их успешную адаптацию к окружающему миру, способность к

общению, и гармоничному развитию личности. Это основа для уверенного взаимодействия с другими, а также формирования здоровой самооценки.

Основное внимание уделяется созданию условий для активного взаимодействия в школьной среде, поддержке эмоциональной регуляции и формированию позитивного восприятия себя.

Своевременная реализация этой программы позволит снизить уровень тревожности подростков с нарушенным зрением путем повышения осведомленности об их особенностях, влиянии тревожности на поведение и их психологическое здоровье, а также через развитие навыков коммуникации, социальных связей и уверенности в себе.

Ожидаемые результаты:

- сниженный уровень тревожности у подростков с ОВЗ, в следствии чего они смогут поддерживать эмоциональную стабильность в повседневной жизни и учебной деятельности;

- овладение навыками саморегуляции и критической оценки ситуаций, в следствии чего снизятся риски неблагоприятных решений в стрессовых ситуациях;

- улучшение самооценки и коммуникации с окружающими, что приведет к более успешному социальному взаимодействию.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный: подбор диагностического инструментария, диагностика подростков с ОВЗ, анализ и интерпретация результатов проведенного психологического обследования.

2. Информационный: для обеспечения комплексного подхода в коррекционно-развивающей работе необходимо провести просветительские беседы с родителями, классными руководителями, подобрать план коррекционной работы.

3. Коррекционный (проведение программы): занятия проходят индивидуально или в групповой работе.

4. Контрольный этап: отслеживание динамики, анализ полученных данных и оформление результатов.

Программа «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» соответствует возрастным особенностям подростков и направлена на коррекцию уровня тревожности.

Программа строится вокруг естественной потребности подростков в общении со сверстниками, которая достигается через активное использование диалогово-коммуникативных технологий, а также различных техник и методик, направленных на сотрудничество и межличностное взаимодействие.

Главные принципы – деятельностный подход, учет индивидуальных различий каждого подростка, обеспечение необходимых условий для формирования личности подростка и безусловное принятие всех подростков со всеми их характерными особенностями.

Основной акцент программы – на стремлении подростков к общению в рамках сверстников, воплощаемый через внедрение диалогово-коммуникативных технологий и техник, способствующих сотрудничеству и взаимодействию.

Цель программы: снижение повышенного уровня тревожности у подростков с ОВЗ.

Задачи:

1. Сформировать у подростков эмоциональную стабильность;
2. Сформировать способность у подростков адекватно оценивать значимость ситуаций и риски возникновения их неблагоприятного решения.
3. Развить навыки саморегуляции, владения собой в критических ситуациях;
4. Сформировать навыки выстраивания общения с окружающими;
5. Улучшить самооценку подростков.

Форма работы: смешанная (индивидуально-групповая)

Целевая группа: подростки с нарушенным зрением имеющие ОВЗ по высокой степени миопии (близорукости), высокой степени гиперметропии (дальнозоркости) с дополнительными образованиями: астигматизм слабовыраженный, дистрофии стекловидного тела, периферических скотом (участок, где имеется ослабленное зрение).

Возраст: 13-14 лет.

Количество участников: 10.

Количество занятий: 14.

Частота проведения занятий: 2 раза в неделю.

Место: общеобразовательное учреждение.

Практическая значимость для подростков с ОВЗ:

- повышение качества жизни;
- повышение психоэмоционального благополучия;
- понимание подростками с ОВЗ собственных чувств, эмоций и то, как можно управлять ими.

Материалы и оборудование: чистые листы А4, тетради, цветная бумага, карандаши, фломастеры, мяч, компьютер, проектор.

Тематический план занятий представлен в таблице:

Таблица 1

Мероприятия по осуществлению программы Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков»

Название и цель блока	Занятия	Количество часов
Личностный. Цель: развитие самопознания, выявление личностных и индивидуальных особенностей, преодоление психологических барьеров самовыражения, формирование адекватной самооценки, осознание своей индивидуальности	«Зачем нужно знать себя?», «Моя индивидуальность», «Я и мир вокруг меня», «Моя самооценка»	3 часа

Продолжение таблицы 1

Эмоционально-регулятивный. Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, формирование позитивного самовосприятия, выработка приемлемого способа разрядки агрессии	«Мир эмоций», «Как победить свою и чужую агрессию», «Учусь владеть собой», «Мои проблемы», «Обида»	5 часов
Коммуникативный. Цель: развитие коммуникации, воспитание толерантности	«Умение сказать «нет», «Азбука общения»	2 часа
Социально-адаптивный. Цель: развитие навыков сотрудничества, выхода из конфликтов, развитие эмпатии, умения слушать и давать обратную связь, закрепление дружеских отношений, снижение мышечных зажимов, повышение уверенности в себе	«Ищу друга», «Барьеры в общении или как избежать конфликтов», «Я возьму с собой...»	2 часа

Конспекты коррекционно-развивающих занятий «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» представлены в Приложении В.

После реализации программы по снижению тревожности была проведена контрольная психологическая диагностика подростков с ОВЗ с целью выявления динамики по уровням тревожности до начала реализации психокоррекционной программы и после.

Представлены результаты контрольной диагностики уровня тревожности подростков с ОВЗ по методике А.М. Прихожан. Диагностика проводилась после реализации коррекционной программы. Выявлены следующие результаты у подростков с ОВЗ:

Школьная тревожность:

- тревожность не свойственна 30% (3 человека);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 60% (6 человек);
- несколько повышенный уровень выявлен у 10% (1 человек).

Самооценочная тревожность:

- тревожность не свойственна 20% (2 человека);

- нормальный уровень тревожности выявлен у 60% (6 человек);
- несколько повышенный уровень тревожности у 20% (2 человека).

Межличностная тревожность:

- тревожность не свойственна 10% (1 человек);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 70% (7 человек);
- несколько повышенный уровень у 20% (2 человека).

Магическая тревожность:

- уровень тревожности не свойственен испытуемым: 60% (6 человек);
- нормальный уровень тревожности у 40% (4 человека);

Общая тревожность:

- тревожность не свойственна 10% (1 человек);
- нормальный уровень тревожности выявлен у 90% (9 человек).

На рисунке 3 представлены результаты статистического анализа уровня тревожности по методике А.М. Прихожан у подростков с ОВЗ до и после реализации психологической коррекционной программы:



Рисунок 3. Распределение по школьной, самооценочной, межличностной и общей тревожности подростков с ОВЗ по методике А.М. Прихожан

Статистический анализ по результатам диагностики А.М. Прихожан указал на следующие различия у подростков с ОВЗ до реализации программы и после:

По школьной тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0,63 < 1,64$ );

По самооценочной тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0,98 < 1,64$ );

По межличностной тревожности различия значимы (критическое значение:  $p \leq 0,01$ . Эмпирическое значение больше критического  $2,87 > 2,31$ );

По магической тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $1,44 < 1,64$ );

По общей тревожности различия значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение больше критического  $2,07 > 1,64$ ).

Статистический анализ уровня тревожности на контрольном этапе по методике А.М. Прихожан указал на незначимые различия тревожности у подростков с ОВЗ до и после реализации программы по таким видам

тревожности, как: школьная, самооценочная, магическая. Однако выявлены значимые различия в межличностной и общей тревожности, где после реализации программы у подростков с ОВЗ уровень тревожности ниже.

Таким образом, положительный эффект наблюдается в снижении межличностной и общей тревожности у подростков с ОВЗ.

Представлены результаты контрольной диагностики уровня тревожности подростков с ОВЗ по методике Ч.Д. Спилбергер. Диагностика проводилась после реализации коррекционной программы. Выявлены следующие результаты у подростков с ОВЗ:

В реактивной тревожности у 30% подростков – высокий уровень тревожности, у 50% подростков – умеренный уровень тревожности, у 20% подростков – низкий уровень тревожности.

В личностной тревожности у 30% подростков – высокий уровень тревожности, у 60% подростков – умеренный уровень тревожности, у 20% – низкий уровень.

