

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Леонтьева Анастасия Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Профилактика самовольных уходов детей подросткового возраста  
средствами социально-психологического тренинга

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель  
к.п.н., доцент Бочарова Ю. Ю.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Леонтьева А.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы профилактики самовольных уходов подростков в процессе социальной реабилитации .....	6
1.1. Психология самовольных уходов в подростковом возрасте .....	6
1.2. Традиционные и инновационные способы профилактики самовольных уходов в современной воспитательно-реабилитационной практике.....	17
Выводы по главе 1.....	24
Глава 2. Экспериментальное изучение эффективности применения элементов танцевальной терапии в профилактике самовольных уходов подростков - воспитанников социально-реабилитационного центра.....	26
2.1. Изучение типологических характеристик личности безнадзорных подростков .....	26
2.2. Принципы построения программы социально-психологического тренинга с элементами танцевальной терапии для подростков в условиях социально-реабилитационного центра (направленность - профилактика самовольных уходов).....	30
2.3. Результаты и эффекты экспериментальной работы .....	40
Выводы по главе 2.....	42
Заключение .....	44
Список литературы .....	48
Приложение А. ....	51
Приложение Б. ....	76
Приложение В.....	81
Приложение Г. ....	83
Приложение Д.....	87

## **Введение**

В России на конец 2014 – начало 2015 года число детей, оставшихся без попечения родителей 621 774 человек, это 2,19% от всего детского населения России. Официальная статистика детей, совершающих самовольные уходы или побеги отсутствует, ввиду трудности их учета. Возможно зафиксировать количество детей попадающих в полицейский участок, или по заявлению родителей, однако ни того ни другого может не случиться.

Угроза безнадзорности детей заключается в том, что дети становятся неприспособленными к общественной жизни, вынужденная безнадзорность помещает их в такие условия, в которых они заботятся буквально лишь о выживании. Ни о каком становлении личности и реализации потенциала не идет речь. Дети без родительской заботы попадают в криминальные организации, где занимаются деятельностью, наносящей вред для здоровья, как психического, так и физического. Таков портрет будущего члена общества, соответственно таким будет и будущее страны.

Многие дети вынуждены убегать из дома, спасаясь от асоциальной нездоровой обстановки в семье.

Таким образом, в современной психологии одним из приоритетных направлений продолжает оставаться проблема безнадзорности и как следствие детское бродяжничество. Система профилактики бродяжничества в настоящее время хоть и является неплохо организованной, проводится работа во всех структурах и сферах, организуется взаимодействие между государством и обществом, однако задействуются не все ресурсы и проблема остаётся не решенной. Необходимы усилия для работы по предупреждению бродяжничества в любых направлениях: главная работа ведется с семьей, детско-родительскими отношениями, разрабатываются законы для поддержания семьи. Производится её взаимодействие со школой, уделяется внимание взаимоотношениям с учителями и сверстниками.

Большое внимание уделяется планированию досуга, т.к. досуг – это может быть единственная площадка, в случае неблагополучия в семье и коллективе сверстников, где есть возможность самосовершенствования и развития. Досуг позволяет ребенку окунуться в новую атмосферу, забыть о проблемах и получить радость и удовольствие от процесса. Чаще всего досуговая деятельность связана с творчеством. Чувство удовлетворения и удовольствия от своей деятельности имеет большой терапевтический эффект. Однако не все чувства и эмоции можно выразить с помощью слов, поэтому популярной формой работы становится арт-терапия. Её использование позволяет перевести имеющуюся проблему на бессознательный уровень и проявить глубинные чувства через символическое выражение художественных форм.

Танцевальная терапия является одним из направлений арт-терапии. Наше тело отражает все когда-то прожитые нами события, пережитые эмоции остаются с нами навсегда в виде телесных стереотипов и мышечных зажимов. Для достижения желаемых психических изменений с помощью танца мы задействуем механизмы свободного выражения, более глубокого чувствования, нежели использование вербальной терапии.

Однако, в работе с безнадзорными детьми танцетерапия широко не используется, очень мало исследуется её роль в профилактике безнадзорности. Таким образом целью нашей работы стало выявление эффективности применения социально-психологического тренинга с элементами танцевальной терапии в профилактике самовольных уходов детей подросткового возраста.

Объектом исследования являются самовольные уходы из социального учреждения, как форма отклоняющегося поведения безнадзорных подростков.

Предметом исследования является профилактика самовольных уходов подростков средствами социально-психологического тренинга с применением элементов танцевальной терапии.

Задачами исследования является:

1. Описание феномена самовольных уходов
2. Изучение влияния подросткового возраста на появление случаев самовольных уходов
3. Исследование типологических характеристик подростков, влияющих на появление случаев самовольных уходов
4. Изучение влияния танцевальной терапии на типологические характеристики подростков, способствующих появлению случаев самовольных уходов.

Гипотеза работы:

1. Подростки, склонные к самовольным уходам, имеют типологические характеристики:
  - 1) Низкая самооценка.
  - 2) Не принятие контроля над собой.
  - 3) Отсутствие потребности в признании обществом.
  - 4) Отсутствие доверия к окружающим.
  - 5) Эмоциональные нарушения.
2. Профилактика самовольных уходов детей подросткового возраста будет результативной при следующих условиях:
  - при участии несовершеннолетних в социально-психологическом тренинге, нацеленном на нивелирование типологических характеристик подростков, склонных к побегам.
  - при применении элементов танцевальной терапии в качестве средства реабилитационного досуга в социально-реабилитационном центре;

## **Глава 1. Теоретические основы профилактики самовольных уходов подростков в процессе социальной реабилитации**

### **1.1. Психология самовольных уходов в подростковом возрасте**

О детях, склонных к бродяжничеству, принято говорить как о «трудных», девиантных. Проблема бродяжничества рассматривается прежде всего как близкая беспризорности и безнадзорности.

Беспризорный - это безнадзорный, не имеющий места жительства и (или) места пребывания. [1, с.4]

Безнадзорный – это несовершеннолетний, контроль за поведением которого отсутствует вследствие неисполнения или ненадлежащего исполнения обязанностей по его воспитанию, обучению и (или) содержанию со стороны родителей или законных представителей либо должностных лиц;

Если под детской безнадзорностью понимать только отсутствие или недостаточность контроля за поведением и занятиями детей и подростков, то при этом упускается очень важный момент – отчуждение самих детей от семьи, детского коллектива, отсутствие эмоциональной взаимосвязи между детьми и родителями [14, с. 17].

Безнадзорный ребенок, в отличие от беспризорного, как правило, живет под одной крышей с родителями, сохраняет связи с семьей, у него еще есть эмоциональная привязанность к кому-либо из членов семьи, но связи эти хрупки и находятся под угрозой. При отсутствии эмоциональной связи с семьей, оставаясь без контроля взрослых, ребенок может соотносить или не соотносить свои действия с тем, что о них подумают родные; считать, что он волен делать, что ему заблагорассудится или же ориентироваться на осуждение родителей [16, с. 317]. Поэтому главной отличительной чертой беспризорности является не только прекращение связей с родственниками, но и отсутствием именно внутренней связи между детьми и родителями.

Пренебрежение интересами детей, невыполнение основных родительских функций, недостаток заботы, все эти, свойственные безнадзорности факторы становятся условиями для нарушения социализации ребенка и первыми шагами к совершению побегов.

Между безнадзорностью и беспризорностью есть сходство, фактически безнадзорность есть неотъемлемая часть беспризорности. Если рассматривать их в качестве социального процесса, то одно из них (беспризорность) является конечной стадией второго (безнадзорности) [6, с.130].

Наличие бездомных детей прослеживается крайне редко, т.к. дети, брошенные родителями или самовольно ушедшие из семей, отправляются в интернатное учреждение, автоматически получая статус безнадзорности.

Здесь имеет смысл говорить о бродяжничестве таких детей, ведь основная масса беспризорных – это убежавшие из неблагополучных семей дети. Как правило, решение о жизни «вне» или «без» семьи, самостоятельный уход ребёнка указывает на наличие имеющихся проблем, от которых он пытается убежать.

Под самовольным уходом следует понимать отсутствие несовершеннолетнего без оповещения о своем местонахождении родителей или иных законных представителей, сотрудника организации с круглосуточным пребыванием детей, в которой находится несовершеннолетний, с момента наступления времени, оговоренного для его возвращения, произошедшее в результате осознанного решения несовершеннолетнего [22, с.27].

Семья – это ближайшее окружение и соответственно источник прямого влияния на формирование личности ребенка. Уход из семьи, произошедший самостоятельно или с помощью структур социальной защиты, и нахождение вне дома часто означает наличие нового влияния. В виду оторванности от

семьи, которая влечёт за собой социальную запущенность, происходит развитие «... асоциального поведения, антиобщественных ориентаций и убеждений, когда действуют антиобщественные нормы и ценности, групповые предписания, внешние поведенческие регуляторы, направленные на формирование личности асоциального типа» [10, с. 69].

Асоциальность рассматривается как наиболее общее понятие, означающее любое отклонение от социальных норм. Социальная запущенность означает устойчивое и полное игнорирование социальных норм или длительное и общее социальное пренебрежение [27, с. 154]. Асоциальное, или девиантное поведения – это нарушение принятых в обществе норм и правил. Оно подразделяется на две группы:

1. Поведение, которое отклоняется от норм психического здоровья
2. Поведение, отклоняющееся от моральных и нравственных норм человеческой жизни.

В основе девиантного поведения по мнению Алексеевой Л.С. лежит социальное неравенство и неблагоприятная среда, что находит выражение в ограничении социально приемлемых способов поведения [3, с. 48-50].

Такое поведение возникает в результате различных осложнений и затруднений в освоении социального опыта. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности определяется как социализация. [29, с. 15]

Процесс социализации заменяется процессом десоциализации или социальной дезадаптацией. Беличева С.А. определяет этот процесс как: «... социализация, совершаемая под влиянием негативных десоциализирующих влияний, которые приводят к социальной дезадаптации, имеющей асоциальный противоправный характер, к деформации системы внутренней регуляции и формированию искаженных ценностно-нормативных представлений и антиобщественной направленности». [7, с. 66].



Таким образом, девиантное поведение возникает при нарушении процесса социализации, который, в свою очередь имеет место быть при развитии ребёнка, лишённом родительского попечения. Социализация – сложный процесс, лишь только формой проявления которого являются девиантные формы поведения подростков.

Исследуя феномен беспризорности, А. Адлер (1991) подчеркивает, что очень многие беспризорные дети не страдают умственной неполноценностью. Порой они бывают одаренными, на протяжении определенного времени хорошо развиваются. Но, потерпев однажды «крушение на главной линии человеческой жизни», они не могут его преодолеть [20, с.137]. Эти дети, часто без средств к существованию занимаются бродяжничеством, попрошайничеством, воровством, не редко имеют никотиновую, алкогольную или же наркотическую зависимость, т.к. являются наиболее уязвимым к пристрастиям и противоправным деяниям в силу сложившихся обстоятельств, которыми являются непрочные родственные связи, не обеспечившие ребенку необходимых условий для полноценного развития.

Феномен бродяжничества развивается на фоне влияния каких-либо жизненных факторов, определенных неблагоприятных условий.

Деева и Дружинина к таким условиям и детской безнадзорности и самовольных уходов несовершеннолетних отнесли:

- увеличение числа детей-сирот и детей, лишенных родительского присмотра;
- нарушение жилищных и имущественных прав детей;
- ухудшение материального положения значительной части населения;
- безответственное отношение родителей к своим обязанностям по воспитанию детей, конфликты в семье, высокий уровень разводов, алкоголизм, сексуальное насилие, жестокое обращение;
- втягивание взрослыми детей в попрошайничество, кражи;

- низкая эффективность работы органов опеки и попечения, которая нуждается в принципиальном реформировании, недостаточное финансирование соответствующих учреждений, неуккомплектованность их специалистами, недостаточное финансирование государственных программ;
- ослабление работы по организации досуга детей по месту обучения и проживания;
- пропаганда в средствах массовой информации насилия, растления и «легкой жизни» [13, с.263].

Реакция на подобные условия может быть разной. В частности различают активный и пассивный протест. Реакция в виде грубости, агрессии, непослушного и конфликтного поведения – это активная форма. Отказ от еды или общения, попытки суицида относят к пассивной реакции, сюда же входят и побеги из дома.

Таким образом, получается, что самовольный уход это специфическая форма выражения протеста. Такого мнения придерживаются многие авторы (Б.Н. Алмазов (2000), А.Рожков (1997), А.А. Реан (2000), Е.Г. Слуцкий (1998), А.М. Нечаева (2001), и смотрят на проблему бродяжничества как на вариант «компенсаторного поведения в конфликтной ситуации, неадекватной реакции на неблагоприятную обстановку воспитания в семье, школе» [11, с.26].

Подобная реакция у подростков по А. Е. Личко бывает четырёх типов. Дадим их краткую характеристику.

1) Эмансипационные побеги: являются у подростков наиболее частыми (45 %) связаны с желанием избавиться от надоевших опеки и контроля родителей. Получить свободу и забыть про надоевшие условия жизни в строгом режиме и надзоре.

2) Импунитивные побеги (от англ, *impunity* – безнаказанность): этот вид побегов составил 26 %.

Это побеги из-за жестокого обращения. При чем если со стороны родителей это может быть физическое наказание, то со стороны товарищей это скорее всего травля. Дети убегают чтобы избавиться от мучений, не справившись с трудной ситуацией. В будущем, при появлении любых трудностей дети так же применяют уже известный способ избавления – побег. Поведение становится стереотипным.

3) Демонстративные побеги: наблюдались в 20 %. Убегают для того чтобы их нашли и вернули. Причиной таких побегов является недостаток внимания, дети хотят получить от родителей расположение или выполнения недостающих благ.

4) Дромоманические побеги. Самый редкий вид, случается как избавление от скуки, способ переменить обстановку. Этим побегам предшествует внезапно и беспричинно изменившееся настроение [19, с. 29].

На формирование личности ребенка влияет буквально все: и родители, со спецификой их воспитания, и окружение взрослых и сверстников, и примеры поведения, которые он наблюдает у совершенно посторонних людей. Теоретический анализ факторов, лежащих в основе бродяжничества подростков показал, что большинство мнений авторов сходятся в том, что основное влияние на детей оказывают такие сферы жизни как семья, психическое здоровье, досуг.

