

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 психолого-педагогического образования  
Кафедра социальной психологии

**БОЕВА АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И  
ПРЕБЫВАЮЩИХ В СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к. пс.н., доцент Груздева О.В.

Научный руководитель  
к. пс.н., доцент Груздева О.В.

Дата защиты

Обучающийся

Боева А.Е.

Оценка

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ</b> .....	7
1.1. Основные подходы к трактовке термина самоотношение.....	7
1.2. Особенности самоотношения детей подросткового возраста.....	14
1.3. Социально-психологическая характеристика детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении.....	21
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	30
<b>ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И ПРЕБЫВАЮЩИХ В СОЦИАЛЬНО- РЕАБИЛИТАЦИОННОМ УЧРЕЖДЕНИИ</b> .....	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Анализ результатов.....	34
2.3. Психосоциальная профилактическая деятельность с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации и пребывающими в социально-реабилитационном учреждении.....	46
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	57
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	61
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	63
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	67

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст сложный этап развития, он протекает критически и у каждого по-разному. Ведущей деятельностью подростков в этом возрасте является общение, авторитетом обладают друзья или малые социальные группы [3]. Поэтому они являются важнейшим институтом формирования личностных качеств, самооценки и образа Я.

В настоящее время существует несколько проблем связанных с особенностями самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, и эта тема является достаточно актуальной. Открывается всё больше организаций социального обслуживания, которые направлены на обеспечение жизнедеятельности и развитие детей любого возраста. К сожалению, в наше время тенденция идёт к тому, что они переполнены детьми и сотрудники данных центров ни физически, ни эмоционально не могут восполнить, тот основной, базовый институт развития, как семья.

Так же проблемой является то, что большинство детей, которые попадают в организации социального обслуживания, уже имеют задержку психического развития. Изначально они находятся в обстановке, которая не позволяет им развиваться в соответствии со своим возрастом. А в подростковом возрасте сложно мотивировать детей на достижение результатов в учебной и познавательной деятельности, так как приоритетом становится их собственная личность и взаимодействие со сверстниками и друзьями. Дети, которые ушли из семьи или их родителей лишили родительских прав, становятся сами себе «хозяевами», им никто не укажет, и чтобы помочь такому ребенку влиться и научиться взаимодействовать с обществом, потребуется долгий и кропотливый труд.

Из-за задержки и недоразвития познавательных навыков, подросток может стать объектом насмешек и издевательств в школе. Подобное обращение с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации и

пребывающими в социально-реабилитационном учреждении, ни в коем случае не будет благополучно влиять на развитие, а только может стать отрицательным фактором для развития адекватного самоотношения ребенка, вследствие отсутствия уважения, принятия своей личности и формирования низкой самооценки. Без общения у подростка не будет происходить интериоризация личностью системы социальных взаимосвязей. Поэтому некоторые подростки становятся замкнутыми, с низкой самооценкой, они недопонимают себя, возможно, имеют внутриличностный конфликт и высокий уровень самообвинения [3].

**Цель исследования:** Выявить особенности самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении.

**Объект исследования:** Самоотношение подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Предмет исследования:** Особенности самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, в условиях социально-реабилитационного учреждения.

**Гипотеза исследования:**

Предполагается, что:

1 самоотношение подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, характеризуется рядом особенностей: внутренняя конфликтность, неуверенность в себе, обвинение себя во всех неудачах;

2 психосоциальная профилактическая деятельность в условиях социально-реабилитационного учреждения является эффективным условием развития позитивного самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Задачи исследования:**

1) Проанализировать литературу по теме особенности самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении;

2) Подобрать диагностические методики для выявления особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении;

3) Исследовать особенности самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении;

4) Составить программу мероприятий на развитие особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении.

Исходными теоретическими позициями исследования выступают идеи психологов, занимающиеся проблемой особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, таких как, Столин В.В., Пантелеев С.Р., Кон И.С., Никитина Е.П., Джеймс У., Чеснокова И.И., Мясищев В.Н., Фромм Э., Кулагина И.Ю., Лазурский А.Ф., Куперсмит С., Розенберг М., Бернс Р., Рубенштейн С.Л., Божович Л.И. и многие другие.

Методы исследования:

1. организационные: комплексный;
2. эмпирические: психодиагностические;
3. методы обработки данных: количественные и качественные;
4. интерпретационные: генетический, структурный.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

## **1.1 Основные подходы к трактовке термина самоотношения**

Изучение особенностей самоотношения, является одной из главных проблем в психологии. Её изучением занимались многие отечественные и зарубежные психологи разных времен. С помощью научных работ, статей авторов многих времен, было создано большое количество литературы, относящейся к этой проблеме. Например, над ней работали такие авторы как: Столин В.В., Пантилеев С.Р., Спиркин А.Г., Чеснокова И.И., Мясищев В.Н., Лазурский А.Ф., Ильенков Э.В., Джеймс У., Куперсмит С., Розенберг М., Бернс Р.

Начнем рассмотрение нашей проблемы с мнения выдающегося отечественного психолога В.В. Столина. Он предоставил одну из самых наилучших теоретических моделей строения самоотношения. По его мнению знание о себе и самоотношение являются следствием одинаковых причин, которые находятся вне субъекта, то есть в его деятельности. Зарождают истинное отношение личности к себе, могут некоторые самооценки, которые воспринимаются самим субъектом.