На рисунке 4 представлены результаты статистического анализа уровня тревожности по методике Ч.Д. Спилбергер у подростков с ОВЗ до и после реализации коррекционной программы:

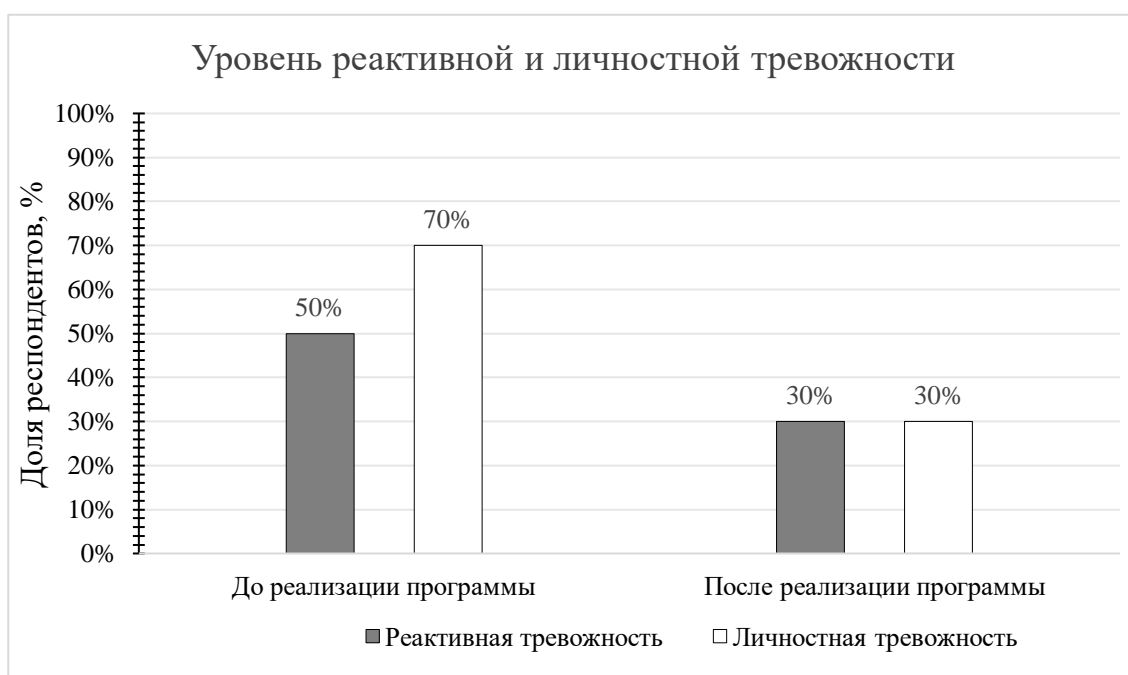


Рисунок 4. Распределение по реактивной и личностной тревожности подростков с ОВЗ по методике Ч.Д. Спилбергер

Статистический анализ по результатам диагностики Ч.Д. Спилбергер указал на следующие различия у подростков с ОВЗ до и после реализации программы:

В реактивной тревожности различия не значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение меньше критического  $0,92 < 1,64$ );

В личностной различия значимы (критическое значение:  $p \leq 0,05$ . Эмпирическое значение больше критического  $1,84 > 1,64$ ).

Статистический анализ уровня тревожности по методике Ч.Д. Спилбергер, на контрольном этапе указал на не значимые различия в реактивной тревожности и значимые различия в личностной тревожности, где у подростков с ОВЗ после реализации программы уровень тревожности ниже.

Таким образом, цель исследования достигнута, благодаря апробации и реализации программы, которая оказала положительное влияние по снижению уровня межличностной, общей и личностной тревожности у подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения.

## **2.2. Реализация программы**

После проведения психологической диагностики на уровень тревожности у подростков с ОВЗ и без ОВЗ перед реализацией психологической коррекционной программы с целью сравнительного анализа и подтверждения гипотезы выявлены значимое различие по межличностной тревожности, высоко значимые различия по реактивной и личностной тревожностям между подростками. У подростков с ОВЗ уровень межличностной, реактивной и личностной тревожности выше, чем у подростков без ОВЗ.

Таким образом, подтверждается гипотеза о том, что подростки с ОВЗ имеют более высокий уровень тревожности, чем подростки без ОВЗ.

Так как на подготовительном этапе у подростков с ОВЗ выявлен высокий уровень тревожности, на основе полученных результатов психологического обследования была апробирована и реализована коррекционно-развивающая программа Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков».

В процессе реализации программы были соблюдены все условия для благоприятного и комфортного проведения занятий с подростками с ОВЗ, имеющие нарушения зрения.

Обстановка в той среде, где проводилось мероприятие, была инклюзивной (яркое освещение, стимульный материал с выраженными цветами и шрифтом для слабовидящих). Соблюдалось дозирование зрительной нагрузки (при необходимости – не более 15 минут работы с текстом). Для подростков поддерживался необходимый темп речи, четко проговаривались все действия для выполнения задач. Размещение наглядного материала было на уровне глаз, в хорошо освещенном месте на матовой поверхности. Соблюдались условия для безопасного передвижения подростков по кабинету: отсутствие препятствия под ногами, острых и колющих предметов в помещении для избежания столкновения и получения травм.

В некоторых случаях подросткам вслух зачитывались задания, если визуальная информация вызывала затруднения.

По наблюдениям, во время проведения коррекционных мероприятий в большинстве случаев подростки справлялись с поставленными задачами на занятиях по программе. Они понимали инструкции и были готовы к выполнению задач. На каждом занятии уточнялось их самочувствие, психологическая готовность к выполнению какого-либо задания. Подростки проявляли себя активно и были готовы идти на контакт. Однако, некоторым требовалось больше времени для раскрытия своих способностей и проявления доверия в группе, так как выполнение некоторых элементов занятия вызывало у них трудности (неготовность говорить, замкнутость).

После каждого занятия проводилась рефлексия на понимание трудностей или успешного выполнения упражнений и игр. По окончании программы по снижению тревожности, наблюдалась положительная динамика в коммуникативных навыках, умении работать в команде, проявлении эмоций, а так же умение распознавать эмоции других участников во время занятий через постепенное включение в работу, активную работу участников и обратной связи.

По результатам контрольной психологической диагностики на уровень тревожности, выявлена положительная динамика у подростков с ОВЗ, указывая на значимые различия в межличностной, общей и личностной тревожности, где после реализации программы у подростков с ОВЗ уровень тревожности ниже, чем до реализации психологической коррекционной программы.

Таким образом, программа психологической коррекции показала эффективность в снижении уровня тревожности у подростков с ОВЗ.

## Выводы по главе 2

Апробированная и реализованная программа Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» оказалась эффективной в снижении уровня тревожности у подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения. Целью программы является снижение повышенного уровня тревожности у подростков с ОВЗ за счет формирования эмоциональной стабильности, способности адекватно оценивать значимость ситуаций и риски возникновения их неблагоприятного решения, навыков выстраивания общения с окружающими, развитию навыков саморегуляции, владения собой в критических ситуациях, улучшению самооценки подростков через коррекционные занятия, так как в программу входило четыре основных блока: личностный, эмоционально-регулятивный, коммуникативный и социально-адаптивный.

На подготовительном этапе произведен анализ и интерпретация результатов психологического обследования двух групп: подростков с ОВЗ и подростки без ОВЗ с целью сравнения выраженности уровня тревожности.

До реализации программы у подростков с ОВЗ наблюдались значимые различия по межличностной тревожности по сравнению с подростками без ОВЗ, что подтвердило гипотезу о более высоком уровне тревожности, чем у подростков без ОВЗ.

После реализации психологической коррекционно-развивающей программы было проведено контрольное психологическое обследование уровня тревожности и сравнительный анализ с предыдущим диагностическим обследованием подготовительного этапа у подростков с ОВЗ. Большинство показателей уровней тревожности приблизились к норме, особенно, в межличностной, общей и личностной тревожностям в пользу снижения. Сравнительный анализ до и после реализации коррекционной программы показал значимые различия в пользу пониженной тревожности у подростков с ОВЗ. Диагностика по методикам А.М. Прихожан и

Ч.Д. Спилбергер позволила установить, что у части подростков снижались как школьная, так и самооценочная тревожности. В результате, можно говорить о достижении цели психологической коррекционной программы – создании условий для развития эмоциональной устойчивости, самосознания и социального взаимодействия у подростков с ОВЗ, что способствует снижению высокого уровня тревожности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании была изучена проблема тревожности у подростков с ограниченными возможностями здоровья, которые имеют нарушения зрения, проведено психологическое обследование уровня тревожности, а также апробирована и реализована программа психологической коррекции тревожности.