Для того чтобы разобраться во влиянии семьи на бродяжничество подростков нужно разобраться в особенностях его окружения, во влиянии окружающих на его поведение. Условия, в которых жили и живут эти дети и подростки, тормозят их социальное, физическое и умственное развитие, т.к. личность этих детей формируется в особой социальной ситуации развития [31, с. 115].

По Д.Б. Эльконину, социальная ситуация развития — система отношений в обществе, в которую вступает ребенок, и то, как он в ней

ориентируется, взаимодействие ребенка с ближайшим социальным окружением [32, с. 74].

Главным образом речь пойдет об особенностях воспитания. Е.Г.Слуцкий (1998) выделяет особенности воспитания в группу социально – психологических причин бродяжничества.

А.В. Глаголева указывает на прямую связь между недостатком эмоциональной близости детей и родителей и появления случаев ухода из дома и бродяжничества. Какая бы причина не была, полное отсутствие интереса к детям или же заполнение свободного времени излишними кружками и секциями, ребенок нуждается в теплом отношении и не находя его у себя дома, ищет его во вне, заменяя общением с уличными сверстниками [11, с.69].

С. А. Беличева выделила типы семейного неблагополучия, следствием которых становятся детские побеги:

- 1) криминогенные семьи, члены которых совершают преступления;
- 2) аморально-асоциальные семьи, которые характеризуются алкогольной и сексуальной деморализацией, наличием асоциальных ценностных ориентаций;
- 3) семьи с чрезмерным стремлением к накоплению материальных благ;
- 4) конфликтные семьи, взаимоотношения в которых строятся по типу соперничества и отчуждения;
- 5) педагогически несостоятельные семьи, применяющие неправильные методы в воспитании [7, с.138].

Е. Личко выделяет четыре неблагополучные ситуации в семье:

- 1) Гиперопека
- 2) Гипоопека,
- 3) Воспитание по типу кумира семьи;

#### 4) Воспитание по типу золушек в семье [19, с.52].

Таким образом, можно сделать вывод, что в семьях, где дети совершают побеги нет взаимопонимания, родители не могут сами скорректировать линию воспитания, дающую детям одновременно и свободу и обозначение границ дозволенности. Родители часто своим поведением размывают детское представление о морали и нравственности, создавая среду для саморазрушающего поведения. Семейные травмы, нанесенные детям родителями так же приводят к бродяжничеству: конфликты, перерастающие в физическое наказание, насилие, жестокость или просто непоследовательность воспитания.

Другая ситуация складывается если подросток растет вне семьи. Такие дети проживают большую часть в учреждениях социально педагогической поддержки. Сам факт изъятия из семьи и помещения в учреждение является психотравмирующим условием, в ходе которого у детей формируются повышенная раздражительность, дезадаптация, обесценивание усилий и общепринятых норм. Поэтому у ребенка нет потребности соблюдать правила и соответствовать социальным нормам. У детей-сирот слабо развито чувство ответственности за свои поступки. Поэтому они используют бегство как способ избегания конфликтов [22, с. 8].

Особенная организация таких учреждений, как детский дом, характеризуется специфическим режимом и это может склонять детей к самовольным уходам. Если ребенок попал в детский дом из семьи, лишившись некоторой свободы, он болезненно воспринимает её лишение. Так же влиятельна система отношений между детьми и воспитателями, которая предполагает наложение дисциплины и систему наказаний и санкций.

Еще одной причиной бродяжничества считают личностную предрасположенность. Ребенок просто не может сидеть на одном месте, его

тянет к переменам, путешествиям. Веской причины уйти из дома у таких детей обычно нет, ребенка просто тянет к приключениям. Такое состояние называют дромоманией [19, с.34]. Дромомания – склонность человека к бродяжничеству.

Многие исследователи выделяют среди причин побегов, близкую дромомании, скуку или незанятость несовершеннолетних в свободное время( А. Г. Байтуменова и В. И. Волынкин). Однако мы будем иметь ввиду скуку не из-за смены настроения, а из-за плохо организованного или вовсе неорганизованного досуга. Проблема незанятости детей тесно связана с семейным воспитанием, если родители не умеют или не желают помочь своему ребенку найти вид деятельности, интересный и увлекательный для него, он будет искать его сам, но не там где бы родителям хотелось. При отсутствии родительского наблюдения усиливается влияние подростковых сверстников, если ребенок попадает в антисоциальную среду – это и становится его дальнейшим досугом. [6, с.129-132].

Особенно распространены побегии в младшем подростковом возрасте, так как особенности этого возраста могут спровоцировать появление желания уйти из дома. Условия безнадзорности приводят к тому, что подросток не в состоянии решить те жизненные задачи, которые свойственны его возрасту, ввиду его восприимчивости и уязвимости, обусловленные перестроением организма в подростковом возрасте.

Подросток стремится к самоутверждению, для специфики подросткового возраста это есть норма, как и то, что он стремится к независимости, самостоятельности. Однако, если к этому возрасту у ребенка не заложены основы моральных ценностей, поступков, если его культура поведения низкая, то желание свободы превращается во вседозволенность. Ввиду особенной импульсивности и категоричности, отделение подростков от семьи и опеки родителей часто превращается в протест против всего, что

касается взрослых. Против правил, против запретов, главное «против» и часто даже не потому, что это осознанное и обдуманное мнение, но из свойственного подростковому возрасту максимализма и духа противоречия. [22, с.27].

Важным, в преодолении проблем подросткового возраста, являются отношения между детьми и родителями. Взаимопонимание и любовь, которые родители готовы дать своим детям не всегда имеют место быть в семьях. Чаще отношения выясняются не готовностью понять друг друга, а предъявлением претензий, обид, появляются бурные скандалы, потому что родители не знают как повлиять на своего ребенка [27, с.125].

Подростковый протест становится ещё громче, если ребенок чувствует себя не нужным и не любимым в семье. Происходит это, когда родители не интересуются жизнью своего ребенка, не стремятся удовлетворить его потребности. Чаще всего такое происходит в семьях с гипоопекающим типом воспитания, когда ребенок представлен сам себе и не получает должного внимания от родителей.

В случаях такого взаимного непонимания в семье побег и бродяжничество подростков являются крайней формой проявления протеста [14, с.17].«У большинства трудных детей и подростков блокирована одна из фундаментальных потребностей человека – потребность в уважении и любви. Отсутствие возможности удовлетворить такую потребность выкидывает ребенка на улицу, где он находит то, к чему стремится.»[21, с.31]. То есть уважение и признание сверстников, пусть даже асоциальных. Известно, что в подростковом возрасте мнение сверстников ценится выше чем мнение взрослых. Их уважение важнее, признание нужнее а отвержение больнее. С помощью друзей подросток может оценить кто он есть и чего стоит, и если к нему не проявляют интерес сверстники, он должен его добиться.

Чем менее самодостаточен и уверен в себе подросток, тем менее он способен действовать вопреки мнению и влиянию остальных. Он не может выдержать напор окружающих и будет вынужден подчиняться антиобщественной группе тем более, если разделяет их взгляды и боится потерять имеющееся расположение. Таким образом, когда друзья предлагают попутешествовать «за компанию», подросток вынужден подчиниться, опять же из-за стремления понравиться и пригодиться сверстникам [22, с. 40].

Таким образом, на формирование склонности к самовольным уходам могут повлиять такие особенности подросткового возраста как: стремление к независимости и самостоятельности, ярко выраженные эмоциональные реакции и максимализм подростков, потеря авторитета родителей в пользу сверстников, потребность их принятия и признания.



## **1.2. Традиционные и инновационные способы профилактики самовольных уходов в современной воспитательно-реабилитационной практике**

Как уже говорилось выше, подростковые побеги свойственны детям из неблагополучных семей, детям с педагогической запущенностью, которые находятся в критических ситуациях. Из-за низкого уровня жизни, неблагоприятной среды обитания, влияния преступных групп дети становятся социально незащищенными. « В результате у социально незащищенных детей развивается так называемое антиобщественное поведение, которое может быть трех видов: аморальное (нарушение норм морали и правил человеческого общения); противоправное (не уголовно наказуемое правонарушение) и преступное (нарушение уголовно- правовых норм). Мы должны учитывать, что ранней профилактике подлежат только первые два вида. » [21, с.2].

Профилактика представляет собой мероприятия, направленные на предупреждение какого-либо явления.

Первичная профилактика самовольных уходов нацелена на всех детей.

Вторичная профилактика направлена на детей «группы риска», или на тех, кто уже совершил попытку побега.

Третичная профилактика проводится с детьми, неоднократно совершавшими побеги. Как правило, работа ведется индивидуально.

Что касается индивидуальных и групповых способов профилактики, то активно используются и те и те. Проводятся индивидуальные беседы и консультации с подростками о недопустимости противоправного поведения, о последствиях и будущих рисках. Часто используемым средством борьбы с бродяжничеством является установление контроля. Отслеживается посещаемость уроков, успеваемость, то как несовершеннолетний проводит свободное время, что помогает вовремя среагировать на угрозу побега, но не

решить проблему. Для работы с подростком важным условием является его интерес и доверие. В беседе или установленном наблюдении несовершеннолетний становится объектом для нравоучений, не чувствует себя равноправным участником взаимодействия и нет партнерского отношения, поэтому эффекта от подобного воздействия будет очень мало [6, с.129].

Групповая работа чаще всего представляет из себя тренинговые занятия, во время которых происходит обучение каким-либо навыкам или формирование каких-то качеств. Исходя из потребностей и дефицита определенных качеств у безнадзорных и убегающих детей целесообразно использование социально-психологического тренинга. Социально-психологический тренинг (СПТ) – это вид психологического тренинга коммуникативной стороны управленческой деятельности. Социально-психологический тренинг позволяет развивать коммуникативные умения, осознавать собственные чувства и потребности других людей, становятся более подготовленными к решению жизненных проблем, вырабатывают адекватную самооценку. Считается, что ключевым моментом в социально-психологическом тренинге является переход с импульсивного на регулятивный уровень деятельности. То есть осознание своей неадекватной импульсивной реакции в определенной ситуации, формирование адекватного поведения, его закрепление в последствие которого, вырабатывается автоматизированная новая реакция или поведение.

В настоящее время существует достаточно большое количество различных форм СПТ, во многом пересекающихся друг с другом. Эти пересечения закономерны и обусловлены как сложностью и переплетением всех выделенных в качестве оснований классификации параметров управленческого общения, так и тем, что в основу выделения разных форм тренинга положены различные параметры. Содержание конкретных тренинговых программ во многом определяется интересами ее разработчика.

Кроме того, блочный характер программы позволяет гибко адаптировать ее к конкретным запросам участников. Это также ведет к совпадению содержательных частей разных форм тренинга. В процессе такого обучения используется множество методов, таких как арт-терапия, игротерапия, сказкотерапия и т.д.

В основе арт-терапии лежит метод выявления и решения психологических проблем с помощью искусства [25, с.121]. Искусство – это универсальный способ самовыражения, он помогает развитию креативности и творчеству, о которых писал К.Юнг в своей теории «активного воображения». Арт-терапия дает уникальный эффект за счет того, что не требует вербального выражения чувств, наши продукты творчества говорят все за нас.

Арт-терапия, если сослаться на Н. Оганесян, — комплексное понятие, которое включает в себя следующие направления [25, с.15]:

- 1) танцевальную терапию;
- 2) музыкальную терапию;
- 3) телесно-двигательную терапию;
- 4) художественную терапию;
- 5) драма-терапию;
- 6) игровую терапию и песочную терапию.

Все эти виды арт-терапии запускают процессы, помогающие выразить эмоции и собственное «Я», развивать творческий потенциал в человеке.

Изучая литературу и теории основателей различных направлений телесной терапии можно сказать, что все они подчеркивают единство психических и физических составляющих организма. На сегодняшний день все существующие теории развития ВПФ в онтогенезе (Ж. Пиаже, А.С.

Выготский и др.) признают базовую роль сенсомоторного развития в дальнейшем формировании когнитивных способностей [5, с.61].

Связь психического и двигательного развития в онтогенезе является одной из актуальных областей междисциплинарных исследований. Основываясь на работах И.П. Павлова (1970), П.К. Анохина (1975), А.Р. Лурия (1970), можно сказать, что взаимосвязь между этими структурами развития человека заключена в работе центральной нервной системы.

Одни и те же отделы головного мозга участвуют в организации систем, обслуживающих как двигательные, так и умственные по преимуществу действия [5, с. 234]. Следовательно, в процессе двигательной деятельности одновременно с пространственной координацией движений совершенствуется организация психических процессов [4, с. 176]. Таким образом, при совершении целенаправленного движения формируется функциональная система звенья которой обслуживают разные компоненты ВПФ, соединяя их воедино для достижения необходимого результата. Это значит, что в процессе многократного повторения различных двигательных актов, происходит направленное совершенствование всех психических процессов.

Описанная выше связь двигательного и психического, а так же эффективность применения телесной терапии доказана на опыте основоположников телесно-ориентированной терапии.

Вильгельм Райх отводил огромную роль телу в эмоциональном развитии человека. В своей теории он описал, как напряжение накапливается и выражается физически. Райх назвал это напряжение «мышечный панцырь». Он добивался восстановления естественного биологического дыхания и спонтанных движений тела пациента. Это активизировало, в свою очередь, синусоидальное движение энергии в организме (волна), провоцировало появление ассоциированных воспоминаний и эмоциональных всплесков,

благодаря чему облегчалось расслабление мышечных панцирей. Вильгельм Райх обнаружил, что после распускания панциря клиенты обретают возможность полной жизни, фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни [26, с. 289].

Ученик и ассистент В. Райха. А. Лоуэн — создатель нового метода биоэнергетики - разработал свою теорию структуры характера, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей. В работе с человеком он сочетает вербальный психоанализ и работу с телом [17, с. 121].

Э. Гренлюнд пишет, что танец позволяет «открывать границы» всем, и в особенности тем, кто отгорожен от мира. Своеобразным способом закрытости от всего мира обладают и дети, чья социальная ситуация развития не благополучна. Дети, которые не получают необходимой поддержки и любви отгораживаются от всех, замыкаются в себе и склонны не доверять больше никому. Проблемы в общении, имеющиеся у безнадзорных детей, с помощью благоприятной обстановки на занятиях возможно решить, т.к. занятия проводятся не индивидуально, а в группе. Танец позволяет сделать акцент на человеческих взаимоотношениях, проработать чувства недоверия, страха и т.п. к другим людям и как итог, выйти из изоляции, обнажить свои чувства [12, с.56]

«Межличностные упражнения могут включать физический контакт между участниками группы, ведущий тренинга должен следить, чтобы «окружающая среда» в лице других членов группы поощряла участника реагировать так, как будто действие, порожденное эмоциями, было эффективным» [25, с.72].