Обсудим самоотношение, это достаточно долгий и сложный процесс получения и накопления знаний о себе. Оно позволяет человеку осознавать свое отношение к этому миру и себя в своих отношениях с окружающими. Оно помогает активно и избирательно оценивать свой внутренний мир, ведь невероятно сложно понять себя, однозначно и адекватно оценить свой жизненный опыт и всю сознательную духовную жизнь. Самоотношение воспринимается личностью, как особенное интегральное чувство «за» или «против» собственного Я.

Самоотношение – как иерархическая структура, включающая частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений

и в комплексе составляющие обобщенное "Я", которое находится на верху иерархии.

Советский психолог и философ С.Л. Рубинштейн, так же многократно замечал, что самоотношение влияет на отношение к другому, но при этом не изменяя ценности своей собственной личности. Согласно этому великому учёному, с помощью самоотношения личность определяет, как его черты, характер и деятельность будут оценены другим человеком, какие чувства он сможет вызвать положительные или отрицательные. Ученый подчеркивает, что отношение окружающих не является объективным представлением, а предполагает отраженное отношение других, субъективное самоотношение самой личности. А присутствие связи между реальным и отраженным самоотношением к личности, говорит о том, что эта внутренняя оценка имеет объективные основания.

Уже давно известно, что ребенок совсем в течение какого-то времени осознает себя как Я, а только лишь в процессе своего психического и физического развития, путём взаимодействия с внешней средой и окружающими людьми. В течение первых лет жизни ребёнка он сам себя называет по имени, потому что он слышит, как его называют, когда к нему обращаются окружающие, но в связи только с началом формирования его личности, он не понимает, что так его зовут. Он существует сначала для самого себя скорее, как объект для других людей, чем как самостоятельный по отношению к ним субъект. Осознание себя как Я – свидетельствует о развитии. Различные компоненты Я-концепции позволяют человеку общаться с самим собой, то есть только тогда, когда сформированы такие компоненты мышления, как абстракция и обобщение, у него появляется внутренняя речь, первые задатки к рефлексии. Она позволяющих субъекту составить представление о своем «Я» и отличить его от «Я» другого.

Довольно трудно выделить субъект и объект в Я-концепции, поэтому центральными проблемами являются выделение «Я» как субъекта и объекта, если рассматривать другими словами, то «действующее Я» и

«рефлексивное Я». У. Джеймсом вывел эти основные различия. Он считал, что целостное «Я» состоит из неотделимых составляющих, таких как: эмпирическое «Я» («Я» как объект познания) и «чистое Я» («Я» как субъект познания). Под эмпирическим «Я» (или «Мое») У. Джеймс понимал, что человек без сомнений может назвать именно своим: свое тело, одежду, жилье, семью, друзей, репутацию, творческие достижения, психические силы и качества [23].

У. Джеймс, говоря об эмпирическом «Я», подразделяет его на три системы:

- 1 материальное «Я» – понимается как тело, одежда, собственность;
- 2 социальное «Я» – предполагается, что это то, чем признают данного человека окружающие;
- 3 духовное «Я» - совокупность психических особенностей, склонностей и способностей.

«Чистое Я» означает, что, когда человек чувствует себя субъектом своих действий, восприятия, эмоций и осознает свое тождество и неразрывность с тем, чем он был накануне. При условии, если изолировать человека от внешнего мира, от социальной среды, можно понять, насколько важен и труден внутренний процесс самоотношения [1].

Конечный результат развитого самосознания и самоотношения является Я-концепция, она понимается, как множественная совокупность установок человека, которые направлены на самого себя, как на личность. Я-концепция является очень важным фактором детерминации поведения самосознания и самоотношения личности [1]. Именно личность является объектом отношения, по сравнению с объектом сознания, которое включает в себя весь объективный мир, в котором живет человек.

Так же У.Джеймс рассматриваем самоотношение через «глобальную самооценку». Именно У. Джеймс, выделил понятие самооценки через соотношение настоящих успехов личности и его притязаний, то есть как результат сопряжения Я реального и Я идеального [13, с. 64].



По мнению автора, самооценка должна делиться на 2 типа: самодовольство и недовольство собой. Им так же была высказана мысль, что важным компонентом образа «Я» личности является самоуважение - определяется отношением совершенных достижений личности к тому, на что человек рассчитывает изначально. Им была предложена формула, где числитель выражал реальные достижения индивида, а знаменатель - его притязания. Уровень притязаний - это практический результат, который запланирован для достижения на рабочем месте. Через реальную деятельность индивид старается достичь тех результатов, которые находятся в гармоничных отношениях с его самооценкой, что приводит к её закреплению и нормализации.