В ходе работы было установлено, что тревожность у данной категории подростков обусловлена как внутренними, так и внешними факторами. Особое внимание было уделено специфике проявления тревожности в подростковом возрасте, которая характеризуется повышенной эмоциональной чувствительностью и социальной уязвимостью.

Анализ результатов психологического обследования, до и после реализации коррекционной работы с подростками с ОВЗ, указал на успешное снижение уровня тревожности. Наблюдалось значительное снижение по личностной, межличностной и общей тревожности, улучшение коммуникативных способностей, командной и активной работе в процессе реализации программы.

Исследование помогло определить формирования и проявления тревожности у подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения.

Реализованная программа психологической коррекции может быть применена в работе с подростками, имеющие нарушения зрения. Её включение в психокоррекционную работу способствует улучшению психоэмоционального состояния подростков, повышению качества их социальной адаптации, развитию навыков самопомощи, формированию позитивной самооценки.

Достижение положительных результатов в работе с подростками с ОВЗ, имеющие нарушения зрения возможно лишь при реализации комплексного подхода. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности подростков при реализации коррекционной работы.

Вовлечение педагогов и родителей к процессу психологической коррекции повышает результативность работы в снижении уровня тревожности у подростков с ОВЗ. Важно обеспечивать регулярность проведения коррекционных мероприятий, а так же формирование безопасной и комфортной среды для конструктивного и позитивного социального взаимодействия между подростками.

Дальнейшие исследования в данной области необходимо сосредоточить на оценке отдельных результатов психологической коррекции, анализе факторов, влияющих на результативность коррекционной работы, а так же разработке методических рекомендаций для специалистов, оказывающих помощь подросткам с ОВЗ.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило гипотезу проблемы тревожности у подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения, цель была достигнута за счет апробации и реализации психологической коррекционной программы по снижению тревожности, что показало положительную динамику в проведенном контрольном психологическом обследовании подростков с ОВЗ, имеющие нарушения зрения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.04.2026) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/)
2. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997. 213 с.
3. Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В. Тревожность современных подростков // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2009. №4 (23), ч. I. С. 15–19.
4. Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2001. 160 с.
5. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал, 1992. № 5. С. 16–21.
6. Атабаев, Ч., Примаченко А. Тревога у слепых и слабовидящих старшеклассников [Электронный ресурс] // Биология и интегративная медицина, 2025. № 3 (75). С. 898–905. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-u-slepyh-i-slabovidyaschih-starsheklassnikov> (дата обращения: 30.11.2025).
7. Бернс Д. Хорошее настроение. Руководство по борьбе с депрессией и тревожностью. Техники и упражнения. М.: Пер. с англ. Альпина Пабlishер, 2023. 679 с.
8. Габдуллина Г.Н. Развитие инклюзивного образования в школе [Электронный ресурс] // Наука и практика в образовании. izdanie-nauka.ru, 2024. Т. 5. № 1. С. 8–14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-shkole> (дата обращения: 23.12.2025).
9. Гаранина Ж.Г., Русяйкина Н.С. Психологические особенности школьной тревожности подростков [Электронный ресурс] // Огарёв-Online, 2020. Т. 8. № 11 (148). С. 9–13. URL: <https://ogarev-online.ru/2311-2468/article/view/284778> (дата обращения: 23.12.2025).

10. Годовникова Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ: учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М.: Юрайт, 2023. 218 с.
11. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Практикум по психодиагностике / сост. и ред. И.Б. Дерманова. СПб.: Речь, 2002. 171 с.
12. Драндров Г.Л., Сюкиев Д.Н. Особенности развития Я-концепции у подростков с нарушенным зрением [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. science-education.ru, 2015. № 2–2. С. 311. URL: science-education.ru/article/view?id=21828 (дата обращения: 17.11.2025).
13. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями: учеб. пособие. Балашов: Николаев, 2002. 78 с.
14. Классы МКБ-10. Н00–Н59. Болезни глаза и его придаточного аппарата. URL: <https://mkb-10.com/index.php?pid=6001> (дата обращения: 16.11.2025).
15. Коган Б.М., Яковлева А.В. Личностные характеристики слабовидящих подростков [Электронный ресурс] // Специальное образование, 2012. №2. С. 67–72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-harakteristiki-slabovidyaschih-podrostkov> (дата обращения: 18.04.2025).
16. Кузнецова Н.Н., Мжельская Н.В. Проявление тревожности у подростков с нарушением зрения [Электронный ресурс] // Научное отражение, 2016. №3/4. С. 28–30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28095945> (дата обращения: 18.04.2025).
17. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. 271 с.
18. Литвак А.Г., Сорокин В.М., Головина Т.П. Практикум по тифлопсихологии: учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1989. 180 с.
19. Нартова А.Е., Зиналиева Н.К. Влияние релаксационных методик на психологическое состояние человека // Вестник Брянского государственного университета, 2013. №1. С. 169–172

- 20.Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие. М.: Сфера, 2002. 510 с.
- 21.Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия, 2000. 273 с.
- 22.Прихожан А.М. Диагностика тревожности [Электронный ресурс] / URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/10/19/diagnostika-trevozhnosti-a-m-prihozhan> (дата обращения: 16.11.2025).
- 23.Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): Психология развития, акмеология. Автореферат дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13. М., 1995. 46 с.
- 24.Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. СПб., 2009. 192 с.
- 25.Ростомашвили И.Е. Особенности самосознания подростков в условиях зрительной депривации: Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11. СПб., 2000. 24 с.
- 26.Сидоров К.Р. Самооценка в психологии [Электронный ресурс] // Мир психологии, 2006. № 2. С. 224–234. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9225228> (дата обращения: 16.11.2025).
- 27.Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2013. № 2. С. 42–52. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20291348> (дата обращения: 20.11.2025).
- 28.Специальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева [и др.] / под ред. В.И. Лубовского. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2005. 464 с.
- 29.Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1983. С. 12–24

30. Спилбергер, Ч. Д. Опросник: исследование тревожности. URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/26/oprosnik-spilbergera-issledovanie-trevozhnosti> (дата обращения: 16.11.2025)
31. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2025. 446 с.
32. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх // Тревога и тревожность. СПб, 2001. С. 18–22.
33. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-Пресс, 2004. 196 с.
34. Чебанова Е.Н. Коррекционно-развивающая программа «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/korrekcionnorazvivayuschaya-programma-snizhenie-povishennogo-urovnya-trevozhnosti-u-podrostkov-1885943.html> (дата обращения: 15.11.2025).
35. Шимгаева А.Н. Факторы формирования тревожности у подростков с нарушением зрения // Этнопсихологические и социокультурные процессы в современном обществе: Материалы международной научной конференции. (г. Балашов, 18-20 сентября 2003 г.). Балашов, 2003. Изд-во «Николаев», С. 376–377.
36. Шимгаева А.Н. Феномен тревожности и коррекция нарушений в эмоциональной сфере у слабовидящих подростков // Дефектология, 2007. № 2. С. 31–37.
37. Шимгаева, А. Н. Феномен тревожности у подростков с нарушением зрения: Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. М., 2007. 26 с.
38. Щербатых Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности: сравнительная оценка [Электронный ресурс] // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. Воронеж, 2021. №2. С. 85–104. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-dagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitel'naya-otsenka/viewer> (дата обращения: 15.11.2025).

39. Яковлева А.А. Ценностно-смысловые установки как фактор социальной интеграции инвалидов по зрению: Автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. СПб, 2009. 23 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан):

Тревожность определяется по оценке тревоженности тех или иных ситуаций, которые случаются в повседневной жизни. Такие шкалы позволяют выделить области, которые вызывают тревогу.

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает балл по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в баллы (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1-2: Состояние тревожности испытуемому не свойственно (подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь или не иметь защитного характера).

3-6: Нормальный уровень тревожности (необходим для адаптации и продуктивной деятельности)

7-8: Несколько повышенная тревожность (часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни).

9: Явно повышенная тревожность (обычно носит «разлитой», генерализированный характер).

10: Очень высокая тревожность (группа риска).