Согласно данным исследования основных видов деятельности подростков на улице авторского коллектива ДВАГС, занимающегося исследованием проблем безнадзорности и беспризорности, досуг детей никак

не организован и полностью свободен. Получается что ребенок просто «болтается» во дворе, не зная чем заняться [21, с.103]. И для избавления от скуки дети вынуждены сами себе искать занятие, но, пока ещё не умея отчетливо осознать свои потребности и умело их удовлетворить, подростки выбирают более легкие и доступные способы. Это сигареты или спиртное, для получения удовольствия начинают пробовать наркотики. Чтобы избежать скуки подростки могут совершать рискованные поступки, коим является побег.

Следовательно, сами условия безнадзорности, в которых пребывают дети, способствуют совершению побегов. Причина этого кроется в невозможности жить в нормальных условиях, неудовлетворенности потребности в любви.

Поэтому важно, чтобы в жизни несовершеннолетнего была деятельность помогающая заглушить эти переживания, забыть о них и отвлечься. Поэтому одним из наиболее приоритетных профилактических направлений побегов является организация занятости детей.

Самым распространенным и вместе с тем действенным способом борьбы с бродяжничеством является спорт, творческая деятельность или иные виды привлекательных для подростков форм досуга. Досуг – это вид социальной деятельности человека, осуществляемой в свободное от работы и основных социальных обязанностей время, связанной с реализацией духовных, физических, интеллектуальных социально значимых потребностей человека, приносящей психологическое удовлетворение и душевный комфорт, при этом обогащающей личность и внутренний мир человека [2, с.7].

Досуговая деятельность своей наполненностью и интересными видами деятельности создает такие условия, в которых детям некогда думать о побегах. Подростки не нуждаются в получении экстремальных ощущений

или риска, подобная деятельность привлекает их свободой выбора и нерегламентированностью, добровольностью и неформальным характером общения.

Таким образом, досуг является важной сферой влияния на жизнь ребенка. Особенно если имеет целенаправленное влияние на необходимые стороны личности или психические образования.

## **Выводы по главе 1.**

Итак, мы выяснили, что феномен бродяжничества развивается на фоне влияния каких-либо жизненных факторов, определенных неблагоприятных условий (конфликты в семье, ухудшение материального положения и т.п.), и бродяжничество является реакцией на такие условия.

Особенно опасное влияние самовольные уходы представляют для подросткового возраста. Условия безнадзорности приводят к тому, что подросток не в состоянии решить те жизненные задачи, которые свойственны его возрасту. Главным и самым близким окружением ребенка является его семья и именно в этой среде ярче всего проявляются подростковый бунт. Отделение подростка от семьи превращается в протест против взрослых, неудовлетворенная в семье потребность в уважении и любви заменяется уважением антисоциальной группы сверстников, если родители не развили в ребенке уверенность в себе, он не сможет противостоять подобной группе и будет зависим от их расположения.

Подросток в силу своего возраста требует к себе отношения как к взрослому, не терпит нравоучений, однако традиционные способы профилактики самовольных уходов, а именно индивидуальные консультации, беседы, надзор и строгий контроль деятельности несовершеннолетнего не учитывают этой особенности подросткового возраста, поэтому эффект от них самый минимальный. Стоит обратить внимание на ту сферу деятельности, которая удовлетворяет потребность подростка в самостоятельности. Досуг как раз позволяет подростку самостоятельно определять направление деятельности, обеспечивает добровольность и нерегламентированность.

Конечно, досуг сам по себе, имеет небольшой профилактический эффект, но если он организован как тренинг, направленный на профилактику самовольных уходов польза будет очевидной.

Досуг подразумевает под собой творческие виды деятельности, одним из которых является танец. Танцевальная терапия позволяет не только



развивать умение танцевать, но в первую очередь через движения воздействовать на психические процессы, формирование личностных качеств и межличностных отношений. Проблемы, имеющиеся у детей безнадзорных и склонных к бродяжничеству возможно решить с помощью танцевальной терапии, т.к. она позволяет невербально обратиться к внутренним проблемам, к которым вербальное или прямое обращение затруднено.

Зная о такой тесной связи психики и тела и не используя телесные методы в профилактической и развивающей работе мы упускаем огромный пласт коррекционных возможностей заложенных в человеке.

## **Глава 2. Экспериментальное изучение эффективности применения элементов танцевальной терапии в профилактике самовольных уходов подростков - воспитанников социально-реабилитационного центра**

Для исследования эффективности танцевальной терапии в профилактике самовольных уходов подростков проводился эксперимент на базе МБУ СО ГСРЦН «Росток».

Эксперимент содержит в себе два блока:

В первом блоке изучались типологические характеристики безнадзорных подростков, способствующих появлению случаев самовольных уходов.

Во втором блоке исследовалась эффективность танцевальной терапии в профилактике самовольных уходов подростков.

### **2.1. Изучение типологических характеристик личности безнадзорных подростков**

Исследование проводилось на базе МБУ СО ГСРЦН «Росток». В исследовании приняли участие 27 подростков 12-17 лет, из которых все имеют статус безнадзорных, 8 подростков склонны к бродяжничеству.

Целью исследования стало выявление и описание ряда типологических характеристик личности безнадзорных подростков, способствующих появлению случаев самовольных уходов.

Для изучения типологических характеристик, на основании проведённого анализа литературы, нами были выделены следующие показатели: самооценка, общение с окружающими, эмоциональные нарушения. Для исследования самооценки несовершеннолетних использовалась Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей (Приложение В.) . Общение с окружающими изучалось с помощью Опросника межличностных отношений Разработчик НПЦ «Психодиагностика», А. Рукавишников, адаптация методики FIRO В.В.

Шутца (Приложение Г). Для изучения эмоциональной сферы использовалась методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка (Приложение Д.).

Результаты, полученные с помощью методики измерения самооценки Дембо-Рубинштейна:

Низкая самооценка наблюдается у 13 детей (48%), из них 3 ребенка склонных к бродяжничеству.

Средняя самооценка у 7 детей (26%) из них 1 ребенок, склонный к бродяжничеству.

Высокая самооценка у 7 детей (26%) из которых 4 склонных к бродяжничеству.

Методика изучения межличностных отношений Разработчик НПЦ «Психодиагностика», А. Рукавишников, адаптация методики FIRO В.В. Шутца, выявила, что по шкале включения большинство детей (60%) не стремятся к принадлежности социальным группам, не заинтересованы в интересе окружающих к ним, из них 4 склонных к бродяжничеству. 40% имеют сильную потребность быть принятым другими.

По шкале контроля 35% детей избегает принятия решений и взятия ответственности. 65% стараются брать на себя ответственность. 54% не приемлют контроля над собой (из них 5 склонных к бродяжничеству), а у 46% наблюдается потребность в зависимости и колебания при принятии решений, из них 2 склонны к бродяжничеству.

По шкале аффекта 69% детей осторожны при установлении близких отношений, из них все 8 склонных к бродяжничеству, 21% неразборчивы при установлении доверительных отношений.

При оценке результатов полученных по методике диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка использовались данные по показателям тревожности и агрессивности. Полученные данные показали, что у 38% тревожность высокая, из них 2 склонных к бродяжничеству, у остальных детей уровень тревожности допустимого уровня. Агрессивности нет у 51% детей, из них 4 склонных к бродяжничеству, средний уровень агрессии у 31% детей, из них 3 склонных к бродяжничеству, агрессия высокая у 18% детей, из них 1 склонен к бродяжничеству.

Из полученных нами результатов для выявления типологических характеристик были установлены следующие границы: типологические характеристики – проявление признака на высоком уровне выраженности от 45% из общего числа выборки и выше.

Таблица 1.

Низкая самооценка	Средняя самооценка	Высокая самооценка	Нет потребности в признании	Не прие млют контр оля над собой	Избе гают прин ятия реше ния	Не доверчи вы при установ лении близких отноше ний	Высокая тревож ность	Высокая агесси вность
48%	26%	26%	60%	54%	35%	69%	38%	18%

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась частично. Безнадзорные дети характеризуются следующими особенностями:

1. Низкая самооценка. Для детей характерна неуверенность в себе, ощущение неуспешности и обречения на неудачу, что провоцирует появления психологических защит (обесценивание и избегание), которые позволяют ребёнку сохранить положительное представление о себе.
2. Не принятие контроля над собой. Детям важнее самим держать контроль над ситуацией, чувствовать свою самостоятельность.
3. Отсутствие потребности в признании обществом. Подразумевается отсутствие потребности в одобрении, любви. Нежелание принадлежать к определенной группе, пользоваться уважением среди других.
4. Отсутствие доверия. Недоверие к окружающим или к ситуации не дает ребенку почувствовать себя в ней уверенно, что может повлечь за собой отказ от более продолжительных и сложных отношений.

Типологической характеристикой, как выяснилось, не являются эмоциональные нарушения в виде тревожности и агрессивности.

## **2.2. Принципы построения программы социально-психологического тренинга с элементами танцевальной терапии для подростков в условиях социально-реабилитационного центра (направленность - профилактика самовольных уходов)**

Второй блок эксперимента состоял из разработки программы профилактики самовольных уходов детей подросткового возраста путем танцевальной терапии (См. Приложение А), на основе нивелирования тех типологических характеристик, которые мы выявили у подростков:

1. Низкая самооценка.
2. Не принятие контроля над собой.
3. Отсутствие потребности в признании обществом.
4. Отсутствие доверия.

Целью программы является снижение случаев самовольных уходов среди детей подросткового возраста, посредством танцевально-двигательной терапии.

Мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Работа по формированию адекватной самооценки
2. Работа по формированию представлений об оптимальных границах контроля
3. Формирование потребности в признании
4. Формированию доверия к окружающим взрослым и сверстникам

Реализовывались данные задачи с помощью занятий танцевальной терапии, организованных в качестве досуговой деятельности, которая обеспечивает влияние на те специфические характеристики личности, влияющие на появление случаев самовольных уходов (самооценка, доверительные отношения, потребность в признании, принятие контроля). Рассмотрим подробнее это влияние.

Педагог или взрослый способен вернуть или же сформировать, во время досуга, способность доверять окружающим через установление дружелюбных отношений, с помощью которых подросток усваивает приемлемые формы поведения. Через совместную, стабильную деятельность ребенка и взрослого, где взрослый несет ответственность за ребенка, обеспечивает его безопасность, акцентирует ситуации успешности ребенка, отделяет поступок от личности ребенка, идет процесс **построения доверия** к взрослому, а через доверие к значимому взрослому восстанавливается доверие к миру.

Организованный досуг – благоприятная среда и часто сильно отличающаяся от той, в которой безнадзорные дети привыкли проводить свободное время. Часто связанные с асоциальными сверстниками и группами, дети привыкают и к соответствующим нормам и эталонам. Занимаясь творчеством в группе сверстников, происходит переосмысление картины мира, сравниваются привычные и новые одобряемые поступки, ребенок смотрит на себя глазами не «дворовых» друзей, а новых сверстников и взрослых, в обществе которых складываются новые мотивы, более приемлемого поведения, и **одобрение** которых становится не менее важным для него.

В процессе такого непринужденного общения подростки осознают себя, досуг позволяет им общаться со сверстниками, получать от них обратную связь, отводя на задний план взрослых родных или учителей. Осознавая собственные возможности и достоинства формируется **адекватная самооценка**.

Обязательным на каждом занятии было использование танцевальных упражнений. Использовались такие методы танцевальной терапии, как:

1. Техники пластика-когнитивной терапии
  - Пантомимические техники

Кроме развития тонкого мышечного чувствования и психомоторных функций, пантомима развивает умение видеть себя как бы со стороны, иллюзорные техники формируют более полный образ себя, объективное восприятие себя. При выполнении упражнений появляется способность к контролю, как собственного положения тела, так и координации собственных действий зависимо от партнера. В процессе усваивается опыт передачи контроля над собой другим и сопротивления этому контролю.

- Техники выразительного движения

Используется с целью включения спонтанных действий, креативных способностей, эмоциональной экспрессии. Развивает представления о психофизической целостности себя, формирование образа «Я». Образы и темы подбираются таким образом, чтобы через прочувствования тела актуализировать необходимые состояния, те чувства или ситуации, которые являются новыми, неиспользуемыми (например решительность для застенчивого человека).

- Коммуникативные игры

Используются в качестве разогревающих упражнений, обеспечивающих при дальнейшей работе включенность всех ведущих механизмов саморегуляции. С помощью специальных упражнений на формирование доверия происходит развитие коммуникативных способностей, группа получает опыт телесного общения, основанного на чувстве доверия друг другу.

## 2. Техника свободного танца

Ориентирует человека на самопознание через естественное выражение своей натуры.

Обязательными элементами каждого занятия являются разминка и релаксация. Задачей разминки является подготовка участников к работе во



время занятия, разогрев тела и создание доброжелательной атмосферы. Таким образом разминочная часть предполагает под собой всевозможные разновидности ритмических упражнений состоящих из несложных движений. Они должны быть просты и доступны каждому члену группы и интересны, для создания творческой атмосферы на протяжении всего занятия.

После основной танцевальной части необходима релаксация, чтобы не возникло перевозбуждение. Релаксационные упражнения проводятся под очень медленную, спокойную и тихую музыку. Данные упражнения могут быть разных видов:

- Динамические (спокойное, размеренное движение в пространстве)
- Статические (как правило, это работа с образами лежа или сидя в удобной позе. Ведущий может просто задавать тему для фантазирования, а может использовать заранее заготовленный медитативный текст)
- Дыхательные (особым образом построенное дыхание, которое успокаивает нервную систему)

Учитывая все необходимые элементы для эффективного влияния танцевальной терапии на подростковые самовольные уходы, мы создали программу занятий, основные темы и упражнения которой можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2.