По-другому структуру самосознания и самоотношения видела советский и российский психолог, педагог и философ, основатель и руководитель научной школы «феноменология развития и бытия личности» В.С. Мухина, она выделяла пять звеньев, которые составляют структуру Я-концепции. Первое звено – содержит в себе такое знание как, собственное имя, вокруг которого формируется сознаваемая человеком собственная сущность. С первых лет жизни у ребёнка происходит идентификация с тем, что он слышит чаще всего, это его имя, оно лежит в основу самосознания и самоотношения, потому что мысли и представление о себе не выходят за рамки только имени. Оно приобретает особый личностный смысл, и помогает ребёнку отождествлять себя как обособленного от других уникального индивида. Второе звено – обозначает притязание на признание. С раннего возраста ребёнка на любое его поведения или действия появляется оценка, его либо ругают, либо хвалят, то есть все его поступки приблизительно говоря, делятся на «хорошие» и «плохие». За хорошее эмоциональное поощрение у ребёнка появляется стремление к признанию себя, как хорошим и самым лучшим ребенком. Реализуя притязание на признание во всем многообразии видов деятельности, человек утверждает в себе чувство собственного достоинства,

удовлетворения и самооценности. Третье звено - это половая идентификация. Она предполагает, что человек включает в себя психологическое признание собственной идентичности со своим полом в физическом, социальном и психологическом плане. Четвертое звено - связано с построением субъективной картины жизненного пути человека, со стремлением соотнести и сравнить себя настоящего с собой в прошлом и будущем. Пятое звено - социальное пространство личности. Это сфера прав и обязанностей человека, определяющая стиль поведения и содержание общения в контексте культуры, к которой он принадлежит и в которой растет, развивается [29].

Обратимся к мнению великого отечественного психолога Л.С. Выготского, который сделал огромный вклад в развитие психологии. Он считал, что во время культурного развития личности, самое первое взаимодействие которое происходит, это социальное, после которого возникает и психологическое, изначально оно происходит между людьми в обществе, а после уже внутри сознания ребенка. Таким образом, по мнению Льва Семеновича, происходит формирование самосознания и самоотношения ребенка, которое начинается с высших психических функций, которые присущи только человеку[3].

Так же к проблеме самоотношения обращался отечественный психолог С.Р. Пантелеев, поэтому изучим его мнение по этой проблеме, а в дальнейшем так же обратимся к его методике для выявления особенностей самоотношения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении. Для автора самоотношение представляет собой эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности, выражение смысла «Я» для субъекта. В итоге исследования С.Р. Пантелеев выявил что, самоуважение состоит из «открытости», «самоуверенности», «саморуководства» и «отраженного самоотношения», аутосимпатия - из «самоценности», «самопринятия» и

«самопривязанности», а самоуничижение - из «самообвинения» и «внутренней конфликтности».

Самоуважение автором раскрывается, как установка одобрения или не одобрения, а также может обозначать, в какой степени человек считает себя: способным, значимым, успешным и достойным. Самоуважение – определенная ценностная установка личности, направленная на себя. Человек с нормальным или не много завышенным чувством самоуважением считает себя как минимум не хуже других, придерживается верой в себя, свои силы и в то, что может перенаправить свои недостатки в плюсы. Низкий уровень самоуважения, несет за собой чувство неполноценности личности, что сказывается на эмоциональном компоненте самооотношения индивида и его самооценку, а также чувство уважительного отношения в обществе.

Самой актуальной, востребованной и популярной является структура самооотношения, которую предложил С.Р. Пантелеев. В ней автор выделяют два основных аспекта, составляющих подсистему самооотношения: оценочная, эмоционально-ценностная. Оценочная подсистема состоит из: самоуважения, чувства компетентности и чувство эффективности. Эмоционально-ценностная состоит из: аутопсии, чувства собственного достоинства, самооценности и самопринятия.

В работах И.И. Чесноковой самооотношение определяется, как некоторое эмоциональное переживание, которое представляет собой отношение индивида к своей личности и своего внутреннего мира. Именно И.И. Чесноковой были заложены теоретические основы представления самооотношения, как одного из компонентов самосознания. Именно благодаря работе Ирины Игоревны, в научную литературу вошло такое понятие как «эмоционально-ценностное самооотношение». По её мнению, эмоционально-ценностное самооотношение это специфический вид эмоционального переживания, суть которого заключается в формировании

отношения личности к узнаваемым явлениям и принятии их относительно своей личности.

Формирование самоотношения как аффективного компонента самосознания осуществляется на двух уровнях самопознания. На первом уровне субъект сопоставляет свою личность и другого человека. Основными внутренними приемами, которыми пользуется человек для определения самопознания, это самовосприятие и самонаблюдение. На внутреннем уровне человек сопоставляет образы своего поведения и самого себя, которые считаются одобрительными в обществе для данной ситуации. Образы носят чувствительный и эмоциональный характер. В итоге формируются некий образ о своём «Я», но нет ясного, истинного и объективного понимания себя как целого, как личность. Второй уровень самопознания характерен тем, что у человека происходит соотнесения знаний о себе в процессе аутокоммуникации («Я и Я»). В этот период человек пользуется ресурсными компонентами, уже готовыми знаниями о себе, у него появляется общий образ своего «Я», который сливается со знаниями полученные путём самонаблюдения и самовосприятия. Ведущими внутренними приемами данного уровня самопознания являются самоанализ и самоосмысливание. В итоге самопознание помогает человека понять свой целостный Я-образ [15].

Как любое знание может быть окрашено положительно и отрицательно, так и представления о себе могут быть позитивными и негативными. Отделить знания от оценки и отношения к ним, крайне трудно, поскольку они тесно взаимосвязаны, и многими понимаются, как одинаковыми понятиями. Оценочная подструктура - наличие критической позиции человека по отношению к тому, чем он обладает, оценка представлений о себе с точки зрения определенной системы ценностей. Самооценивание - осознание человеком, чем является для него то или иное знание о себе, осознание его значимости для себя (отражение - отношения к себе).