Таблица 2

#### Ситуации предложенные в бланке

		Нет	Немного	Достаточно	Значитель но	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы/колледжа	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы 2

7.	Учитель делает тебе замечание	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	Ссориться с родителями	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	Участвовать в психологическом эксперименте	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4

Продолжение таблицы 2

33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	0	1	2	3	4
39.	Смотреться в зеркало	0	1	2	3	4
40.	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	0	1	2	3	4

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т.п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной

оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

### ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

### ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

### САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.

1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

### МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

### МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены Половозрастные группы (результаты в баллах)

	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

«Шкала реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер):

Описание:

Методика позволяет дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

Первый бланк выявляет, находится ли человек в ситуации стресса в данный момент, которая вызывает тревогу (ситуативная тревога).

Второй бланк помогает понять, в каком обычно состоянии находится человек (личностная тревожность).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Испытуемому предлагается бланк методики и инструкция, при необходимости даются некоторые незначительные пояснения. Время обследования – 5-10 минут.

Тестирование по методике Ч. Д. Спилбергера проводится с применением двух бланков: первый бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй - для измерения уровня личностной тревожности.

При анализе результатов общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

## Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности

УТВЕРЖДЕНИЯ		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
2	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Бланк 2. Шкала личностной тревожности

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно.

## Бланк 2. Шкала личностной тревожности

УТВЕРЖДЕНИЯ		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень легко устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ:

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов теста:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Сопоставление результатов по обеим подшкалам даёт возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

Высокий уровень тревожности у подростков демонстрирует склонность воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности и реагировать выраженной тревогой. При высоком показателе личностной тревожности у испытуемого даёт основание предполагать у его состояния тревожности может проявляться в разнообразных ситуациях, в особенности, когда они касаются оценки его компетенции и престижа. В таком случае следует формировать чувство уверенности, а так же успеха. Им необходимо

перенаправить упор с внешних требований, резких оценок и большого веса поставленных целей на содержательное осмысление самой активности и детальное планирование по этапам.

Однако, для тех, у кого уровень тревожности низкий требуется пробуждение активности, высвечивание мотивационных компонентов деятельности, пробуждение интереса, высвечивание чувства ответственности за принятые решения.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Конспект коррекционно-развивающих занятий Е.Н. Чебановой «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков»

**Занятие 1: «Зачем нужно знать себя?»**

Цель: познакомить участников с целями занятий. Принять правила проведения занятий. Создать у подростков мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии у подростков.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.) (повторяется на последующих занятиях):

По команде психолога все участники одновременно произносят слово «Я», затем хлопают в ладоши на знак «+», снова говорят слово «Я», два раза хлопают в ладоши на знак «=» затем произносят слово «МЫ» и берутся за руки.

2. Знакомство с целями занятий (5 мин.):

Психолог: На занятиях мы будем учиться понимать себя и других, общаться, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

Принятие правил:

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Психолог зачитывает правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть, что-то нужно добавить?

Умейте слушать друг друга:

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий, берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Когда кто-то выступает, все остальные хранят

молчание.

Говорите по существу:

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Проявляйте уважение:

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Каждый говорит за себя, от своего имени:

Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

3. Игра «Снежный ком» (5 мин.):

Цель игры: позитивное приветствие и сплочение участников игры.

Психолог: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет свое имя и любое животное (например, Лена - лев); 2-ой участник говорит имя и животное, которое назвал первый и называет свои - имя и животное; 3-ий называет имена и животных 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

3.Физ. минутка «Внимание – опасность!» (5 мин.):

Участники двигаются по залу хаотично. Психолог объявляет: «Внимание, опасность!» Все должны сгруппироваться как можно теснее, чтобы спастись. Вместе легче выжить.

Обсуждение:

– Что получилось, что было трудно и почему?

– Чувства, которые испытывали.

4. Упражнение «Расширение зоны» (5 мин.):

Каждый по очереди пытается рассказать, в чем особенность того или иного участника группы. Затем тот, о ком говорили, добавляет свою

информацию о себе.

Обсуждение чувств, которые подростки испытывали при этом упражнении.

#### 5. Упражнение «Ассоциации» (10 мин.):

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение.

Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.)».

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Затем выходит следующий водящий и т.д.

Ритуал прощания «Дерево дружбы» (5 мин) (повторяется на последующих занятиях):

Подростки вместе с психологом собираются в круг, одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх, и строят, цепляясь друг другу за пальцы, дерево. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: молодцы!

Рефлексия (3 мин.): участники обсуждают пройденное занятие, что нового узнали друг о друге, дальнейший настрой.

#### **Занятие 2: «Моя индивидуальность»**

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

#### 1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.)

## 2. Упражнение «Построимся» (3 мин.):

Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется: нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по времени пребывания в учреждении и т.д.

## 3. Упражнение «Индивидуальное восприятие» (10 мин.):

Вариант А. Все участники сидят в кругу. Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет волос: от светлых до темных. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем тоже самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, психолог задает наводящий вопрос.

Вариант Б. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса. Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

Вариант В. Проверяется канал восприятия — прикосновение.

Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить участников «по теплоте рук» (желательно

для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных). Первый участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу «руки теплее — холоднее». Второй участник корректирует расположение участников в ряду. В заключение всем подросткам предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Подросткам предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удастся решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Обсуждение: что такое уважение к чувствам другого человека? Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

#### 4. Самоанализ «Кто я? Какой я?» (10 мин.):

Продолжите письменно предложения: - Я думаю, что я... - Другие считают, что я... -Мне хочется быть... Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов. Психолог раздает список слов на листке, помогающих участникам отвечать на вопросы. Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных

и негативных эпитетов);

- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;

- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

#### 5. Упражнение «Все мы» (5 мин.):

Психолог: «Все мы» — это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

#### 6. Рефлексия (3 мин.):

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось или понравилось?
3. Какие задания были для вас сложными?
4. Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

#### **Занятие 3: «Я и мир вокруг меня»**

Цель: развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению подростков.

Задачи: формировать позитивное отношение подростков к себе и друг к другу; создавать условия для самоанализа и саморазвития; способствовать формированию интереса к самопознанию и саморазвитию; развивать внутреннюю активность подростков.

Материалы и оборудование: мяч, тетради, ручки, карандаши, анкета «Что я знаю о себе?».

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.)
2. Упражнение «Индивидуальность личности» (5 мин.):

Участники, передавая по кругу мяч, произносят свое имя и называют качества, присущие им, которые начинаются с букв, имеющих в имени.

Обсуждение и вывод: люди отличаются своими внутренними и внешними свойствами.

Каждый человек как личность обладает индивидуальным набором качеств, черт характера, который отличает его от других людей. Так, что же такое характер? В народе говорят: «Характер – вторая привычка», «Каков характер, таковы и поступки». Характер проявляется в отношении человека к себе, к людям, к работе, к обязанностям. Назовите несколько черт характера, какие из них положительные, какие отрицательные?

3. Упражнение «Горячий стул» (10 мин.)

Психолог: сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем с его собственным представлением о себе. Каждый по очереди будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?». Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из списка слов, которые я вам раздам на листочке. Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...; Другие думают, что я ...) из упражнения «Самоанализ; «Какой я?», которое мы выполняли на предыдущем занятии. Количество совпадений подсчитывается.

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Обсуждение:

- Много ли было совпадений? - Что это означает? - Что было трудным при

выполнении упражнения?

### 3. Упражнение «Я в лучах солнца» (5 мин.):

Психолог: выполните следующее задание. Сделайте рисунок под названием

«Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

### 4. Заполнение анкеты «Что ты знаешь о себе?» (15 мин.):

1. Как я отношусь к себе?
2. Какое настроение бывает у меня чаще всего?
3. Что для меня важнее всего в жизни?
4. Что у меня получается лучше всего?
5. Какой у меня характер?
6. Часто ли я сомневаюсь в чем-либо?
7. Чего во мне больше – уверенности в себе или робости?
8. О чем я мечтаю?

Обсуждение и вывод: все мы разные и каждый из нас уникален.

### 6. Рефлексия (3 мин.):

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

Ритуал прощания «Дерево дружбы» (2 мин.)

## **Занятие 4: «Моя самооценка»**

Цель: формирование адекватной самооценки, осознание подростками индивидуальности, неповторимости каждого человека.

Материалы и оборудование: мяч, тетради, ручки, карандаши.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.)
2. Упражнение «Твое имя» (5 мин.):

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог: наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка.

Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

### 3. Мини-лекция о самооценке (10 мин.):

Психолог: еще одно свойство личности человека, это его способность оценивать себя, свои достоинства и недостатки, которое формируется в раннем детстве и накладывает отпечаток на всю его жизнь. Это свойство называется самооценкой. Итак, самооценка это отношение человека к себе и своим поступкам, основанное на собственном опыте и на мнении окружающих об этом человеке. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества.

Низкая самооценка – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания других людей. Такие люди часто неуверенны в себе.

Высокая самооценка - человек верит в себя, видит преимущественно достоинства в своем поведении, высокомерен.

Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Подумайте, как изменится ваша самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- когда хвалят родители;
- ты завалил экзамен;

- твои друзья - за тебя горой!;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- кто-то назвал тебя - психом!;
- тебе подарили вещь, о которой ты мечтал;
- ты подвел приятеля.

4. Мозговой штурм «Поведение человека в зависимости от уровня самооценки» (10 мин.):

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

- Как проявляются в поведении людей завышенная, заниженная и адекватная самооценка?
- Как люди с различными уровнями самооценки относятся к своим и чужим недостаткам и достоинствам?
- Как самооценка влияет на общение человека с другими людьми?

5. Упражнение «Формула успеха» (10 мин.):

Психолог: возьмите лист бумаги, напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», рисуйте квадратик или кружочек и пишите. Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще две - любые, самые неожиданные. Но важное условие; они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные. Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны.

У вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими!

6. Упражнение «Скажи комплимент» (3 мин.):

Психолог: Проверьте, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу и умеете ли видеть хорошее в других. Посмотрите на своего соседа слева и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Сосед

благодарит сказавшего и говорит комплимент своему соседу слева. Можно провести обмен комплиментами по кругу в обратном направлении.

7. Рефлексия (3 мин.):

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось или понравилось?
3. Какие задания были для вас сложными?
4. Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?
5. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?

Ритуал прощания «Дерево дружбы» (2 мин.).

### **Занятие 5: «Мир эмоций»**

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы подростков, закрепление умений узнавать эмоции других людей, понимать свое эмоциональное состояние и состояние других людей, обогащение эмоциональной речи подростков, актуализация представлений о различных эмоциональных состояниях.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, слайды с фотографиями различных эмоциональных состояний).

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.)
2. Упражнение «Мой сосед» (7 мин.)

Разбиться на пары. Участники должны как можно больше узнать о своем партнере (что нового с ним произошло за неделю, какие чувства, эмоции, настроение испытывал и т.п.). Затем подростки меняются ролями. Через 3 минуты каждый участник по кругу представляет своего соседа: рассказывает все, что удалось о нем узнать за это время.

3. Групповая дискуссия на тему «Эмоции» (10 мин.)

- что такое эмоции;
- какие эмоции вы знаете;
- как часто человек испытывает эмоции;
- для чего нужны эмоции;

- какие эмоции вы испытывали сегодня, чем они были вызваны;
- важно ли осознавать, что испытываешь какие-то эмоции;
- по каким признакам мы замечаем, что испытываем какие-то эмоции.

Психолог демонстрирует фотографии (лайды из презентации), на которых изображены лица с разными эмоциями: радость, удивление, страх, гнев.

Участники называют каждое состояние:

1. Какой из этих человечков более вам симпатичен? Почему?
2. Какого бы ты пожалел?
3. Кого не стал бы приглашать к себе в гости?
4. А каким ты бываешь чаще всего?
5. Что такое гнев (обида, разочарование)?

Дискуссия о том, насколько важно, чтобы другие понимали, какие ты испытываешь эмоции. Какие проблемы могут возникнуть, если другие не понимают, какие эмоции ты испытываешь (обида, прекращение взаимоотношений и т.д.)? Как показать другому человеку, какие испытываешь чувства? Психолог подчеркивает, что наиболее эффективный способ в таких ситуациях – разговор о своих чувствах. Причем говорить нужно от первого лица (Я–высказывание): "Я чувствую, что... ", "У меня такое ощущение, что... ", "Мне кажется, что ...".

#### 4. Упражнение «Калейдоскоп эмоций» (3 мин.)

Участники получают карточки с ситуацией. Задача участника – разыграть описанную ситуацию в соответствии с той эмоцией, которая указана на карточке.

Ситуации:

- Потерял деньги, на которые нужно было купить хлеб.
- Оpozдал на киносеанс.
- Разорвал куртку.

Обсуждение: Психолог подчеркивает, что одно и то же событие может вызвать разные эмоции у разных людей, т. е. эмоции зависят не от событий, а от отношения к ним самого человека.

5. Упражнение «Незаконченные предложения» (все участники продолжают по очереди) (3 мин.):

Я как цветок, когда... Я как ветер, когда...

Обсуждение: Были ли одинаковые ответы? О чем это говорит?

6. Игра «Угадай, что я изображаю» (5 мин.)

Психолог показывает таблицу чувств. Делит участников на две группы – «скульпторов» и «изделий». Каждый «скульптор» выбирает чувство и ставит свою «модель» в позу, наиболее типичную для выражения данного чувства. Завершив работу, «скульпторы» записывают на бумаге названия своих произведений. Листки отдают «создателям скульптур» и те вместе с «моделями» читают названия. Выбираю то, которое представляется наиболее адекватным. При расхождении мнений партнеры договариваются между собой. Затем участники меняются ролями.

В конце занятия ведущий проводит рефлексию, где каждый из участников рассказывает о своих чувствах, о том насколько он понимал других.

7. Рефлексия (3 мин.):

Вопросы для обсуждения: Что нового узнали на занятии? Что понравилось? Какие испытывали трудности? Какие знания вы будете использовать в своей жизни?

Ритуал прощания «Дерево дружбы» (2 мин.).

### **Занятие 6: «Как победить свою и чужую агрессию»**

Цель: обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия, развитие способности принимать друг друга, формирование собственного представления и отношения к проблеме, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, бланки с таблицей, «Имена чувств», схематичным изображением человека.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.)

2. Упражнение «Печатная машинка» (5 мин.)

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### 3. Упражнение «Имена чувств» (15 мин.)

Психолог: какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего? Чтобы узнать о каком чувстве, какой эмоции мы будем сегодня говорить, разыграем сценку из школьной жизни (ссора двух одноклассников, один из которых проявляет агрессию).

-Как вы думаете, какие чувства в данный момент испытывают участники спора? (гнев, злость, обида, страх).

-Как можно назвать поведение того, кто в данной ситуации нападает.

-А знаете ли вы, что означают слова —агрессия, —агрессивность.

Психолог: Агрессия – любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

-Ну, теперь вы можете сказать, о чем мы будем говорить (высказывания детей).

-Правильно, мы будем говорить о способах, помогающих контролировать агрессивное поведение.

-Как вы думаете, для чего нам нужно контролировать эмоции и нужно ли это вообще? (чтобы хорошо относиться к людям, не обижать никого, не быть грубым, жестоким).

Притча о змее

«Жила - была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала Мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея

решила простодушно жить, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец, увидев, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил перестать причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты не шипела и не отпугивала их».

-Какой вывод можно сделать из этой притчи?

-Зачем нужна агрессия и когда?

Вывод: нет ничего страшного в том, чтобы «шипеть» на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны, и не пускать «яд» в кровь своего врага. Агрессия нужна для защиты и умения постоять за свою честь и за честь других перед агрессивным врагом (конструктивная агрессия). Деструктивная агрессия направлена на насилие, жестокость, ненависть и злобу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

-В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?

-Как вы с ней справляетесь?

#### 4.Упражнение «Эмоции в моем теле» (7 мин.)

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела.

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом, Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

(Аналогичным способом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым -

радость.)

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость). Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее?

#### 5. Игра «Гармошка» (3 мин.)

Подросткам раздаются листы бумаги, на которых они записывают свое имя. Затем листы пускают по кругу, внизу ребята пишут по одному сильному качеству, характерному для этого человека, и, загибая листок, передают его дальше. Когда место на листке кончается, листок вручают его владельцу в качестве подарка.

#### 6. Рефлексия (3 мин.):

я узнал сегодня... мне понравилось... мне не понравилось... я, пожалуй, возьму для себя...