	Цель занятия	Содержание занятия
Занятие 1	Подготовительное занятия, цель которого является развитие утонченного мышечного чувства и	Разминка; Упражнения обучающие расслаблению тела; техника пантомимы; техника сенситивной

	способности к ориентации в пространстве	мобилизации суставов; танцевальное завершение
Занятие 2	Развитие коммуникативных способностей, эмпатии, доверия, осознания значения правильного выражения эмоций	Разминка; проработка согласованности мимики, телодвижений с эмоциональным состоянием; упражнения на формирование доверительных отношений; танцевальное завершение
Занятие 3	Формирование адекватной самооценки	Танцевальная разминка; переживание опыта красоты; техника самовыражения; танцевальное завершение
Занятие 4	Формирование понимания значения контроля в процессе коммуникации	Танцевальная разминка; коммуникативные игры; техника пантомимы; танцевальное завершение
Занятие 5	Формирования самопонимания и доверия окружающим	Танцевальная разминка; техника выразительного движения; упражнения на формирование доверительных отношений; танцевальное завершение
Занятие 6	Формирование адекватной самооценки и принятия себя	Разминка; упражнения из театра вербализации; танцевальное завершение

Занятие 7	Формирование позитивного самовосприятия и самореализация	Танцевальная разминка; методика осознание через движение; техника ассоциативного танца; танцевальное завершение
Занятие 8	активизации процесса самовыражения прежде всего посредством тела и моторных действий индивида	Танцевальная разминка Техника спонтанного танца; контактная импровизация; танцевальное завершение

Также немаловажным условием на занятиях является добровольность участия. Особенностью досуговой площадки, в основе которой лежит танцевальный тренинг является, как уже говорилось выше, свобода и неформальный характер, которые ставят участников и ведущего в равнозначное положение. В таких условиях безнадзорные подростки чувствуют отсутствие принуждения и основываются только на желании и интересе.

Программа апробировалась на 9 подростках 13-14 лет, все они имеют статус безнадзорности, трое из которых совершали побег.

На констатирующем этапе была проведена диагностика типологических особенностей личностных характеристик участников эксперимента с помощью методики измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей и опросника межличностных отношений Разработчик НПЦ «Психодиагностика», А. Рукавишников, адаптация методики FIRO В.В. Шутца.

Диагностика выявила следующие результаты:

По шкале самооценки у 4 респондентов (45%) показатели в норме, у 4 респондентов (45%) показатели ниже нормы, у 1 респондента (10%) показатели выше нормы.

По шкале потребность в признании у 4 респондентов (45%) показатели ниже нормы, у 3 (35%) в норме, у 2 респондентов (20%) показатели выше нормы.

По шкале принятие контроля над собой у 5 респондентов (55%) показатели ниже нормы, у 4 (45%) в норме.

По шкале наличия доверия у 7 (75%) респондентов показатели ниже нормы, у 2 (20%) в норме. (См. приложение Б.)

Так же, на констатирующем этапе с помощью наблюдения, бесед с воспитателями собиралась анамнестическая информация о детях, их поведении. Для нас ценной была информация о наличии или отсутствии факта побегов, а так же проявления типологических характеристик, которые, в соответствии с гипотезой исследования, влияли на появление склонности к самовольным уходам. Все собранные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Респондент	Описание наблюдаемого поведения
Респондент 1	Попыток побегов не наблюдалось. Поведение агрессивное и неуважительное по отношению к взрослым, может грубить и хамить. Занимает позицию лидера в коллективе сверстников, чем очень дорожит, со сверстниками в большинстве случаев имеет дружеские отношения. При общении часто старается показать свою независимость и взрослость, самооценка чуть завышена.

Респондент 2	<p>Попыток побегов не наблюдалось. Поведение сдержанное, необщительное, самооценка низкая, проявляется скромность и стеснительность.</p> <p>Дружеские отношения сложились с несколькими детьми из группы, не подпускает близко к себе как взрослых так и сверстников.</p>
Респондент 3	<p>Есть один случай побега из центра. Близких друзей и дружеских отношений за время нахождения в центре не завел. Самооценка нормальная, уважения среди сверстников не имеет, к нему не стремится.</p>
Респондент 4	<p>Нет случаев самовольных уходов. Среди сверстников держится отстраненно, неуверенно, случаи неуспеха воспринимает очень болезненно, может заплакать.</p> <p>Самооценка низкая, есть склонность к ведомости и почитанию лидера.</p>
Респондент 5	<p>Есть случаи самовольных уходов из дома и из центра.</p> <p>Самооценка занижена, общителен, легко налаживает контакты со сверстниками, но так же может проявлять враждебность и агрессию, не редко участвует в драках. Самоконтроль на низком уровне, демонстративно отказывается выполнять установленные правила.</p>
Респондент 6	<p>Случаев самовольных уходов не наблюдалось.</p> <p>Поведение сдержанное, общение как со сверстниками так и со взрослыми дружелюбное, самооценка чуть занижена.</p>
Респондент 7	<p>Есть случаи самовольных уходов из центра. Сильно</p>

	поддается влиянию старших товарищей, важен авторитет в их глазах, остро реагирует на критику взрослых и педагогов. Уважением у сверстников не пользуется.
Респондент 8	Случаев самовольных уходов не было. Имеет дружеские отношения с ребятами из группы, при общении иногда груба, не выполняет просьбы, приходится просить по многу раз. Самооценка нормальная.
Респондент 9	Случаев самовольных уходов не было. Самооценка адекватная, при общении дружелюбен, имеет уважение у сверстников.

Формирующий этап эксперимента представлял собой проведение занятий танцевальной терапии. Программа состоит из 8 занятий, количество занятий может быть не ограничено. Длительность так же определяется особенностями участников, на которых рассчитана программа, и целями, которые нужно выполнить.

Для выполнения поставленных нами задач занятия были разделены на три этапа. Первый – вводный – состоит из вводного занятия, на котором дети знакомятся с целью программы, выполняют несложные упражнения на знакомство со своим телом и танцем, что необходимо для дальнейшей работы.

Второй этап – основной – состоит из 5 тренинговых занятий. На занятиях использовались те упражнения, которые активно влияют на выявленные нами типологические характеристики бродяг, это неадекватная самооценка, отсутствие склонности к доверительным отношениям, отсутствие потребности в признании, не принятие контроля над собой

Третий этап – завершающий – состоит из двух последних занятий, на которых дети закрепляют полученный опыт, активизируют творческую самореализацию и рефлексиируют вместе с педагогом полученные эмоции на протяжении всей программы, сравнивают состояния детей на первом и на последнем занятии программы.

### 2.3. Результаты и эффекты экспериментальной работы

На контрольном этапе мы провели диагностику типологических особенностей личностных характеристик участников, пользуясь тем же диагностическим материалом, что и при первоначальной диагностике.

Для наглядности результаты по каждому респонденту первичной и контрольной диагностики были отображены на графиках в приложении 1, а так же сведены для сравнения в общую таблицу 4.

Таблица 4.

		Самооценка	Потребность в признании обществом.	Принятие контроля над собой.	Доверие к окружающим
Респондент 1	до	68	71	17	36
	после	60	70	22	39
Респондент 2	До	22	50	45	29
	После	25	50	45	33
Респондент 3	До	49	12	30	25
	После	52	16	33	25
Респондент 4	До	15	40	59	30
	После	20	42	59	34
Респондент 5	До	35	60	27	33
	После	38	60	30	35
Респондент 6	До	42	39	40	46



	После	45	41	40	49
Респондент 7	До	29	69	59	13
	После	31	69	59	15
Респондент 8	До	53	39	22	39
	После	55	40	24	40
Респондент 9	До	60	49	52	46
	После	60	51	52	50

Результаты показали, что самооценка стала более адекватной у 7 (75%) респондентов из 9, доверие к окружающим улучшилось у 8 (85%) респондентов из 9, 4 (45%) респондента начали более адекватно принимать контроль над собой, и у 5 (55%) респондентов стала выше потребность в признании.

Таким образом, мы видим, что после проведения занятий танцевальной терапии типологические характеристики, влияющие на совершение детьми самовольных уходов, начали исправляться в сторону «нормы». Присутствует положительная динамика, что позволяет нам говорить об эффективности использования программы профилактики самовольных уходов детей подросткового возраста путем танцевальной терапии. Выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась.

## **Выводы по главе 2.**

Изучение типологических характеристик личности безнадзорных подростков позволило нам выявить такие личностные особенности детей, склонных к самовольным уходам, как:

1. Низкая самооценка.
2. Не принятие контроля над собой.
3. Отсутствие потребности в признании обществом.
4. Отсутствие доверия окружающим.

Дальнейшая работа была направлена на профилактику выявленных типологических характеристик подростков, влияющих на появление случаев самовольных уходов. Мы выделили несколько особенностей, которые обязательно должны прослеживаться в танцевальном тренинге:

1. Основным средством профилактики является танцевальная терапия, подобраны её техники для ежедневной работы с самовольными уходами:

- 1) Техники пластика-когнитивной терапии
  - Пантомимические техники
  - Техники выразительного движения
  - Коммуникативные игры
- 2) Техника свободного танца

2. Специфика танцевального тренинга требует элементарной телесной подготовки, для чего было выделено первое вводное или подготовительное занятие, на котором дети знакомились со своим телом.

3. Выделены такие необходимые элементы занятия как разминка (телесная и эмоциональная) и релаксация.

4. Организация тренинга должна соответствовать не принудительной форме, а добровольной, в качестве площадки для досуговой деятельности.

По итогу проведения контрольной диагностики, сравненные данные первичной и вторичной диагностик показали, что после проведения занятий танцевальной терапии типологические характеристики, влияющие на совершение детьми самовольных уходов, начали исправляться в сторону «нормы». Из чего можно сделать вывод об эффективности профилактики самовольных уходов подростков средствами танцевальной терапии.

## Заключение

При рассмотрении проблемы самовольных уходов детей подросткового возраста важным являются особенности этого возраста, непосредственно влияющие на формирование склонности к бегству, на специфику профилактической и коррекционной работы. Одной из определяющих характеристик для профилактической работы, на наш взгляд, является стремление подростка к самостоятельности, его желание автономности и независимости. Учет специфики возраста в профилактической работе позволяет действовать в интересах ребенка исходя из его потребностей. Досуговая деятельность, выбранная нами как основа для профилактики самовольных уходов, позволяет удовлетворить потребность подростка в самостоятельности, т.к. досуг является добровольной деятельностью.

Так же досуговая деятельность, своей организацией позволяет развивать те типологических характеристики, которые, как мы выявили в исследовании, способствуют появлению склонности к побегам:

1. Низкая самооценка.
2. Не принятие контроля над собой.
3. Отсутствие потребности в признании обществом.
4. Отсутствие доверия.

Занимаясь досугом в группе сверстников, где отношения неформальны, но в тоже время находятся под вниманием педагога, грамотно выстраивающего взаимоотношения с детьми и вовремя корректирующего отношения детей друг к другу, подростки могут быть откровенны и открыты, как в компании друзей. В процессе такого непринужденного общения подростки осознают себя, досуг позволяет им общаться со сверстниками, получать от них обратную связь, отводя на задний план взрослых родных или учителей. Осознавая собственные возможности и достоинства формируется адекватная самооценка.

В таком общении сравниваются привычные и новые одобряемые поступки, складываются новые мотивы, более приемлемого поведения, и одобрение которых становится важным для него, в том числе и новым значимым взрослым. Складывающиеся искренние отношения между педагогом и подростком со временем формируют доверие к нему, а через него и ко всем взрослым.

Досуг подразумевает под собой творческие виды деятельности, одним из которых является танец. Занятия танцевальной терапии являются эффективным средством профилактики и коррекции, позволяет не только развивать умение танцевать, но воздействовать на психические процессы, формирование личностных качеств и межличностных отношений.

Так танец помогает решать проблемы взаимодействия и межличностных отношений. Подростки, склонные к побегам как мы выяснили в основном из неблагополучных семей, это дети, которые не получили необходимой поддержки и любви. Они отгораживаются от всех, замыкаются в себе. Проблемы в общении, имеющиеся у безнадзорных детей, с помощью благоприятной обстановки на занятиях возможно решить, т.к. занятия проводятся не индивидуально, а в группе. Танец позволяет сделать акцент на человеческих взаимоотношениях, проработать чувства недоверия, страха и т.п. к другим людям и как итог, выйти из изоляции, обнажить свои чувства.

На основе заложенных в досуговой деятельности и танцевальной терапии потенциалов воздействия на специфические черты подростков, склонных к бродяжничеству, была составлена и апробирована программа занятий. Целью программы являлось снижение случаев самовольных уходов среди детей подросткового возраста, посредством танцевально-двигательной терапии.

Предварительно у всех респондентов с помощью тестов были собраны данные по показателям самооценки, принятия контроля над собой, потребности в признании обществом, доверия окружающим. Диагностика по тем же показателям проводилась после проведения всех занятий танцевальной терапии.

Сравнение первичных и контрольных данных позволяет говорить о том, что гипотеза нашей работы подтвердилась частично:

Подростки, склонные к самовольным уходам, имеют типологические характеристики:

1. Низкая самооценка.
2. Не принятие контроля над собой.
3. Отсутствие потребности в признании обществом.
4. Отсутствие доверия к окружающим.

Но, как выяснилось в ходе первой части нашего исследования, к типологическим характеристикам, способствующим появлению склонности к самовольным уходам не относятся эмоциональные нарушения.

Профилактика самовольных уходов детей подросткового возраста будет результативной при следующих условиях:

- при участии несовершеннолетних в социально-психологическом тренинге, нацеленном на нивелирование типологических характеристик подростков, склонных к побегам.
- при применении элементов танцевальной терапии в качестве средства реабилитационного досуга в социально-реабилитационном центре;

Так же, во время проведения исследования в группе детей, с которыми проводились занятия по танцевальной терапии, не было совершено ни одного самовольного ухода, не смотря на то, что трое ребят из девяти уже совершали побеги из центра или из дома.

Таким образом, на основе сравнения данных первичной и контрольной диагностик по использованным методикам, а так же отсутствия факта совершения самовольных уходов детьми из исследуемой группы, мы сделали вывод об эффективности применения социально-психологического тренинга с элементами танцевальной терапии в профилактике самовольных уходов детей подросткового возраста.