Исходя из рассмотренных теорий и мнений по теме развития компонентов самоотношения, можно сделать вывод, что самоотношение – это сложное психическое структурное образование, которое служит для человека помощником в определении себя как личности, отражающим эмоциональную позицию личности по отношению к себе. К высшим формам развития самоотношения можно отнести Я-концепцию, она понимается, как совокупность установок, которые направлены на самого себя. Так же самоотношение является центральным психологическим образованием, которое состоит из компонентов: когнитивного, эмоционального и конативного.

## **1.2. Особенности самоотношения детей подросткового возраста**

Изучение такого периода, как отрочество является одним из самых древних и больших разделов возрастной психологии. Про этот период высказано и предположено множество гипотез и, к сожалению, мало точных фактов, которые бы ярко и однозначно охарактеризовали его. Основной вопрос, на который не могут дать чёткого ответа уже много лет, это какие же факторы определяют содержание и характер развития подростков: социальные, биологические или биографические.

В 20-30 годы XX-ого века началось активное изучение отрочества. Многие учёные занимались изучением этого периода, но не всем удалось внести важный вклад и сделать весомые открытия в этой области. К этим учёным относятся: Д.И. Фельдштейн, И.И. Чеснокова, Э. Шпрангер, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович и другие.

Так же рассматривая многочисленные исследования подросткового возраста можно выявить социальное развитие самоотношение через самосознание. Оно характеризуется развитием самосознания, стремлением к взрослости, изменением субъективной оценки окружающих людей и стремительным развитием компонентов Я-концепции, а также завышенной

чувствительностью к оценочным суждениям окружающих, которое направлено на их личность.

Пионер американской психологической науки и учитель Стенли Холл сделал невообразимый вклад в изучение подросткового периода. Учёный называл его периодом «бурь и натиска». Он считает, что отрочество — это кризис самосознания, который в любом случае человечество преодолевает и приобретает «чувство индивидуальности» [35]. С. Холл, характеризуя подростковый возраст, сравнивал этот период с эпохой романтизма – удивительная промежуточная стадия между детством и взрослостью. Подростковый возраст сравнивается с хаосом, так как полуварварские животные тенденции сталкиваются с требованиями социальной жизни.

Немецкий философ-идеалист, психолог и педагог Э. Шпрангер разделил период отрочества по гендерным признакам: для юношей- 14-21 лет, для девушек- 13-19 лет. Он занимался изучением чувства любви и её проявлении в подростковом возрасте. Эротика и сексуальность эти чувства и эмоции принадлежат взрослым людям, которые не понятны и не известны для детей, подростковый возраст можно назвать таким словом, как «мост», потому что он является переходом от детства и взрослости. Потому эти явления вызывают в сознании подростков различные страхи, что в свою очередь ведет к появлению кризиса. Э. Шпрангер описывал подростковые чувства и ощущения, так: «...появляется лихорадочное, знойное возбуждение..., которое исходит не от физической стороны, а от сопровождающей ее фантазии». Согласованность этих двух моментов можно считать «симптомом зрелости» [6].

Э. Шпрангер выделяет три периода, которые проходят в отрочестве:

1 Резкое, бурное, кризисное течение, когда отрочество переживается как второе рождение – возникает новое «Я».

2 Плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов собственной личности.

3 Когда подросток сам активно и сознательно формирует, и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы.

В этот период в жизни подростков происходит изменения эмоционально-оценочных суждений. Если раньше ребенок за оценкой поведения и своей личности обращался к взрослым значимым людям, то теперь в эти суждения вмешиваются сверстники, друзья, которые выступают как значимыми в данном возрастном периоде. Не состыковка личностного мнения и оценки окружающих сверстников может привести к развитию личностной проблемы.

Э. Эриксон имел другое мнение на тему подросткового возраста, оно отличалось от взглядов Э. Шпрангера. Э. Эриксон считал подростковый возраст самым тяжелым и главным периодом в жизни человека. Психологическая напряженность подростка зависит от физиологического созревание личной биографии и духовной атмосферы общества, в которой живет и развивается подросток. Отрочество - это долгое и кропотливое время поиска своего образа Я. Во время поиска подростки экспериментируют и примиряют на себя различные социальные роли, которые могут им подходить. Если ты не нашел свой образ Я, то сталкиваешься с кризисом идентичности, следствие этого: выпадение из нормального хода жизни (образование, работа), либо асоциальный путь развития (наркотики и преступления). Если кризис пройден успешно, то подросток более подготовлен к взрослой жизни [10].

Подростковый возраст – это время бурного развития и перестройки организма. Если говорить о развитии самоотношения, то в этот период важными факторами влияние являются, семейные отношения и взаимосвязь со сверстниками. Эти группы оказывают обратную связь, которая очень важна в период развития самоотношения и так как в этом возрасте ведущий вид деятельности это общение со сверстниками, то они являются наиболее значимыми для развития самоотношения.