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

#### **Занятие 7: «Учусь владеть собой»**

Цель: обучение простейшим способам саморегуляции эмоционального состояния развитие способности воспринимать эмоциональное состояние друг друга, формирование позитивного самовосприятия, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, фломастеры, воздушные шарики по числу участников, пластилин, запись релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Рассказ по цепочке» (10 мин.):

Цель: выработка свободного стиля общения, формирование умения общаться в соответствии с принципом «здесь и теперь»

Психолог: начинает рассказ одной фразой, участники занятия продолжают. Каждый произносит по одному предложению. Например:

«Жил-был мальчик.....»

«Однажды в Новогоднюю ночь...»

Психолог: на прошлом занятии мы познакомились с вами с такой негативной

эмоцией, как злость, гнев, агрессия и пришли к выводу о необходимости контролировать проявление негативных эмоций. Сейчас вспомним выражение лица злого, агрессивного человека. Нарисуйте на шарике выражение лица этого человека.

### 3. Упражнение «Скульптура агрессивного состояния» (5 мин.):

Предложить подросткам выбрать и организовать удобное для своей работы пространство (кто-то любит лепить на полу, кто-то на стуле, кто-то за столом).

Предложить подросткам подумать, какими они бывают в состоянии гнева, злости, т.е. в состоянии агрессии. Используя тесто, вылепить скульптуру своего агрессивного состояния. Это не обязательно должна быть фигура человека, может быть любой объект, отражающий взгляд подростков, содержание состояния. По окончании лепки подростки представляют свои работы. Каждый рассказывает о том, что отражает его скульптура (при желании скульптурам можно дать названия).

Психолог: Эти скульптуры я предлагаю оставить себе на память, и когда вы в гневе, обижены, злитесь на кого-то, хотите подраться – посмотрите на свою скульптуру, представьте себе, что вы так выглядите в момент проявления агрессивности и сделайте выводы. Это один из способов контролирования агрессии.

### 4. Работа в парах «Агрессию – под контроль» (5 мин.)

Психолог: вспомните и поделитесь с товарищами способами борьбы с гневом. Запишите их как можно больше, постарайтесь рассказать о них подробнее.

Презентация результатов, обсуждение. На доске необходимо записать наиболее повторяющиеся способы.

### 5. Физ. минутка «Молекулы»

Существует еще много способов отреагирования гнева. Вот некоторые из них:

- громко спеть песню;

- попрыгать на скакалке;
- полить цветы;
- пробежать несколько кругов вокруг здания;
- побить боксерскую грушу;
- умыться холодной водой, подержать руки под струей воды;
- выполнить серию физических упражнений (отжаться от пола, присесть, попрыгать на 1 ноге и т.п.);
- скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- разорвать лист бумаги на мелкие кусочки;
- быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.

6.Релаксация «Место покоя» (упражнение выполняется под релаксационную музыку) (3 мин.):

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

Психолог: «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно..... Представьте его себе во всех деталях.... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

7.Упражнение «Вверх по радуге» (3 мин.)

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков).

8.Упражнение «Автопилот» (5 мин.)

Психолог: Это задание поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно такими.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях. Чаще повторяйте эти фразы, глядя в зеркало.

Психолог: Мы уже с вами решили, что после игры у нас всех хорошее настроение. Давайте сейчас возьмем свои шарики и нарисуем лицо человека, который перестал злиться и пребывает в хорошем настроении. (Подростки рисуют, затем сравнивают нарисованное).

Рефлексия (3 мин.):

Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

### **Занятие 8: «Мои проблемы»**

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры, воздушные шарики по числу участников.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ».

2. Упражнение «Поворот в прыжках» (5 мин.):

Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу психолога все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в

любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

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

### 3. Упражнение «Проблемы» (15 мин.):

Психолог: В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. Предлагаю разобрать понятие «проблема», каждый высказывает свою точку зрения.

Психолог: В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Подросткам предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражения, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

Психолог: Послушайте пример проблемной ситуации:

Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя

не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один – одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения этой проблемы? Все предложения участников записываются на доске.

Психолог: Подумайте, что лучше: воровство или обман? Психолог подводит итог обсуждения – решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

#### 4.Игра «Диалог со своим мозгом» (10 мин.):

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни.

Называется проблема, например: «Я хочу начать курить». Мозг отвечает:

«Если ты начнешь курить, то сейчас...»

«Если ты начнешь курить, то через неделю...»

«Если ты начнешь курить, то через месяц...»

«Если ты начнешь курить, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами («Я нашел кошелек», «Я им отомщу»). После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

Психолог: После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы

- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)

- выбор приемлемого варианта

- применение выбранного варианта

5.Физ. минутка «Не пропусти хлопок»

6.Игра «Крокодил» (5 мин.)

Психолог: Необходимо одному участнику выйти, как ведущий, загадать любое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), а остальным отгадать это слово, изображая его при помощи жестов и мимики, вам необходимо понять, что было загадано ведущим. Все загадывают слова по очереди. 7.Упражнение с шарами (5 мин.)

Каждый участник берет по воздушному шарик, надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик – проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно.

Психолог: Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание — то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. «Все, чем я владею, — и хорошим, и плохим — часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям». Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод: «Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О.Ключевский).

8.Рефлексия (3 мин.):

Психолог задает вопросы для обсуждения: Почему у нас появляются проблемы? Принимаем ли мы участие в их появлении? Любую ли проблему можно решить? Важно ли обдумывать решение прежде, чем его принять?

Психолог: Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев одной руки.

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

### **Занятие 9: «Обида»**

Цель: развивать навыки уверенного поведения; обучать тому, как справляться с обидой; способствовать формированию более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Антоним» (5 мин.):

Психолог: Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: грустный. Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

3. Упражнение «Детские обиды» (7 мин.):

Психолог: Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и в течении 5 минут нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение:

– Что такое обида?

– Как долго сохраняются обиды?

– Справедливые и несправедливые обиды и т.д.

#### 4. Упражнение «Копилка обид» (10 мин.):

Подросткам предлагается в течении 5 минут нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

Обсуждение:

– Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

– Как относиться к обидчику в дальнейшем?

– Прощение обиды.

#### 5. Упражнение «Горячий» стул» (10 мин.):

Психолог: В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо». Высказывания должны делаться в доброжелательной форме. После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

Психолог: Обратите внимание, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного.

#### 6. Упражнение «Комплимент» (5 мин.):

Участникам предлагается нарисовать подарок своему соседу и подарить его со словами: «Мне хотелось подарить тебе ....., потому что .....,».

7.Рефлексия (3 мин.):

1.Как вы оцениваете занятие в целом?

2.Что вам понравилось и не понравилось?

4.Какие задания были для вас сложными?

5.Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

**Занятие 10: «Умение сказать «нет»**

Цель: формирование навыков психосоциальной компетенции у подростков.

Задачи:

- дать понятие о различных источниках и формах принуждения;
- научить способам отказа;
- формировать навыки противостояния групповому давлению;
- формировать убеждение, что каждый человек несет ответственность за свои решения.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши.

Ход занятия:

1.Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2.Упражнение «Колпак» (5 мин.):

Цель упражнения: снятие напряжения, создание общего приподнятого настроения, тренировка сосредоточения.

Процедура: психолог просит всех расписаться на 1–2–3.

Психолог: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.

Некоторые участники должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно – сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова.

Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно, предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения:

- колпак – два раза похлопать себя по голове (два слога);
- мой – показать на себя;
- тре – выбросить три пальца вперед;
- угольный – выпятить локоть.

3.Беседа «Техники отказа» (10 мин.):

Подросткам задаются вопросы, на которые им легко ответить «нет»!

- Вы любите горькую пищу?
- Вы хотели бы спать в ледяной пещере?
- Просто ли было вам говорить «нет», почему?

Затем перечисляются ситуации, в которых нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;
- сказать кому-то неправду;
- съесть мороженное, когда болит горло. Обсуждаются вопросы:
- Что мешает нам быть решительными и сказать «нет».
- Что может произойти, если не сказать «нет».

Вывод: если вовремя не сказать «нет», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе. Представьте, что кто-то пытается вас заставить сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое. Что подсказывает ваш ум?

«Темные» мысли:

- Если я скажу нет, то со мной не будут дружить.
- Если я откажусь, он перестанут со мной дружить.
- Я останусь один.

«Чистые» мысли:

- Это мой выбор.

- Я смогу победить свой страх.
- Это нужно сказать и я сделаю это.
- Я не испугаюсь. Виды давления.