## Список литературы

1. Абросимцева О.Б., Пчелинцева Ю.А. Дети с особенностями поведения. – Красноярск: краевое государственное бюджетное учреждение «Центр развития семейных форм воспитания». – 2-е изд., исправленное и дополненное. - 2010. – 76 с.
2. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации: Учебное пособие. — М.: Аспект-Пресс, 2006.
3. Алексеева Л.С. Социальная реабилитация подростков // Семья в России. М., 1995. № 2.
4. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. — М., 1991.
5. Айрапетянц В.А. Функциональная межполушарная асимметрия у детей на ранних этапах онтогенеза. /В кн. Взаимоотношение полушарий мозга. — Тбилиси, 1982
6. Байтуменова А. Г, Волынкин В. И. Профилактика самовольных уходов в условиях реабилитацион-ных центров // Гуманитарные исследования Астрахань: Изд-во Астраханского государственного университета, 2014. № 2 (50). С. 129-132.
7. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. М.: Социальное здоровье России, 1994. – 221 с.
8. Белопольская Н. Л. Детская патопсихология. Хрестоматия. 2-е изд., испр., М.: Когито-Центр, 2001.
9. Беспризорное и безнадзорное детство в региональном измерении (опыт комплексного анализа)/Авт. коллектив: Н.М. Байков, Л.В. Каширина, Ю.В. Березутский, Н.П. Сидорова, Л.К. Золотарева, М.А. Сидорова, Н.В. Нозикова, В.Н. Шиян, В.В. Миндогулов, Л.С. Чурилова. Хабаровск: ДВАГС, 2002. – 104 с.



- 10.Василькова Т.А. Социальная педагогика: учебное пособие/ Т.А.Василькова, Ю.В. Василькова. – М.: КНОРУС, 2010. – 240 с.
- 11.Глаголева А.В. Проблемы детей, склонных к бродяжничеству. – М.: Приор, 2005. – 100 с.
- 12.Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. — СПб.: Речь. 2004
- 13.Деева Е.В., Дружинина А.А., Исследование причин и диагностика самовольных уходов несовершеннолетних из семей // Социально-экономические явления и процессы. Тамбов. 2014 №12 С.260-268.
- 14.Дементьев, И.Ф. Социальное сиротств: генезис и профилактика/И.Ф.Дементьев. – М.: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2000.
- 15.Дети улицы. Образование и социальная адаптация безнадзорных детей / Под ред. А. П. Майорова. – М. : Инфра-М, 2001. – 316 с
- 16.Залысина И. А., Смирнова Е. О. Некоторые особенности психического развития дошкольников, воспитывающихся вне семьи // Вопросы психологии: Научный журнал. — 1985. — № 4. — С. 31—37.
- 17.Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 3-е изд. – СПб.: Речь, 2010. – 286 с.
- 18.Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2007.
- 19.Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. изд. 2-е перераб. М.: Речь, 2013. С 126.
- 20.Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия: Учеб. Л67 пособие для студентов пед. ун-тов и ин-тов/Ред.-сост. В. С. Мухина.— М.: Просвещение, 1991.—223 с
- 21.Методические рекомендации «Профилактика бродяжничества детей (ФГОС: формирование личностных УУД» сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, ДанченкоИ.А., Кондрашина Е.В., Батищева

- В.В.; под ред. М.В.Рагулиной. – Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико- социального сопровождения», 2015. – 167с.
- 22.Методические рекомендации по работе с несовершеннолетними, склонными к самовольным уходам / сост.: Н. А. Разнадежина. – Сургут, 2010. – 46 с.
23. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. – М. : Алетейя, 2000. – 624с. : ил.
- 24.Психология телесности между душой и телом /ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2005. – 731 с.
- 25.Раздрокина Л. Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л. Л. Раздрокина. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 157
- 26.Райх В. Характероанализ. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, республика, 1999. 367 с.
27. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М.,1994. с. 301
- 28.Реньш М.А., Садовникова Н.О., Лопес Е.Г. Социально-психологический тренинг: Практикум. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. 190 с.
- 29.Розум С.И. Р65 Психология социализации и социальной адаптации человека. — СПб.: Речь, 2006. — 365 с.
30. Совершенствуйся через движение!: программа развития эмоциональной саморегуляции воспитанников детского дома / сост. Т.А. Синельникова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2010. – 116 с.
- 31.ШАХМАНОВА А.Ш. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СИРОТ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУД. ВЫСШ. ПЕД. УЧЕБ. ЗАВЕДЕНИЙ/ Под.ред С.А. Козловой. – М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2005. – 192 с.
- 32.Эльконин Б.Д. Психология развития: Учебное пособие для ВУЗов 2007, Академия ИЦ Серия «Высшее профессиональное образование»

Программа профилактики самовольных уходов детей подросткового возраста  
путем тренинга с элементами танцевальной терапии

# **ПРОГРАММА**

# **«ТЕАТР ДВИЖЕНИЯ»**

## Основные теоретические положения программы «Театр движения»

В основу программы легли классические подходы телесно-ориентированной терапии: Биоэнергетический подход А.Лоуэна; теория концентрированного движения Эльзы Гиндлер; осознание через движение по методу М. Фельденкрайза.

### Пояснительная записка

Как правило, самовольный уход ребёнка указывает на наличие имеющихся проблем, от которых он пытается убежать или с которыми не может самостоятельно справиться. Например, страх перед наказанием, конфликтные ситуации дома, в школе. Но далеко не все дети, столкнувшиеся с подобными проблемами, бегут из дома или из социального приюта. Почему дети выбирают именно такой способ выражения обиды или протеста, и имеют ли подростки, склонные к бродяжничеству схожие между собой качества?

Для ответа на этот вопрос мы обратили внимание именно на личность подростка, на его особенности. Изучение характеристик личности ребенка и деформации характера особенно актуально для понимания направленности работы с детьми и подростками, склонными к бродяжничеству.

Нами были выявлены типологические характеристики безнадзорных подростков, способствующие появлению случаев самовольных уходов:

1. Низкая самооценка. Для детей характерна неуверенность в себе, ощущение неуспешности и обречения на неудачу, что провоцирует появления психологических защит (обесценивание и избегание), которые позволяют ребёнку сохранить положительное представление о себе.

2. Не принятие контроля над собой. Детям важнее самим держать контроль над ситуацией, чувствовать свою самостоятельность.
3. Отсутствие потребности в признании обществом. Подразумевается отсутствие потребности в одобрении, любви. Нежелание принадлежать к определенной группе, пользоваться уважением среди других.
4. Отсутствие доверия. Недоверие к окружающим или к ситуации не дает ребенку почувствовать себя в ней уверенно, что может повлечь за собой отказ от более продолжительных и сложных отношений.

Самым распространенным и вместе с тем действенным способом борьбы с бродяжничеством является спорт, творческая деятельность или иные виды привлекательных для подростков форм досуга. Досуг – это вид социальной деятельности человека, осуществляемой в свободное от работы и основных социальных обязанностей время, связанной с реализацией духовных, физических, интеллектуальных социально значимых потребностей человека, приносящей психологическое удовлетворение и душевный комфорт, при этом обогащающей личность и внутренний мир человека (Аванесова Г.А.). Досуговая деятельность своей организацией обеспечивает влияние на те специфические характеристики личности, влияющие на появление случаев самовольных уходов (самооценка, доверительные отношения, потребность в признании, принятие контроля).

Педагог или взрослый способен вернуть или же сформировать, во время досуга, способность доверять окружающим через установление дружелюбных отношений, с помощью которых подросток усваивает приемлемые формы поведения. «Через совместную, стабильную деятельность ребенка и взрослого, где взрослый несет ответственность за ребенка, обеспечивает его безопасность, акцентирует ситуации успешности ребенка, отделяет поступок от личности ребенка, идет процесс построения доверия к взрослому, а через доверие к значимому взрослому восстанавливается доверие к миру». (Селенина Е.В.).

Организованный досуг – благоприятная среда и часто сильно отличающаяся от той, в которой безнадзорные дети привыкли проводить свободное время. Часто связанные с асоциальными сверстниками и группами, дети привыкают и к соответствующим нормам и эталонам. Занимаясь творчеством в группе сверстников, происходит переосмысление картины мира, сравниваются привычные и новые одобряемые поступки, ребенок смотрит на себя глазами не «дворовых» друзей, а новых сверстников и взрослых, в обществе которых складываются новые мотивы, более приемлемого поведения, и одобрение которых становится не менее важным для него.

В процессе такого непринужденного общения подростки осознают себя, досуг позволяет им общаться со сверстниками, получать от них обратную связь, отводя на задний план взрослых родных или учителей. Осознавая собственные возможности и достоинства формируется адекватная самооценка.

Многие авторы отмечают необходимость вовлечения детей не только в кружковую, внеклассовую и досуговую, но и в спортивную деятельность.(Т.А. Василькова, А.А. Бодалёв.)

В любых занятиях спортом, неважно будет это плавание, йога или спортивная гимнастика, первостепенную значимость имеет тело и все процессы с ним связанные. Изучая литературу и теории основателей различных направлений телесной терапии можно сказать, что все они подчеркивают единство психических и физических составляющих организма. Например А. Лоуэн видел в соматическом уровне, строении тела и движения отражение характера индивида. Вильгельм Райх отводил огромную роль телу в эмоциональном развитии человека. В своей теории он описал, как напряжение накапливается и выражается физически.

Зная о такой тесной связи психики и тела и не используя телесные методы в профилактической и развивающей работе мы упускаем огромный пласт коррекционных возможностей заложенных в человеке.

В соответствии со всем вышесказанным, целью программы является снижение случаев самовольных уходов среди детей подросткового возраста, посредством танцевально-двигательной терапии.

Мы поставили перед собой следующие задачи:

5. Работа по формированию адекватной самооценки
6. По формированию представлений об оптимальных границах контроля
7. Формирование потребности в признании
8. Формированию доверия к окружающим взрослым и сверстникам

#### Этапы реализации программы «театр движения»

**1-й этап. Подготовительный.** Предполагает предварительное проведение диагностики с помощью методик: Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей; Опросник межличностных отношений Разработчик НПЦ «Психодиагностика», А. Рукавишников, адаптация методики FIRO В.В. Шутца; Так же начальный этап включает вводное занятие, на котором члены группы знакомятся со своим телом, развивая мышечное чувствование тела. Целью данного этапа является развитие целостного восприятия содержания чувственного и телесного образа, языка собственного тела.

**2-й этап. Основной.** Проводится работа с основными типологическими характеристиками детей, склонных к самовольным уходам. Целью этапа является профилактика данных характеристик, а именно: формируется адекватная самооценка, объективное восприятие себя, развивается способность доверия и принятия контроля над своими действиями.

**3-й этап. Завершающий.** На данном этапе ожидается включение механизмов эмоционально-телесного самовыражения. Группе дается возможность свободного проявления фантазии и творчества в выполняемых заданиях для актуализации творческого потенциала.

Повторно проводится диагностика и сравниваются результаты.

#### Основные методы программы «Театр движения»

### 3. Техники пластико-когнитивной терапии

- Пантомимические техники

Кроме развития тонкого мышечного чувствования и психомоторных функций, пантомима развивает умение видеть себя как бы со стороны, иллюзорные техники формируют более полный образ себя, объективное восприятие себя. При выполнении упражнений появляется способность к контролю, как собственного положения тела, так и координации собственных действий зависимо от партнера. В процессе усваивается опыт передачи контроля над собой другим и сопротивления этому контролю.

- Техники выразительного движения

Используется с целью включения спонтанных действий, креативных способностей, эмоциональной экспрессии. Развивает представления о психофизической целостности себя, формирование образа «Я». Образы и темы подбираются таким образом, чтобы через прочувствования тела актуализировать необходимые состояния, те чувства или ситуации, которые являются новыми, неиспользуемыми (например решительность для застенчивого человека).

- Коммуникативные игры

Используются в качестве разогревающих упражнений, обеспечивающих при дальнейшей работе включенность всех ведущих



механизмов саморегуляции. С помощью специальных упражнений на формирование доверия происходит развитие коммуникативных способностей, группа получает опыт телесного общения, основанного на чувстве доверия друг другу.

#### 4. Техника свободного танца

Ориентирует человека на самопознание через естественное выражение своей натуры.

Критерии оценки эффективности программы:

1. Наличие положительной динамики, наблюдаемой в результате сравнения диагностик, на начальном и завершающем этапах.
2. Уменьшение попыток совершения самовольных уходов подростками
3. Активное посещение участниками группы занятий, проявление интереса к заданиям.

#### **Занятие 1.**

На первом занятии основной темой является осознание своего тела. Целью занятия является развитие утонченного мышечного чувства и способности к ориентации в пространстве.

Задачи:

1. Научиться полному расслаблению тела
2. Научиться управлять своими движениями

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка

Ход занятия.

Вначале проводится беседа, для знакомства и обсуждения ожиданий, правил и задач занятий.

### **«Как непривычно»**

Танцевальная разминка. Ведущий называет часть тела или задание и все начинают его выполнять так, как привыкли и как всегда его выполняли. Затем ведущий говорит «смена» и то же самое задание каждый участник выполняет таким образом, каким никогда его не выполнял, совсем несвойственным и новым для себя способом.

### **«Гимнастика Гермеса»**

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут

### **«Волна»**

(Упражнение «Волна» включает в себя освоение нескольких типов техник «Волн»)

#### **1. Волна рукой**

*В исходной позиции стоя: руки свободно свисают вдоль тела, поднимаем одну руку до уровня плеча вбок и фиксируем ее в таком*

положении, чтобы кисть, локоть и плечо были относительно расслаблены и чуть опущены при сохранении горизонтального положения руки. Переносим внимание на кончики пальцев руки и, начиная движение с первых фаланг пальцев, пытаемся «поднырнуть», «проскользнуть» в пространстве, попеременно задевая все суставы кисти. Сформировавшаяся в кисти «волна» выталкивает локоть наружу вверх и, продолжая свое развитие, немного приподнимает и подает вперед плечо. На этом развитие волны в одной руке заканчивается. Для того чтобы направить волну назад, следует выполнить обратный порядок движения: «отпустить», расслабить плечо, изменение положения которого автоматически вызывает опускание локтя и обратную волну в кисти. Рука приходит в первоначальную позицию.