В этом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни для чего необходимо развитие формального мышления. Строя план своей будущей жизни, подросток приписывает себе существенную социальную роль в спасении человечества и организует свой план жизни и действий в ней, в зависимости от подобранной цели. С такими планами и программами подростки вступают в общество взрослых, желая преобразовать его. Испытывая препятствия со стороны общества и оставаясь зависимыми от него, подростки постепенно социализируются.

В подростковом возрасте наступает такой период, когда у подростка разрушаются и отмирают старые интересы, и это период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются его новые интересы, считал Л.С. Выготский. Этот период характерен овладением образовательных понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности и новым способам, и видам поведения.

Под влиянием абстрактного мышления воображение «уходит в сферу фантазии». Говоря о фантазии подростка, Л.С. Выготский отмечал, что «она обращается у него в интимную сферу, которая скрывается обычно от людей, которая становится исключительно субъективной формой мышления, мышления только для себя». В переходном возрасте подросток проходит кризис, который связан с двумя факторами возникновения новообразований в сознании: это перестройка отношений между ребёнком и средой.

В этом возрасте появляются новые интересы (доминанты):

- «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка вокруг собственной личности);
- «доминанта дали» (установка подростка на большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние);
- «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые чаще всего проявляются в



поведении: упрямство, хулиганство, борьба против воспитательского авторитета, протест и другие негативные проявления);

- «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму) [6].

Так же Л.С. Выготский выделяет достаточно важное новообразование, появляющееся в результате кризиса – рефлексия, которая способствует развитию самосознания, более полному и обширному пониманию людей. Самосознание, по мнению учёного - это общественное знание, перенесенное во внутренний план мышления.

Приемник взглядов Л.С. Выготского Д. Б. Эльконин выделил несколько характерных черт для подросткового периода:

1. Детские компании. Поиск лучшего друга, который лучше всех может понять тебя, такого, какой ты есть на самом деле. В этом возрасте начинается ведение дневников с тайными секретами, которые могут, не знаю даже самые близкие люди и друзья.

2. Идеальная форма - то с чем взаимодействует подросток, - это области моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Познание нормы социального поведения, нормы морали, отношения равенства и уважения к другим.

3. Социальная зрелость возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток чаще всего является помощником.

4. Интеллектуальная зрелость, стремление подростка что-то узнать и научиться делать по-настоящему без чьей-либо помощи - самообразование.

По мнению Д.Б. Эльконина в отрочестве подросток испытывает трудности во взаимоотношениях именно с взрослыми, потому что как они считают, взрослые их не понимают. В поведение демонстрируется: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы. Подростка интересует собственное Я, он пытается познать себя и

изменить, как внешне, так и внутренне. Сначала изменения начинаются с психологической стороны, подросток изменяет мнение и установки о своём внутреннем мире, а потом с физической, отношения с собой становятся более интимными [32]. Подросток требует к себе отношения как к взрослому человеку, т.к. сравнивая себя с взрослым, приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он требует от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что также обладает правами.

Поэтому ведущим новообразованием этого периода можно считать представления ребёнка о себе как уже, о взрослом человеке. Он стремится быть и считаться взрослым, отвергает свою принадлежность к детям, хочет, чтобы его воспринимали в серьёз, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими. Поэтому у детей срабатывает механизм подражания или отражения внешним признакам взрослости: употребление алкоголя, курение, не цензурная речь, манеры поведения, взрослая одежда. Девочки в подростковом возрасте чаще всего начинают носить высокие каблуки, краситься, бывает через чур, надевать украшения, мальчики занимаются спортом, ходить в спортзал, начинают бриться, как только появляются первые признаки, девочки флиртуют, мальчики заигрывают и ухаживают.

Так же выделяются факторы, которые влияют на развитие и формирование самоотношения в подростковом возрасте. К ним относятся: стили воспитания родителей, роль значимых других, совокупность самооценки подростка с его социальным статусом и оценкой педагогического коллектива. Если рассматривать понятие «значимые другие», то его можно раскрыть, как людей, которые имеют важное значение для подростка и чьё мнение может изменить и его собственное, в частности это могут быть друзья, сверстники, в редких случаях, когда удается сохранить дружеские отношения, то и родители. Ф. Райс,

указывает, что значимые другие - это те, кто играет в жизни личности большую роль.

На мой взгляд, подростковым возрастом в наше время можно считать детей, которые находятся в возрасте от 12 до 16 лет. Несомненно, этот период является один из самых сложных в жизни человека. Ребёнок формируется во взрослую личность, которая имеет своё мнение, свои взгляды на мир и события в нём, свою точку зрения. Мало того, что происходит психологическая перестройка личности, так ещё и наблюдаются изменения тела ребенка, оно становится другим. Многих подростков не устраивает их внешность, появляются комплексы: бедра большие, рост маленький, нет щетины или маленькая грудь - они, могут сохраниться на всю оставшуюся жизнь, и оставить сильный отпечаток, которые будет влиять на восприятие окружающего мира. Поэтому во время отрочества необходима поддержка семьи, хоть и авторитет в этот период имеют друзья, при возникновении каких-либо проблем, мы всегда обращаемся к своим родственникам за помощью. Подростки - это маленькие взрослые, они растут и познают мир, в котором росли уже совсем по-другому.