Давление друзей (не хочешь попробовать кое-что?). Давление, которое оказывают «дразнилки».

Тяжелое давление.

Косвенное, искушающее давление.

4.Физ. минутка. Игра «Вопрос – ответ» (5 мин.):

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

5.Изучение способов сопротивления (10 мин.):

Предложить ситуацию подросткам, когда нужно отказаться от предложенной сигареты. Выслушивается несколько вариантов отказа. Ребята определяют, какой отказ был наиболее уверенным.

Виды ответов:

- уверенные:
- неуверенные:
- агрессивные.

Уверенный ответ:

- говорит твердо, спокойно;
- стоит прямо;
- смотрит прямо в глаза;
- совершенно уверен в себе;
- не позволяет никому влиять на себя.

Неуверенный ответ:

- нервничает:
- избегает смотреть в глаза собеседнику;
- поникшая осанка;
- речь растянутая;
- делает то, что от него ждут.

Агрессивный ответ:

- говорит резко, громко, с вызовом;
- оскорбляет;
- наглый взгляд;
- сильно жестикулирует;
- игнорирует правила поведения;
- нарушает права других.

вывод:

Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.

Уверенность помогает выйти из конфликтных ситуаций.

Уверенность помогает человеку противостоять давлению.

Уверенность помогает человеку сказать «нет».

Восемь способов сказать «нет»

1. Говори: «Нет, спасибо».
  2. Объясни причину отказа.
  3. Повтори несколько раз свой отказ.
  4. Уйди.
  5. Смени тему разговора.
  6. Избегай критических ситуаций.
  7. Если давление продолжается, перейди в наступление.
  8. Предложите компромисс.
6. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Психолог. Ответьте «Да» \+\  
или «Нет» \-\  
на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль, и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Психолог. За каждый положительный ответ вы получаете один балл.

Суммируйте их. Полученный результат означает следующее:

1-3 балла – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решение и брать ответственность на себя.

4-7 балла – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 баллов – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

7.Ролевая игра «Отказ» (5 мин.):

Раздаются ситуационные задачи. – Одноклассники уговаривают тебя прогулять контрольную работу. – Друг предложил тебе попробовать алкоголь. – Сосед по парте предлагает взять со стола учителя без разрешения красивую ручку.

Ребята обсуждают, дают три варианта ответов. Затем показывают ответы. Ребята обсуждают, какой из ответов был наиболее уверенным.

8.Рефлексия (3 мин.):

Все участники по кругу отвечают на вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?

- Что тебе понравилось?

- Что не понравилось?

- Что пригодится тебе в жизни?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

**Занятие 11: «Азбука общения»**

Цель: обогащение эмоционального словаря, расширение сферы

эмоционального реагирования подростков; обучение эффективным средствам общения; развитие коммуникативных способностей; формирование основ эмоциональной саморегуляции, эмоционального осознания собственных чувств, переживаний; развитие произвольности памяти, коррекция устойчивости и концентрации внимания, воспитание толерантного отношения друг к другу.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, презентация «Азбука общения», карточки с ситуациями, дидактический материал «Ромашка эмоций», карточки «Подари улыбку миру».

Ход занятия:

### 1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

Психолог: Ребята, что вы понимаете под словом «общение»? Это взаимодействие людей друг с другом, с природой, с животным миром. А еще общение – это воспитание полезных привычек, добрых манер, тренировка поступков. На сегодняшнем занятии я поделюсь с вами некоторыми секретами эффективного общения, вы узнаете, что называется вербальными и невербальными средствами общения, что можно узнать о настроении человека по его лицу.

Итак, тема нашего занятия «Азбука общения». Вначале проведем небольшую разминку.

### 2. Разминка (10 мин.):

- Ира, какое сегодня число?
- Вова, в каком классе ты учишься?
- Илья, чем ты любишь заниматься в свободное время?
- Алина, какое твое любимое блюдо?

Психолог: Сейчас мы с вами общались при помощи слов, это так называемое вербальное общение. А с помощью чего еще можно общаться? С помощью жестов, мимики, позы. Это все средства невербального общения, т.е. бессловесного.

Ребята, скажите, можно ли что-то определенное сказать о человеке по его

руке, а по его ноге? Какие чувства он испытывает, какое у него настроение? Нет. А по лицу. Да, конечно. Не разговаривая с человеком, а только внимательно посмотрев на него, на выражение его глаз, на форму его бровей, рта, носа, мы многое узнаем о собеседнике. Лицо это наиболее содержательная часть тела человека, а выражение лица называется мимика.

А теперь более подробно поговорим с вами о невербальных средствах общения.

Поза - положение тела в пространстве. Что можно определить по позе человека (уверенно или неуверенно чувствует себя человек).

Жесты. Давайте проверим, знаете вы или нет значение некоторых жестов. Я говорю слово, а вы показываете его жестом: «Ты» (кивок головой), «Да» (кивок головы вперед), «Нет» (кивок головы из стороны в сторону), «Не знаю» (пожимание плечами). Какие же средства общения мы использовали (невербальные, жесты)? Но это далеко не все, оказывается, по жестам можно определить очень многое. Например: поднеси руку ко рту – это жест сожаления. Его можно наблюдать, когда человек говорит и очень сожалеет о том, что сказал. Как будто хочет затолкать слова обратно. И вы, наверное, часто замечали за собой, когда что-то скажешь, чего не следовало говорить, рука быстро поднимается, чтобы прикрыть рот «О-па, ошибочка вышла».

А теперь сожмите кулачки, вот так. Как вы думаете, что означает этот жест (злость, агрессию, решительность). Когда вы так делаете? Это хороший жест? А теперь вообразите: перед вами ставят на стол нелюбимое вами блюдо (есть у вас такие?) Представьте, как вы набираете ложку и медленно-медленно пережевываете. Что вам хочется сделать? Наверное, «отвернуть нос». Вот этот самый жест означает неприязнь или отказ от чего-нибудь.

А этот жест узнаете (потирание ладоней). Сделайте его. Так и хочется сказать: «Ах, как здорово!». Правда?

Можно, конечно, общаться только при помощи слов или при помощи жестов, но если мы будем использовать и слова и жесты, то наше общение станет гораздо богаче.

А теперь более подробно поговорим о мимике. Это слово мы уже сегодня упоминали. Что оно означает? (выражение лица: глаз, бровей, рта, носа). Давайте проведем небольшую мимическую гимнастику:

3. Мимическая гимнастика (5 мин.):

- Поднимите брови, округлите глаза, сморщите лоб.
- Расслабьтесь. Сдвиньте брови к переносице, нахмурьтесь.
- Расслабьте брови, закатите глаза.
- Сморщите нос, расширьте ноздри.
- Расслабьтесь. Сожмите губы, прищурьте глаза.
- Расслабьтесь. Улыбнитесь, подмигните.

Вопросы: - Были ли у вас трудности при выполнении этого задания? -  
Какое мимическое выражение получилось лучше всех?

Психолог: Ребята, сейчас мы проверим, как вы умеете читать, расшифровывать различные выражения лица?

Мы с вами вспомнили о различных эмоциональных состояниях человека, о том, как их можно определить по выражению лица, жестам, позе человека. А теперь давайте поговорим, о том, в каких же ситуациях мы испытываем те или иные эмоции.

4. Рефлексия «Подари улыбку миру» (10 мин.):

Ребята, скажите каким должно быть выражение лица у человека, с которым вам захотелось бы поговорить, доверить ему свои секреты, рассказать о своих проблемах, попросить совета (добродушное, приятное, улыбчивое).

Давайте нарисуем такое лицо.

5. Заключение (10 мин.):

Вот и подошло к концу наше занятие.

- Ребята, что нового и интересного вы узнали на нашем уроке?
- А какое упражнение вам понравилось больше всего?
- Что еще мы делали на уроке?
- Почему говорят, что «лицо – зеркало души?»

Закончить сегодняшнее занятие мне хочется прекрасными словами: Как бы жизнь не летела – дней своих не жалея, делай доброе дело ради счастья людей. Чтобы сердце горело, а не тлело во мгле, делай доброе дело – тем живем на земле.

Постарайтесь и вы всегда быть приятными и добрыми в общении с людьми, быть хорошими собеседниками. Хорошего вам настроения. Спасибо за внимание.