## *2. Волна корпусом*

*Исходная позиция: ноги в «первой позиции», на полупальцах, колени чуть согнуты, движение начинается с медленного опускания пяток на пол. Одновременно выдвигаются вперед колени, затем в движение попеременно включаются таз, живот, грудь и голова. Волна заканчивается в момент синхронной остановки движения в двух точках – в пятках и на макушке. «Обратная волна» соответственно предполагает поэтапное включение в движение частей тела от головы к ногам. Движение начинается с «подныривания» с постепенным «протягиванием» груди, живота, таза и пропуская «волны» до пяток.*

## *3. Боковая волна*

*Выполнение упражнения начинается с движения (посыла) головы вбок. Все остальное тело следует за головой. Когда движение корпуса от поясничной зоны достигает своего предела, голова поворачивает в обратную сторону и ведет за собой плечо. Получается ломаная линия – «брейк». Положение головы противостоит положению таза. Если голова расположена в одной стороне плоскости пространства, то таз – в другой.*

*Плавнo двигаясь, голова каждый раз ускользает от догоняющего ее таза, при этом в игру вовлекаются и ноги (самый трудный участок «волны», который следует исключительно за движением бедер).*

### **«Дорожки»**

Отработка танцевальных движения с продвижением (от одной стены к другой).

### **Техника «сенситивной» мобилизации суставов**

1. Лечь на пол в любую удобную позу и мысленно "пробежать" по всем участкам тела, поочередно напрягая и расслабляя мышцы.
2. Собраться в позу «эмбриона», сильно обхватив руками колени, максимально сжаться с последующим постепенным расслаблением всех частей тела.
3. Собраться в позу «эмбриона» разворачивая колени в сторону, голову в противоположную сторону. Повторить несколько раз.
4. Вытянуться на полу с последующим перекатыванием тела: движения конечностей запаздывают за движением корпуса.
5. Лечь на живот, положив голову на ладони, зафиксировать подбородок в углублении кулака, Медленно изменять положение тела в стороны, не сохраняя устойчивую позицию подбородка.
6. Сесть спиной друг к другу, один из партнеров наклоняется вперед, позволяя другому медленно опереться и расслабить свой корпус и руки на спине партнера.
7. Один из партнеров сидя на коленях собирается в позу «эмбриона», другой осторожно ложится спиной на спину постепенно расслабляя свое тело.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

## **Занятие 2.**

Цель занятия: развитие коммуникативных способностей, эмпатии, доверия. Задачи:

1. Осознания значения правильного выражения эмоций для эффективной коммуникации
2. Научиться снимать мышечное напряжение
3. Развитие способности доверия окружающим

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка, карточки с написанными разными эмоциями или состояниями (страх, восторг, грубость, счастье и т.п.)

Ход занятия:

**Разминка.** Необходимо свободное место для игры.

Игроки стоят в произвольном порядке. Затем они закрывают глаза и, не говоря ни слова, начинают осторожно двигаться по комнате. Двигаться нужно медленно, чтобы избежать резких столкновений. Звуки шагов, дыхание, тепло, исходящее от других членов группы, – все это должно помочь участникам ориентироваться в помещении.

Через 1-2 минуты предложите игрокам взять друг друга за руки. После этого они должны образовать замкнутый круг.

Когда соберутся все участники, ведущий информирует их о том, что круг полностью укомплектован. При необходимости он помогает отдельным «потерявшимся» детям найти дорогу к кругу. В конце игры все одновременно садятся на пол, открывают глаза и кратко обсуждают свои впечатления. Объясняется смысл важности относиться внимательно к окружающим нас людям.

**Танцевальная разминка.**

Сегодняшнюю разминку мы начнем не с разогрева нашего тела, а с разминки лица.

Игровое упражнение «Морщинки».

Ведущий предлагает всем несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Отлично.

Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева.

Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите

нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное.

Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, молодцы!

Танцевальная разминка под музыку, включающая движения на координацию, растяжение, силовые упражнения.

**«Зеркало»**

Разбившись по парам, один становится водящим и начинает медленно делать любые движения, задача второго – ведомого – точно копировать эти движения. Спустя какое-то время участники меняются ролями.

**«Эмоция по кругу»**

Цель: Это упражнение дает возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние. Развивает мимику и пантомимику.

*Этот вариант напоминает детскую игру "Испорченный телефон". Первый участник «настраивается» на «передачу» эмоции, все остальные — на «прием». Глаза у всех, кроме первого закрыты. Когда первый участник придумал эмоцию и готов передать её, он хлопает по плечу рядом сидящего, тот открывает глаза. Принимает эмоцию и так далее. Те, кто получил эмоцию, глаза уже не закрывают. Обсуждение происходит, когда эмоция обошла весь круг и вернулась первому игроку.*

*Обсудить на ком цепочка передачи эмоции исказилась и почему. В чем человек ошибся, передавая мимикой выражение чувства.*

### **«Язык тела»**

На заранее подготовленных карточках написаны разные эмоции или состояния (страх, восторг, грубость, счастье и т.п.) Выполнять упражнение можно в парах или индивидуально. Задача участников придумать несколько танцевальных движений (на 8 счетов) передающих ту эмоцию, которая им досталась. Показать движения перед всей группой передавая эмоцию не только движениями, но и мимикой. Остальные должны отгадать - какую эмоцию показывали ребята.

### **«Неваляшка»**

Все выстраиваются по кругу, в то время как водящий занимает место в центре. Он стоит в свободной, расслабленной позе, остальные участники начинают осторожно толкать его из стороны в сторону.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

## **Занятие 3.**

Цель занятия: формирование адекватной самооценки

Задачи:

1. Самопознание, получение знаний о своей личности
2. Формирование позитивного «Я» образа

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка, вещи для дефиле (украшения, ткани, головные уборы).

### **Танцевальная разминка**

Ведущий интуитивно начинает двигаться так, как просит его тело, прорабатывать те мышцы и участки тела, которые требуют к себе внимания. Вся группа за ним повторяет. Затем каждый начинает прислушиваться к собственному телу и двигаться произвольно, не за кем не повторяя.

### **"Мелодия чувств"**

Смысл его выполнения заключается в том, что участники группы пытаются выразить свое актуальное эмоциональное состояние при помощи какой-либо мелодии, которую он начинает тихо напевать. Каждый из членов группы также пытается найти аналогию между своим эмоциональным состоянием и соответствующей мелодией; начинает тихонечко напевать, прислушиваясь к своим чувствам и меняя мелодию вслед за их изменением.

### **«Замороженная поза»**

Клиента просят "заморозить" позу, т.е. по команде терапевта он продолжает сидеть так, как сидел. После этого клиент должен обратить внимание на свою позу, прочувствовать ее, осознать свое отношение к ней и настроение, возникшее в связи с позой. После полного осознания клиентом всей ситуации, связанной с позой, его просят изменить ее на "противоположную", которая может вызвать полярные чувства, мысли, ощущения, а также постараться осознать эту позу, выразив действиями, словами новое состояние. Затем предлагается попытаться вновь вернуться в первоначальную позу и, прочувствовав ее, выразить появившиеся чувства.

«Знаете ли вы, что красота – необходимое качество, присущее живым организмам? Пробегая взглядом по внешности человека что в первую очередь мы оценим? Мы обязательно отметим что-то красивое. Красота притягивает и волнует воображение человека. Сейчас мы попробуем раскрыть наши представления о красоте. Сейчас я попрошу вас всех вместе придумать и создать одну скульптуру, символизирующую красоту.»



Почему именно эта скульптура, в чем проявляется её красота? Всегда ли красота выражается во внешних формах? Человек, не наделенный от природы идеальными пропорциями, размерами тела может быть красивым? Он проявляет свою красоту не столько в телесном совершенстве, сколько во взгляде и улыбке, в пластике тела, в безукоризненности движений. Сейчас я предлагаю вам расширить свои эстетические представления и попробовать их проявить в процессе движения.

### **«Подиум»**

Цель: гармонизация психофизических функций и эстетические представления. Помогает почувствовать степень развития своего телесного и эмоционального самосознания.

Каждому нужно представить, что он ходит по подиуму и пройти:

1. Естественно, как присуще человеку в жизни
2. Представить в движении зрителям изящество и красоту
3. Показать манеру движения неестественную для вашей личности
4. Продемонстрировать свободу обхождения с вещами, бижутерией, подчеркивающей вашу индивидуальность.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

### **Занятие 4.**

Цель занятия: формирование понимания значения контроля в процессе коммуникации

Задачи:

1. Формирование доверия к окружающим
2. Развитие способности эффективно контролировать себя и других людей

### 3. Формирование способности доверять контроль над собой окружающим людям

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка, 8-10 стульев.

#### **Танцевальная разминка**

Ведущий интуитивно начинает двигаться так, как просит его тело, прорабатывать те мышцы и участки тела, которые требуют к себе внимания. Вся группа за ним повторяет. Затем каждый начинает прислушиваться к собственному телу и двигаться произвольно, не за кем не повторяя.

#### **«Море волнуется»**

Участники становятся по кругу, взявшись за руки, и один из них, делая шаг в круг, посредством натяжения рук всей группы задаёт волновое движение. «Море» может так разбушеваться, что участники действия в случае не скоординированности своих действий способны столкнуться друг с другом. Для увеличения степени риска по желанию выбираются «рыбки», «ныряющие» и «плавающие» между разбушевавшимися волнами.

Серия упражнений классической пантомимы. Обязательна последовательность «батареи» приёмом.

#### **«Замок»**

Партнеры становятся друг напротив друга и соединяют две противоположные руки в замок. Ведущий участник перемещается в пространстве в различных направлениях, как по горизонтали, так и по вертикали, запоминая свои ощущения в теле и в кисти. Напарник удерживая руку в одном устойчивом положении, корректирует его движения. Затем роли меняются и руки тоже.

#### **«Контакт»**

По сравнению с предыдущим упражнением изменяется только форма контакта между партнерами. Руки в данном случае только касаются друг друга ладонями, и партнер не удерживает руку товарища на одном месте. В процессе включаются механизмы, ответственные за сохранение контакта между руками партнеров. Ладонь должна удерживаться в изначальном положении. В отличие от первого случая, ведущий вынужден одновременно направлять свое внимание и на передвижения, и на удержание статической позиции руки.

### **«Зеркало»**

В позиции друг напротив друга один из партнеров уподобляется зеркальному отражению другого. При этом их руки не соприкасаются. Для усиления впечатления от игры предлагается создание образов, наполненных эмоциональным и содержательным планом.

### **«Силовое поле»**

В этом упражнении партнеры пытаются поймать ощущение прилипания, силового воздействия и синхронизации движений. Работать можно как стоя лицом, спиной, так и боком друг к другу. Один из партнеров играет роль силы, другой - глины, на которую воздействует сила. Без контакта ведущий надавливает на партнера. Отклоняя, сгибая его в разных направлениях и формах. Упражнение выполняется успешно, если возникает ощущение «прилипания» и синхронное подчинение одного партнера другому. Затем ролями меняются.

### **«Препятствие»**

Моделируется среда, переворачивается ножками вверх стулья и выстраивается дорожка с препятствиями. Одному из группы завязываются глаза и выбирается ведущий. Ведущий должен помогая только словами пройти всю дорожку с препятствиями, подсказывая направление и

предостерегая где препятствие и как его преодолеть. На месте игрока, пробирающегося через препятствия должен побывать каждый участник группы.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

### **Занятие 5.**

Цель занятия: формирование самопонимания и доверия окружающим

Задачи:

1. Формирование доверия окружающим
2. Формирование понимания и принятия других людей
3. Развитие самопонимания

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка, повязки для глаз.

Ход занятия:

#### **Танцевальная разминка**

Ведущий интуитивно начинает двигаться так, как просит его тело, прорабатывать те мышцы и участки тела, которые требуют к себе внимания. Вся группа за ним повторяет. Затем каждый начинает прислушиваться к собственному телу и двигаться произвольно, не за кем не повторяя.

«**Этюды тишины**» все упражнения проводятся с завязанными глазами.

Система занятий может быть представлена в следующем виде:

1. *Достижение состояния внутренней концентрации и равновесия*

В течении нескольких минут бездействия с закрытыми глазами воспринимать внутренний и внешний мир. Внимание сосредоточить на звуках извне и ощущениях внутри тела.

## 2. *Исследование сенсомоторных способностей*

Медленно подняться и опуститься, развернуться и подпрыгнуть, закружиться и упасть. Наблюдать за изменениями, происходящими в чувственном плане. Как быстро теряется контроль? Какие движения вызывают дискомфорт и страх.

## 3. *Реагирование на стимулы*

Спонтанными действиями отвечать на касание, хлопок, голос. Стиль и характер реакции зависит от степени прочувствования реципиентом формы стимуляции. Каждый акт воздействия со стороны несет в себе содержательный и характерные планы: касание – привлекающее либо останавливающее, голос – зовущий, угрожающий, нейтральный.

## 4. *Коммуникативные взаимодействия*

Участники двигаются сквозь друг друга, угадывая при контакте друг друга. Режиссер соединяет пары рук, направляет движения реципиентов. Сосуществуя вдвоем в ограниченном пространстве без слов, они лучше начинают чувствовать и в дальнейшем понимать друг друга.

## 5. *Принятие ответственности на себя*

В моделируемой ситуации режиссер переструктурирует пространство. Усложняя его формы, актуализируя вертикальную плоскость, углы. Реципиенты вступают в «зону риска». Возникают события, вынуждающие реципиентов принять на себя ответственность либо отказаться от дальнейшего участия. Обсуждение.

## **«Маятник»**

Один участник становится спиной к партнерам, товарищи располагают на его спине и голове руки так, чтобы водящий мог на них спокойно опереться.

Водящий, полностью полагаясь на товарищей, «падает» на руки с медленным его опусканием до пола.

### **«Люлька»**

Разбившись на пары, участники становятся напротив друг друга в линию, соединяя руки в «замке». Ведущий укладывается на руки товарищей, остальные подхватив его тело, раскачивают его, следя, чтобы оно не соскочило с рук.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

## **Занятие 6.**

Цель занятия: формирование адекватной самооценки и принятия себя

Задачи:

1. Самопознание, получение знаний о своей личности
2. Формирование позитивного «Я» образа

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка, игрушка, или небольшой предмет.

Ход занятия:

### **«Имя»**

Каждый участник должен произнести свое имя сопровождая его танцевальными движениями. Каждый по очереди «оттанцовывает» свое имя, затем все вместе, хором группа произносит по очереди имена участников и выполняет движения, которые показывал владелец звучащего имени.