### **1.3 Социально-психологическая характеристика детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении**

В настоящее время, основная часть стран находится в кризисном экономическом положении, а в частности и Россия. Экономическое положение так же сказывается и на социальном благополучии жителей нашей страны. Поэтому уже становится не удивительно, когда мы всё чаще и чаще слышим в сфере психологии и педагогике такое понятие как трудная жизненная ситуация. Она достаточно сильно сказывается на детях, семьи которых попали в подобную ситуацию. Родители пытаются больше

работать, чтобы обеспечить жизнь своих детей, либо наоборот опускают руки и плывут по течению жизни, не обращая внимания и не уделяя время своим детям.

Из подобной жизненной ситуации следует то, что проблема сопровождения детей, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении, чрезвычайно актуальна. Как мы уже говорили, эта проблема актуальна, потому что наша страна находится в социально-экономическом кризисе и значительно влияет на сферы, в которых развиваются дети. К этим сферам относятся: семья, образование, как среднее, так и высшее, досуг и сфера здравоохранения.

Но как, же определить, что ребенок находится в трудной жизненной ситуации? Существует множество составляющих компонентов, которые указывают на подобное положение у ребёнка. В настоящее время к детям, которые находятся в трудной жизненной ситуации относятся: дети из социально незащищенных и неблагополучных семей, оставшихся без попечения родителей, дети с инвалидностью и нарушениями развития, оказавшихся в экстремальных условиях, жертв насилия и других, чья жизнедеятельность была нарушена в результате сложившихся обстоятельств, которые они не могут преодолеть самостоятельно или с помощью семьи.

И так, чтобы точно и основательно разобраться в том какая же характеристика у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, дадим определение понятию ребенок и подросток. Ребёнок - это постоянно растущий и развивающийся организм, на каждом возрастном этапе обладающий определёнными морфологическими, физиологическими и психологическими особенностями [23]. Подросток - юноша или девушка в переходном возрасте от детства к юности.

К сожалению, абсолютно каждая семья и любой ребенок может попасть в трудную жизненную ситуацию. Кандидат исторических наук И.Г. Кузина обращаясь к изучению этого социального феномена, даёт ему такую характеристику как: «...ситуации, объективно нарушающей социальные связи человека с его окружением и условия нормальной жизнедеятельности и субъективно воспринимаемая им как сложная, вследствие чего он может нуждаться в поддержке и помощи социальных служб для решения своей проблемы...» [22]. А кандидат педагогических наук Н.Г. Осухова считает, что трудную жизненную ситуацию можно определить, как условия, которые «...в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации ребёнка к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни...» [31].

Изучив и обобщив информацию о трудной жизненной ситуации, можно синтезировать некоторое определение. Трудная жизненная ситуация - это ситуация, означающая переживания человека, оказавшегося в положении, которое серьезно сказывается на его благополучии, безопасности жизнедеятельности и из которого он не всегда способен выйти самостоятельно [27]. А так как в нашей работе мы рассматриваем подростков, то выйти из этой ситуации самостоятельно он не способен вовсе. Поэтому ребенок или подросток нуждаются в незамедлительно и скорой помощи, так как он сам ещё не способен принять верное решение, которое направит его на сохранность своей жизнедеятельности и будущее улучшение своей жизненной ситуации.

Основная помощь, которую могут оказать ребенку это социально-педагогическое сопровождение, которое нацелено на создание для ребенка наиболее позитивных и наилучших условий жизни и развития. Условия корректируются в основных сферах жизни подростка, так же эти сферы называются институтами развития, речь идет о семье и системе

образования. Так как это основные институты, с которыми взаимодействует ребенок, в них и возникают различные проблемы, которые зачастую требуют вмешательства взрослого, умного и опытного человека.

В условиях этой среды у подростка формируются и составляются важнейшие аспекты развития: физического, эмоционального, интеллектуального и психического. И если семья как основная платформа развития не в силах или не в состоянии обеспечить ребенка всеми перечисленными нами аспектами, то тогда и возникает такая категория детей, которые оказались в трудной жизненной ситуации [2].

Для того чтобы понять, что же влияет на семью, раз она становится не благополучной, тогда рассмотрим основные факторы, которые способны повлиять на жизненную ситуацию семьи.

Одним из первых и наиболее важных факторов, которые мы можем выделить, это экономическая, либо по-другому говоря материальная ситуация в семье. Российские семьи, у которых есть дети, на протяжении долгого времени оказываются в ситуации лишения удовлетворения основных психологических и эмоциональных потребностей. Так как расходы на семью гораздо превышают возможности основной заработной платы. Для того чтобы обеспечить одного или двух детей, заплатить за коммунальные услуги, заплатить налоги, родителям приходится работать на двух работах, что ограничивает временные ресурсы, которые они могут потратить на воспитание своего ребенка. Молодым семьям сложно сразу добиться высоких успехов на работе, так как без опытных работников платят низкую зарплату. Поэтому если семья имеет низкий доход, ей сложно выбраться из низкого статусного положения.

Следующий фактор, является не трудоспособность или не трудоустройство родителей. Если один из членов семьи не трудоустроен, особенно это касается мужчин, а социальная ячейка имеет от 5 и более членов, то семья находится в группе повышенного риска на попадание в категорию бедных. В неполных семьях, где родителем является мать,

выполняет экономические функции отца, следовательно, она не имеет возможность дать своим детям столько внимания сколько должна. Таким семьям сложно выйти из категории бедных. А вот семьи, которых поглотила безработица, проще, так как основной фактор зависит только от нахождения места работы.