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

### **Занятие 12: «Ищу друга»**

Цель: помощь подросткам в самопознании и самораскрытии, в преодолении барьеров в общении, совершенствование навыков эффективного общения, формирование умения понимать друг друга, развитие эмпатии, толерантности.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, карточки с нарисованными геометрическими фигурами, социальные ролики про доброту и толерантность, рассказ Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение: «Я знаю, Я умею, Я люблю...» (10 мин.):

Каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ... Я знаю (умею, люблю) ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, что кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?

Психолог: прочитайте тему сегодняшней встречи, как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня, каковы будут цели нашего занятия? Обобщая ответы подростков, психолог отмечает, что основная цель занятия – научиться быть приятными собеседниками, с которыми сверстникам захотелось бы общаться и дружить.

### 3. Упражнение «Рисование в парах» (5 мин.):

Цель: развитие способности к вербальному общению, отработка навыков взаимодействия, активного слушания.

Участники занятия делятся на пары и садятся спиной друг к другу. Ведущий раздает им карточки с нарисованными на них геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Сначала один из участников рассказывает второму, что нарисовано на карточке, а второй пытается с его слов это изобразить. Затем они меняются ролями.

Обсуждение: – Что было для вас легче – рисовать или объяснять? – Почему иногда возникают трудности, когда мы хотим что-то довести до сведения другого человека?

### 4. Упражнение «Неоконченные предложения» (5 мин.):

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно... Откровенно говоря, для меня очень важно... Откровенно говоря, я ненавижу, когда... Откровенно говоря, я радуюсь, когда... Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух. Психолог: Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?

### 5. Упражнение «Объявление «Ищу друга» (10 мин.):

Психолог: Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним. Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто

является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде.

6. Просмотр социальных роликов на темы толерантности и доброты (5 мин.):

Обсуждение: Какие качества проявили герои роликов? Есть ли эти качества у тебя? Как бы ты поступил на месте героя ролика?

7. Чтение рассказа Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек» (10 мин.):

Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать и давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее подвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только горько вздохнул и ничего не сказал.

Сидят раз муж с женой дома и смотрят – сынишка их на полу дощечками играет: что-то слаживает. Отец и говорит: «Что ты это делаешь, Миша?» А Миша и говорит: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить».

Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они обижали старика, и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

- Все ли слова вам понятны?

- Почему невестка с сыном перестали кормить дедушку из чашки и за столом?

- Почему им стало обидно, что их маленький сынишка тоже собирает их кормить из лоханки?

- Как изменили они свое отношение к дедушке?

Выводы:

1. Как ты относишься к окружающим, так и к тебе будут относиться.

2. Нельзя унижать, обижать того, кто слабее тебя или от тебя зависит.

9. Рефлексия (5 мин.):

Психолог задает вопросы для обсуждения: Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга? Кто лучше всех понимал других? Что нового узнали? Какие были трудности? Какие новые знания пригодятся вам в жизни?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

### **Занятие 13: «Барьеры в общении или как избежать конфликтов»**

Цель: приобретение и отработка навыков сотрудничества в конфликте, выхода из конфликтных ситуаций, создание различных моделей поведения в конфликте и выбор наиболее эффективных из них, развитие навыков эмпатического восприятия другого человека, умения слушать и давать обратную связь.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, мультфильм «Мост», карточки с пословицами, притча о поведении.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Игра-разминка (5 мин.):

Группа делится пополам. Каждой группе предлагается изобразить при помощи мимики и жестов слова «радость» и «грусть». После подростки рассматривают друг друга, а психолог задает вопрос:

- Почему одинаковые слова все изобразили по-разному? Вывод: все мы очень разные.

3. Просмотр мультфильма «Мост».

Для того, чтобы определиться с темой сегодняшнего нашего разговора, посмотрим небольшой мультфильм «Мост» (2010 г., производство Ting Chian Teu. <http://www.tingteu.com>). Ответы детей.

Психолог: Сегодня на занятии мы рассмотрим способы конструктивного поведения в конфликте, методы управления конфликтами.

4. Мини-лекция «Конфликт» (5 мин.):

Введение теоретических понятий:

Психолог: Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

После того как участники высказали свое мнение, психолог представляет теоретические определения на слайде.

**СПОР** - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

**КОНФЛИКТ** - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

**КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ** - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

**ИНЦИДЕНТ** - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

**КОМПРОМИСС** – согласие на основе взаимных уступок.

5.Мозговой штурм «Качества, необходимые для бесконфликтного общения» (10 мин.):

Психолог. Давайте рассмотрим ваши рисунки «Я в лучах солнца» с предыдущих занятий. Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе). Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений – хорошо знаете). Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же качества (синие) действуют как холод и мешают общению.

Психолог: Как вы думаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.) В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении

нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

Психолог: Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

6.Мини-лекция «Бесконфликтное общение» (5 мин.):

Существуют правила поведения для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты:

1.Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.

2.Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3.Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4.Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5.Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу с взвинченным, возбужденным человеком;
- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;
- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;
- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;
- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре,

будьте выше мелочных разборок!

7.Физ. минутка. Упражнение «Единство» (5 мин.):

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

8.Ролевая игра «Сглаживание конфликтов» (10 мин.):

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Психолог рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники протяжении 5 минут придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся одноклассников), а другая пара - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

9.Упражнение «Письмо себе, любимому» (10 мин.):

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свое мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия: - С каким чувством писали письмо? - Кто хочет прочитать или пересказать свое письмо? - Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии. Стоит обратить внимание

на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

#### 10.Рефлексия:

Вопросы для обсуждения: Что нового узнали на занятии? Что понравилось? Какие испытывали трудности? Какие знания, полученные на занятии, пригодятся вам, в каких ситуациях?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

#### **Занятие 14: «Я возьму с собой...»**

Цель: закрепление у подростков, полученных на занятиях знаний, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы, снижение мышечных зажимов, повышение энергии, уверенности в себе.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры, мелки, листы бумаги, музыкальное произведение Ф. Шопен «Ноктюрн №2» (В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»), ватман с изображением дерева.

Ход занятия:

1.Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (2 мин.).

2.Упражнение «Говорящие руки» (3 мин.):

Участники стоят лицом друг к другу. Психолог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. Варианты инструкций образующимся парам:

1.Поздороваться с помощью рук.

2.Побороться руками.

3.Помириться руками.

4.Выразить поддержку с помощью рук.

5.Пожалеть руками.

6.Выразить радость.

7.Пожелать удачи.

8. Попрощаться руками.

Обсуждение

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко?
- Обращали ли вы внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

3. Упражнение «Чемодан» (15 мин.):

Один из подростков выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством.

Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои

«чемоданы».

#### 4. Упражнение «Подарок» (5 мин.):

Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча. Затем каждый участник высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому «подарку».

#### 5. Упражнение «Дерево радости»:

На стикерах разных цветов в виде листочков участники пишут свои радости и успехи, которые они достигли в ходе проведения занятий (желтые и зеленые), трудности и оставшиеся вопросы (на синих, серых). Листочки приклеиваются на заготовленный трафарет дерева. Проводится обсуждение.

#### 6. Упражнение «Прощай»:

Наши занятия подошли к концу. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

#### 7. Релаксация «Волшебный сон»

Глаза участников закрыты, тело расслаблено. Тихо звучит музыка: Ф. Шопен «Ноктюрн №2», В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» или любая другая спокойная классическая музыка. Подросток отдыхает и ему снится сон, который рассказывает психолог: «Представь, что ты лежишь на полянке в прекрасный летний день и смотришь в облака. В небе ты видишь самолет, который постепенно набирает высоту. Проследи за движением самолета. Посмотри, как уверенно он рассекает воздух своими крыльями. А

теперь вообрази, что ты — самолет и у тебя такие же большие мощные крылья. Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Ты летишь... Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься. Теперь можно открыть глаза».

Психолог: Расскажи о своих ощущениях.

В следующий раз, когда ты почувствуешь нерешительность, тревогу или страх, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

8.Рефлексия:

Психолог задает вопросы: Как вы оцениваете занятие в целом? Что вам не понравилось? Что не понравилось? Какие задания были для вас сложными? Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке? Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

Наши занятия подошли к концу, я надеюсь, что полученные знания вы будете использовать в жизни, они помогут вам в трудных ситуациях. Успехов вам!

Ритуал прощания «Дерево дружбы».