Система упражнений с использованием предмета (например игрушки)

1. Группа располагается по кругу. Ведущий передает предмет и называет его, вкладывая в характер действия свое отношение к партнеру.
2. Передача предмета осуществляется посредством крупного движения (прыжка, кувырка, большого шага) и тихого произнесения имени объекта.
3. Ведущий бросает предмет одному из участников круга, называя его либо свое имя. Характер бросания должен соответствовать речевой интонации.
4. Ведущий членораздельно, в определенном ритмическом темпе проговаривает название выполняемого им действия (прыжка).
5. Реципиенты по хлопку режиссера меняют темп и характер выразительного движения, проговаривая в определенном ритме и с соответствующей интонацией какую-нибудь скороговорку

#### **«Следование за ведущим»**

Каждая из групп по 4-5 человека должна выстроиться в ряд, у каждой группы должен быть свой один ведущий, стоящий напротив группы. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера и при этом двигаться в каком-либо направлении, а остальные члены группы должны продвигаться за ним, копируя его. Через несколько минут ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

### **Занятие 7. Самореализация**

Цель занятия: формирование позитивного самовосприятия и самореализация

Задачи:

1. Развитие телесной самости
2. Расширение границ самовыражения

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка.

Ход занятия:

### **Танцевальная разминка**

Ведущий интуитивно начинает двигаться так, как просит его тело, прорабатывать те мышцы и участки тела, которые требуют к себе внимания. Вся группа за ним повторяет. Затем каждый начинает прислушиваться к собственному телу и двигаться произвольно, не за кем не повторяя.

### **«Кто я?»**

Инструкция: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди спрашивают друг друга: "Как ты танцуешь?" Ваша задача – исполнить танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – «визитную карточку». Группа садится в круг. Один из участников выходит в центр круга и танцует под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы делятся впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

### **Методика осознание «через движение»**

1. Спокойно, медленно в свободной форме перемещайтесь по комнате. Обращайте внимание на ощущения в своем теле. Как легко удается движение как легко ведут себя руки, что «говорит» спина, насколько



напряжены шейные позвонки, что чувствуют стопы, насколько устойчиво, уравновешенно движение, насколько оно целостно.

2. По мере привыкания к границами вы закрываете глаза и продолжаете свои наблюдения. Появляется ли страх, в какой части тела он наиболее актуален, что происходит с характером движений.

3. Вы опускаетесь на пол и находите оптимально комфортный для вас стиль передвижения.

4. Вы перемещаетесь под медленную музыку, наблюдая за характером ее влияния на тело и психику.

5. Импровизируйте с формами движения от миниатюрных до крупных размашистых

6. Включается более эмоциональная музыка, прочувствуйте её.

7. Отключается музыка и предоставленные своим ощущениям и желаниям свободно парите в уже освоенном вами пространстве

8. Вы опускаетесь на пол и в удобной позе просматриваете только что пережитый опыт общения с сами собой.

Открываются глаза и обсуждаются ощущения.

### **«Ассоциативный танец»**

Включается музыкальное произведение, подобранное терапевтом в зависимости от целей. После прослушивания музыкальной композиции участникам предлагается выразить спонтанном танце те образы, которые возникали и волновали их во время прослушивания. По окончании участники описывают те образы, которые обыгрывали под впечатлением от музыкального произведения.

**Танцевальное завершение** занятие под спокойную музыку, релаксация.

Обсуждение полученного опыта и впечатлений от занятий.

## **Занятие 8. Самовыражение**

Цель занятия: активизации процесса самовыражения, прежде всего посредством тела и моторных действий индивида

Задачи:

1. Создание условий для самораскрытия
2. Актуализация творческого потенциала

Материалы и оборудование: музыкальная аппаратура, спокойная и ритмичная музыка.

Ход занятий:

### ***Самостоятельная разминка***

*Предложить детям самим провести танцевальную разминку. Каждый участник по очереди начинает двигаться под музыку. Все за ним повторяют. Каждый участник должен побывать на месте ведущего.*

### ***«Спонтанный танец»***

*Упражнение выполняется, под любую музыку, будь то регги, драм энд бэйс, мантры, эмбиент, электронная музыка. Закройте глаза и несколько секунд стойте, направив внутренний взор в центр себя, а когда будете готовы, начинайте двигаться так, как вам хочется. Не думайте о том, красиво это или нет, что бы было, если бы вас увидели и т.д. Неверных движений в спонтанном танце не бывает – если ваше тело хочет именно это движение, значит, оно ему нужно. Вытанцовывайте все, что не можете произнести вслух, высвобождайте свои страхи, боль, гнев, обиду и давайте им выход через тело.*

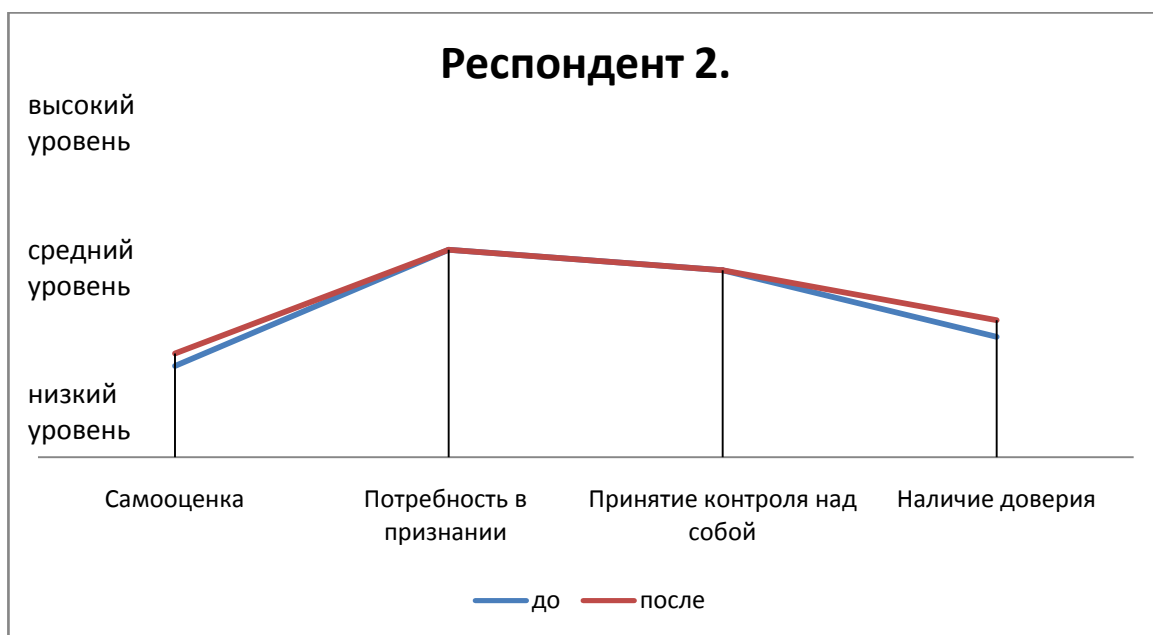
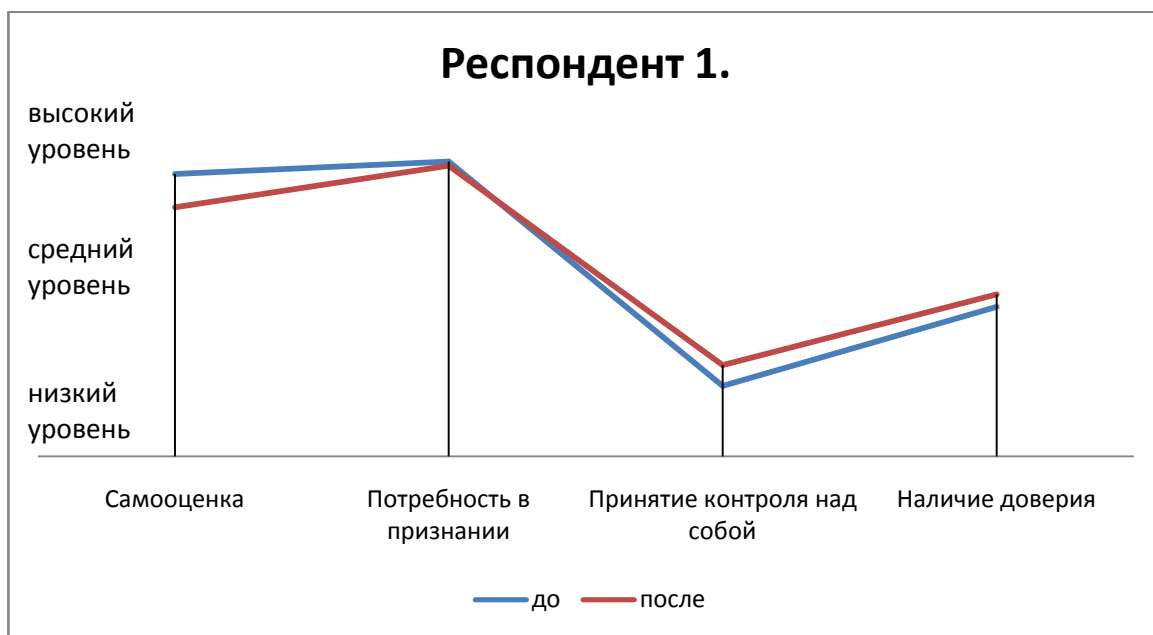
### **Контактная импровизация**

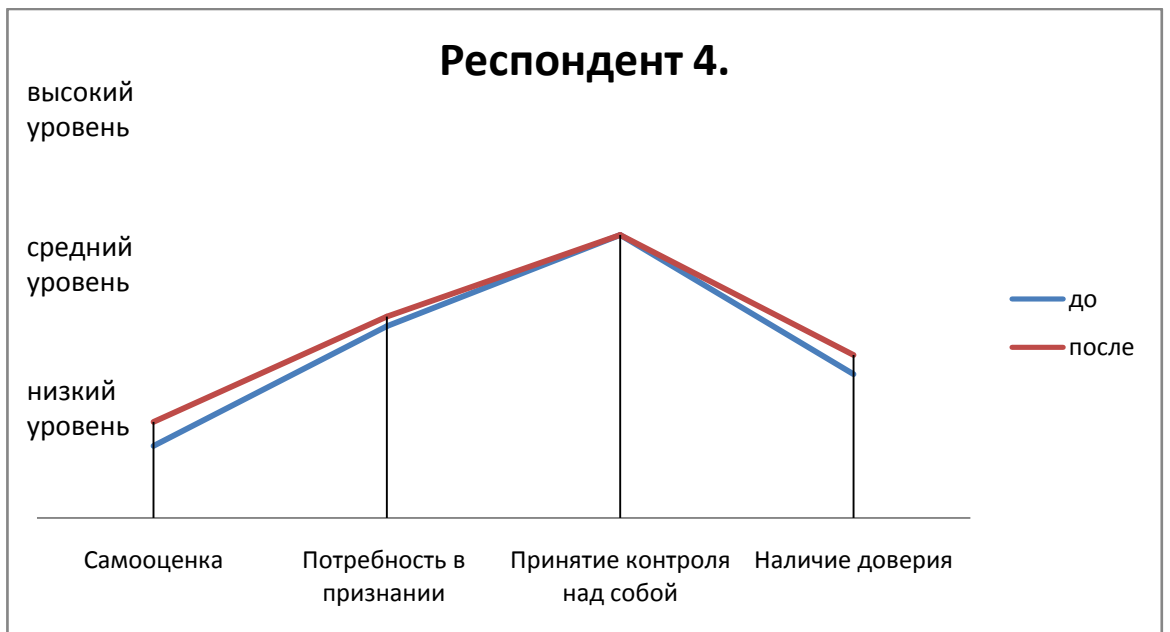
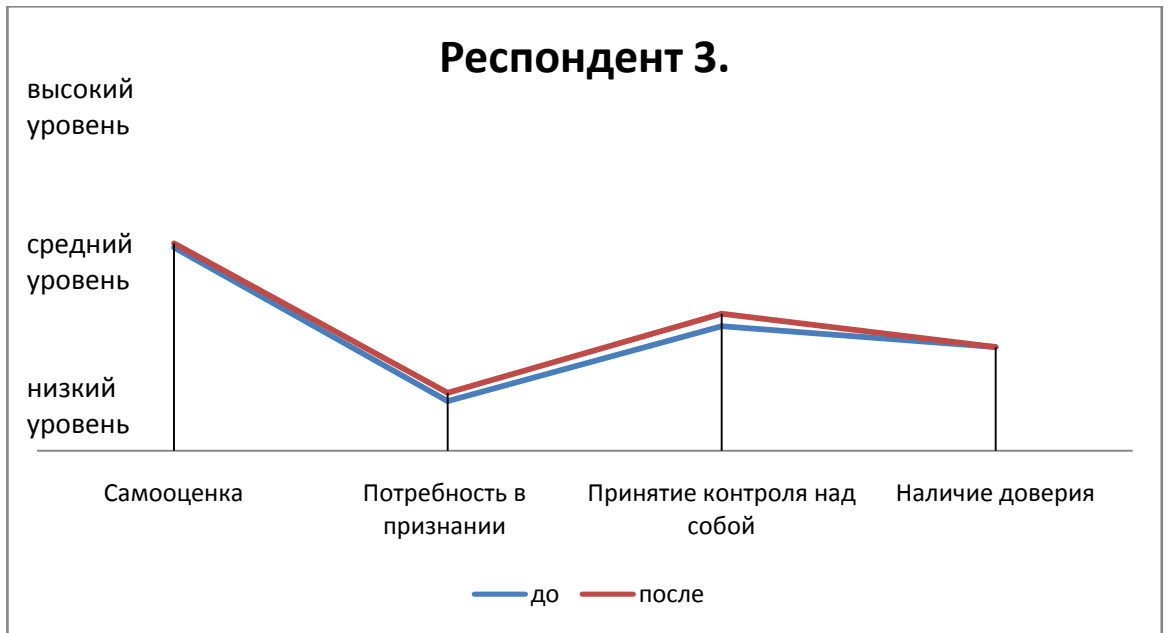
Это следующий уровень спонтанного танца, который проводится в паре или с несколькими партнерами. Вы танцуете так, как вам хочется, перемещаясь по залу, но когда вас касается кто-то или вы касаетесь другого