Третьим фактором является система внутри семейных отношений, конфликтность, эмоциональный и психологический климат внутри семьи. Семья считаются не благополучными, только если атмосфера в семье обогащена жестокостью со стороны родителей, ребенок находится в состоянии психического и физического насилия. Именно такие дети должны пройти программу профилактики в социальном учреждении [21]. Этот фактор считается самым не простым, так как вычислить его очень сложно. Дети не рассказывают никому об обстановке в семье, так как им стыдно и страшно сказать что-то плохое о своих родителях, а взрослые пытаются избежать административного или уголовного наказания.

Алкоголизм и наркомания родителей - это ещё один фактор, который влияет на благополучие семьи, и зачастую является последствием такого семейного положения. Попадая в подобную среду на ребенке, а особенно на подростке, сказываются последствия такой атмосферы. У подростка появляются проблемы с социумом, со здоровьем и с психологическим развитием. Подобные зависимости наследуются, и уже с подросткового возраста ребенок губит свою дальнейшую жизнь. Спасти от подобной среды подросток может только на улице, в атмосфере не благополучной среды и влияния сверстников беспризорников. Эта категория составляет основной пласт не благополучных семей, так как собирает в себе основные факторы и не позволяет ребенку даже возможности на дальнейшую благополучную жизнь [25].

Так одним из важных факторов ещё является развод родителей и не выполнение обязанностей по уходу за детьми. Ответственность и заботу о ребенке должны обеспечивать родители и если они не выполняют каких-

либо своих обязанностей, то их могут лишить родительских прав. Некоторые родители считают, что ответственность за развитие и воспитание их детей лежит на обществе, так как, скорее всего, родители не хотят предпринимать действия в развитии и воспитании, и не хотят нести ответственность за своих детей. Получается, что такие родители так же не выполняют обязанности, которые приписаны родителю [39].

В Федеральном законе Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» сформулированы основные трудные жизненные ситуации для ребенка связанные с семьей [28]:

- Смерть родителей.
- Отказ родителей взять своих детей из учреждений социальной защиты населения, воспитательных, лечебных и других учреждений.
- Самостоятельное прекращение родителями выполнения родительских обязанностей по отношению к своему ребенку.
- Невыполнение родителями по тем или другим причинам своих обязанностей по отношению к своим детям.
- Длительное отсутствие родителей.
- Ограничение родителей в родительских правах. Решение принимается судом с учетом интересов ребенка. Оно может иметь место при условии, когда оставление ребенка с родителями или с одним из них опасно для ребенка по обстоятельствам, от родителей или одного из них не зависящим.
- Лишение родителей родительских прав. Оно выступает законодательной мерой для родителей, не выполняющих обязанностей по отношению к своим несовершеннолетним детям, а также злоупотребляющими родительскими правами.
- Невозможность родителями по тем или иным причинам выполнять свои родительские обязанности: отбывание наказания; признание их недееспособными, когда они не могут по состоянию здоровья выполнять



обязанности по отношению к своим детям; кризисное состояние семьи, не позволяющее ей выполнять родительские обязанности по отношению к ребенку [14].

Если с ребенком случается какой-либо из перечисленных случаев, то он попадает в органы опеки и попечительства. Данные органы являются органами местного самоуправления, они должны защищать и представлять интересы детей, которые остались без родительской опеки. Очень сложно выявить и найти таких детей, а если удалось, то их ставят на учёт и пытаются устроить в новую семью, которая позволит детям, расти и развиваться в благополучно климате. Придерживаясь этих целей органы опеки стараются идти на встречу приемным семьям, еженедельно осуществляют патронирование, оказывают поддержку и помощь, устраивают психологические тренинги и консультации для поддержания хорошей атмосферы в семье, внимательно следят за жилищной обстановкой и контролируют процесс воспитания и развития ребенка. Если приёмная семья не соблюдает нормы опекуинства, то органы попечения предпринимает меры для защиты прав и интересов ребенка [24].

Теперь, когда мы знаем из каких факторов, складывается трудная жизненная ситуация, мы можем понять, что немало факторов встает на пути семьи, которые способствуют попаданию в группу риска [2].

Если так много неблагоприятных факторов влияет на жизнь ребенка, то не удивительно, что подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, могут попасть в «группы риска». Они чаще подвергаются стрессовым ситуациям, поэтому стоит обратить внимание на их механизм психологической защиты, которые способствуют преодолению трудных жизненных ситуаций и максимальной защите своей личности. Кандидат психологических наук Володина У.А. в процессе изучения механизмов психологической защиты детей-сирот, находящихся в трудной жизненной ситуации выявила, что: «Наиболее распространенной психологической защитой у испытуемых является отрицание и замещение (по 64%), меньше

всего дети-сироты, находящиеся в трудной жизненной ситуации, используют реактивное образование (28%) и интеллектуализацию (30%), что свидетельствует о неосознанности травмирующего события, которое зачастую вытесняется в область подсознательного. Подростки, пережившие жестокое обращение в семье и демонстрирующие защитные механизмы отрицания и замещения, чаще всего проявляют мстительность, агрессивность, обидчивость, несговорчивость, нетерпимость к возражениям, критике и замечаниям. Меньше всего» [8].