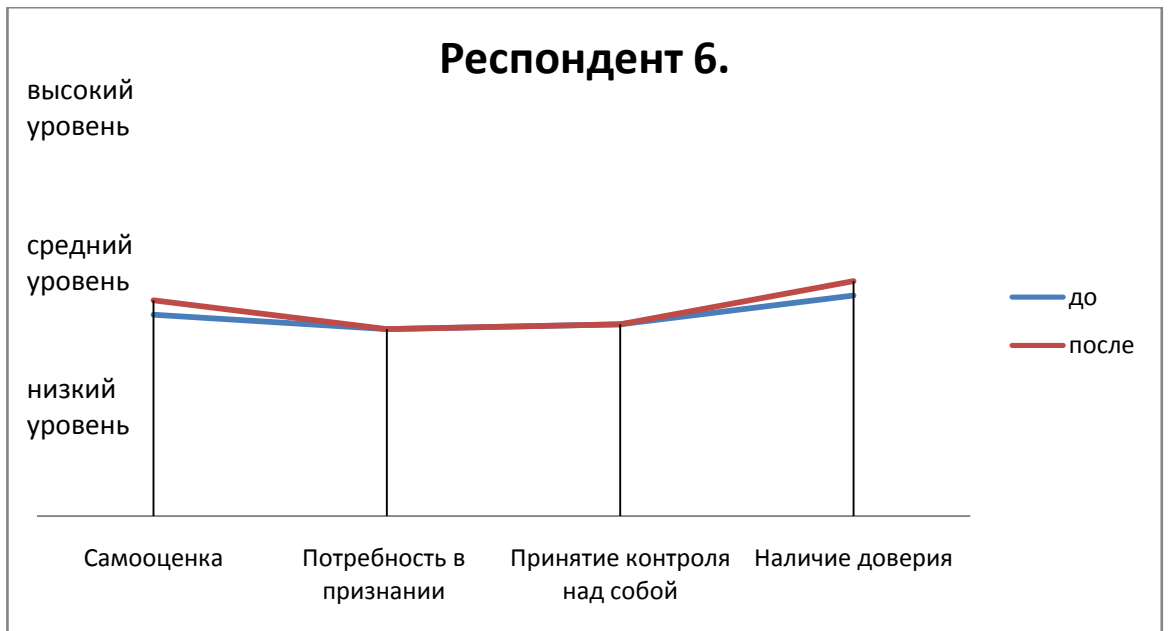
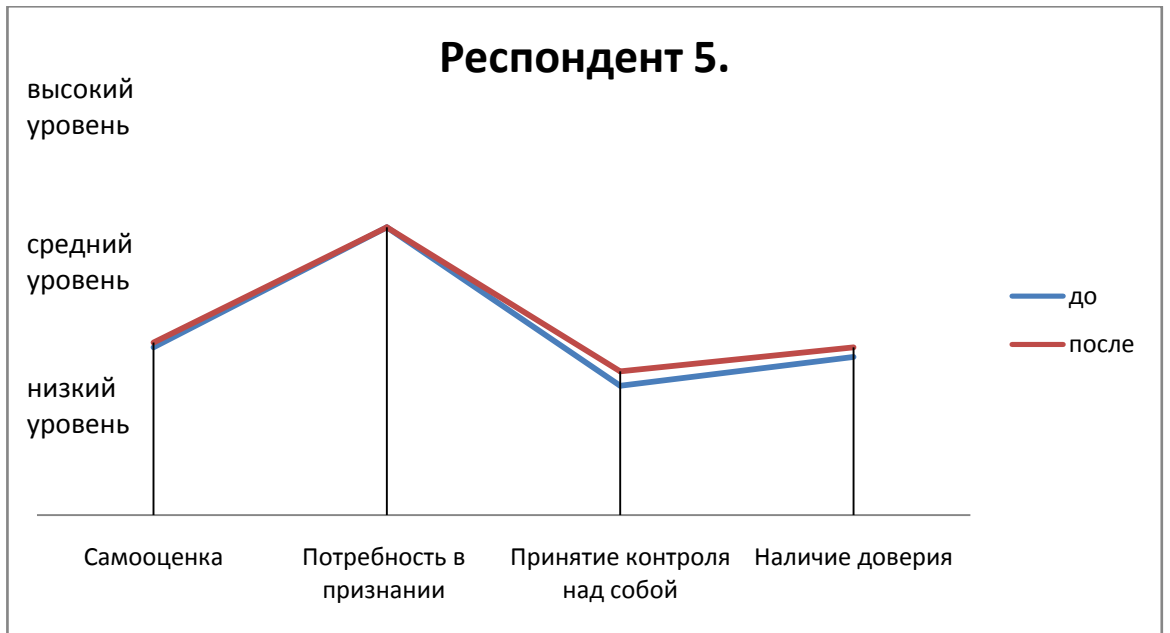
танцующего, вы уже не две отдельные личности, а одно целое, поэтому должны настроиться на волну партнера, создавать движения, в которых вам обоим комфортно.

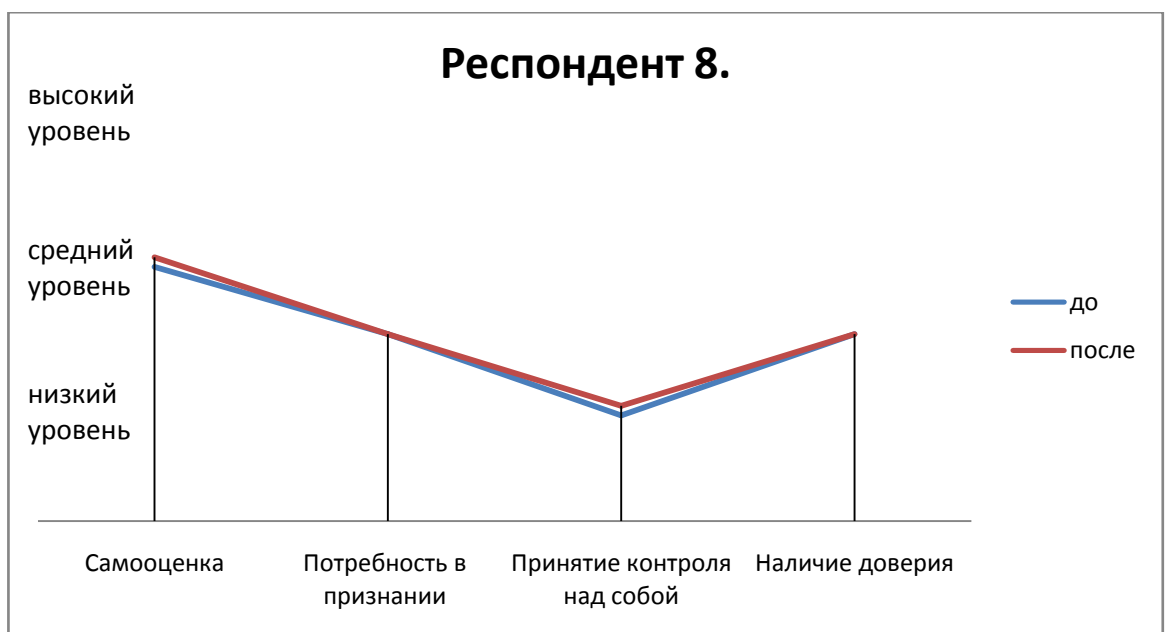
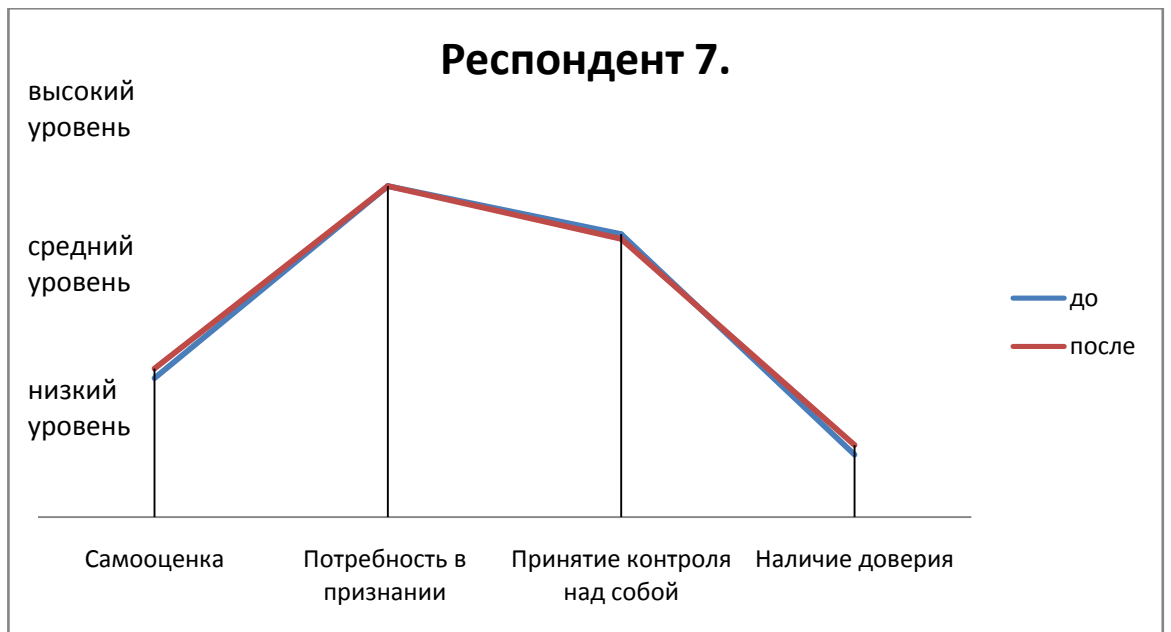
### **«Чемодан»**

Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Туда мы положим только то, чему мы сегодня научились, положительные эмоции и опыт, который захотим с собой унести. Каждый по очереди будет высказываться и все вместе будем решать, класть это в чемодан или нет. А то, что мы не захотим брать с собой, что нам покажется ненужным мы будем выбрасывать.

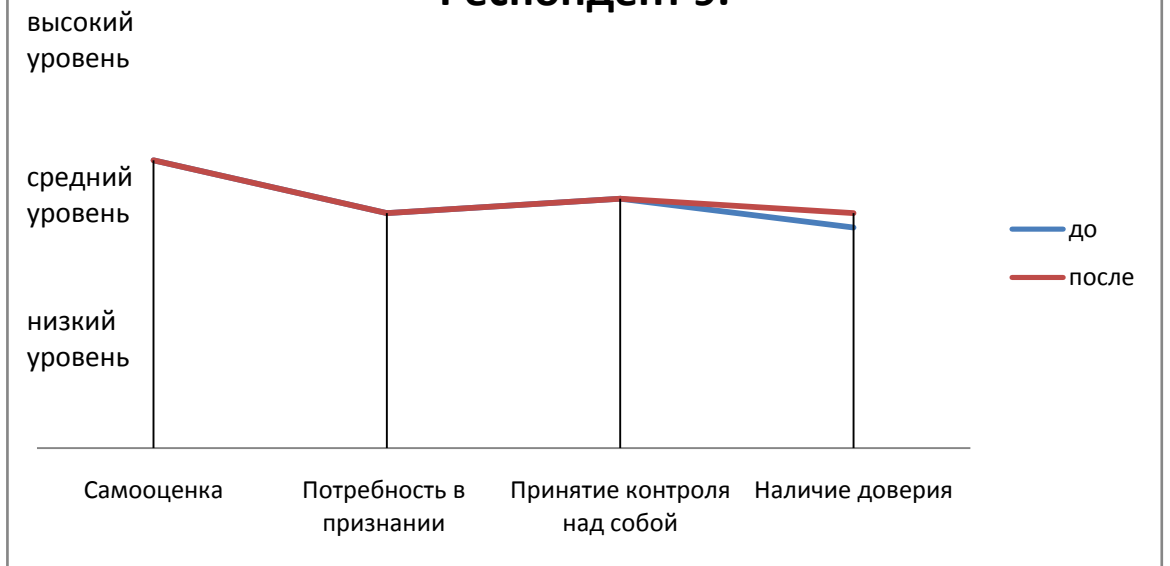








## Респондент 9.







собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Задание. 7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина — точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

0 здоровый — больной;

1 хороший характер — плохой характер;

2 умный — глупый;

3 способный — неспособный;

4 авторитетен у сверстников — презирается сверстниками;

5 красивый — некрасивый;

6 уверенный в себе — не уверенный в себе

## Опросник межличностных отношений

**Инструкция.** Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности здесь нет правильных и неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ. Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в этом случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности. Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом. Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит:

- |            |               |
|------------|---------------|
| (1) Обычно | (4) По случаю |
| (2) Часто  | (5) Редко     |
| (3) Иногда | (6) Никогда   |

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами групп.
5. Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.

13.Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.

14.Легко подчиняюсь другим.

15.Стараюсь избегать одиночества.

16.Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться. Относится к:

(1)Большинству людей(4) Нескольким людям

(2)Многим (5) Одному двум людям

(3) Некоторым людям (6) Никому

1. Стремлюсь относиться к другим přátельски.

2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.

3. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.

4. Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события.

5. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.

6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.

7. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.

8. Позволяю другим судить о том, что я делаю.

9. С другими веду себя холодно и безразлично.

10.Легко подчиняюсь другим.

11.Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас, или на которых ваше поведение распространяется.

(1) Большинство людей(4) Нескольким людям

(2)Многим (5) Одному двум людям

(3) Некоторым людям (6) Никому

1. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
2. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
3. Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других.
4. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
5. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
6. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
7. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
8. Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
9. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
10. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
11. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
12. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
13. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов.

- |            |               |
|------------|---------------|
| (1) Обычно | (4) По случаю |
| (2) Часто  | (5) Редко     |
| (3) Иногда | (6) Никогда   |

1. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
2. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
3. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
4. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.
5. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
6. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.

7. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
8. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
9. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
10. В обществе стараюсь руководить ходом событий.
11. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности.
12. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
13. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
14. В обществе руковожу ходом событий.

Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности.			
2.	Часто из-за пустяков краснею.			
3.	Мой сон беспокоен.			
4.	Легко впадаю в уныние.			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.			
6.	Меня пугают трудности.			
7.	Люблю копаться в своих недостатках.			
8.	Меня легко убедить.			
9.	Я мнительный.			
10.	С трудом переношу время ожидания.			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.			
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.			
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным.			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями.			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.			
21.	Оставляю за собой последнее слово.			

22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.			
23.	Меня легко рассердить.			
24.	Люблю делать замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих.			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.			
28.	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять.			
29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.			
30.	Я мстителен.			
31.	Мне трудно менять привычки.			
32.	Нелегко переключаю внимание.			
33.	Очень настороженно отношусь ко всему новому.			
34.	Меня трудно переубедить.			
35.	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми.			
37.	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.			
38.	Нередко я проявляю упрямство.			
39.	Неохотно иду на риск.			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.			