Ещё одним из важных институтов развития личности является образовательное учреждение. Трудная жизненная ситуация может повлечь за собой низкий уровень социализации и адаптации ребенка в обществе. В большинстве случаев такие дети становятся изгоями в классе, и в современных школах делается упор на образование, а не на социализацию ребенка в школьной среде. Один фактор взаимосвязан с другим, поэтому, когда ребенок находится в трудной жизненной ситуации, уровень его знаний падает, он получает плохие оценки, одноклассники начинают шутить и издеваться над таким ребенком, а просто поддержку и помощь все забывают. Такая ситуация прямо влияет на самооценку и самосознание личности, а особенно если говорить о подростковом возрасте, в котором всё проходит наиболее остро. Подросток замыкается в себе, ненавидит окружающих или себя, появляется внутренняя конфликтность, самоуважение и самоотношение находится на низком уровне.

О том, как в социализации подростка важно педагогическое сопровождение рассматривает доктор психологических наук Юдина А.И., в своей статье она приводит примеры статистических данных. В г. Кемерово за 2009–2010 гг. после проведенного исследования сформировались показатели уровня эмоционального и в целом интеллектуального развития у детей, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, он оказался значительно ниже, чем у детей, воспитывающихся в семье. Так же обработанные данные говорят о том, что школа перестала быть центром

организации досуга подростков. Только 5,6% учащихся проводят в школе свое свободное время, потребность в общении с родителями удовлетворяется только 26,7% респондентов. Проанализировав анкеты, удалось выявить, что отношение к детям в семье скорее, как к исполнителям и объектам работы, заботу о них в плане питания и нравоучений. Поэтому не удивительно, что для подростков дом перестает быть источником радости, неожиданных и приятных открытий, предметом привязанности и почитания [40].

Дети являются наиболее слабыми, внушаемыми и ведомыми в отличие от взрослых, поэтому не удивительно, что они чаще становятся жертвами в различных жизненных ситуациях. Они могут оказываться жертвами домашнего или школьного насилия, стать жертвами насилия на улице.

М.Д. Асанова обозначила несколько типов насильственных действий над детьми:

1. физическое насилие, предполагает собой отношения к ребенку, когда он умышленно ставится в физически уязвимом положении, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможности его причинения;

2. сексуальное насилие, это влечение детей и подростков, которые функционально незрелые, в сексуальные действия, совершая которые они не понимают их полностью, на которые они не способны дать согласие;

3. психологическое насилие, это предпринятое по отношению к человеку не совершеннолетнего возраста деяние, которое тормозит или вредит развитию его потенциальных способностей. К этому можно отнести: унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка;

4. пренебрежение, это постоянная невозможность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности несовершеннолетнего человека в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре [8].

Подростки, пережившие какое-либо насилие, эмоционально не стабильны и напряжены, у них снижен эмоциональный фон и появляется различные психические отклонения. Повышенный уровень тревожности сопровождается большим количеством страхов и неуверенностью в себе. А если говорить о подростках, которые оказались в детской колонии то эти характеристики усиливаются в несколько раз. Так как трудная жизненная ситуация влечет за собой подростковое хулиганство, которое уголовно наказуемо. Подростки, которые прошли в жизни через насилие и проводят большую часть жизни на улице, становятся очень жестокими, поэтому не удивительно, что в настоящее время число подростковых арестов увеличивается [31].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в настоящее время достаточно много российских семей находится в трудной жизненной ситуации. Соответственно необходимо быть более внимательными к детям и подросткам, которые не могут самостоятельно позаботиться о себе в трудной жизненной ситуации и пребывая в социально-реабилитационном учреждении. Несовершеннолетние нуждаются в заботе и ответственном отношении, так как подобная жизненная ситуация влияет на их социализацию, развитие самооотношения и на уровень самооценки. Если вовремя не помочь ребенку, то вероятность того, что он в будущей своей жизни будет в ситуации неблагополучия, достаточно велика.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

Теоретический обзор выпускной квалификационной работы по теме «Особенности самооотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении», позволяет сделать вывод, что жизненное положение подростка достаточно сильно влияет на развитие его самооотношения, социализацию, и на уровень самооценки. Подростковый возраст считается

один из самых сложных периодов в жизни человека. Именно в этом возрасте происходит психологическая перестройка личности и физического изменения в теле ребенка. Самоотношение формируется под действием многих факторов, но особенно важными являются: тип родительского воспитания и оценка значимых других. Находясь в социально-реабилитационном учреждении у подростка, который находится в трудной жизненной ситуации, отсутствует фактор, связанный с взаимоотношениями с родителями, и развитие положительного фона самоотношения подростка находится под вопросом.

Авторы, изучающие самоотношение, считают, что оно позволяет человеку осознавать свое отношение к этому миру и себя в своих отношениях с окружающими. Самоотношение помогает активно и избирательно оценивать свой внутренний мир, ведь невероятно сложно понять себя, однозначно и адекватно оценить свой жизненный опыт и всю сознательную духовную жизнь. Самоотношение воспринимается личностью, как особенное интегральное чувство «за» или «против» собственного Я.

Структура самоотношения по С.Р. Пантелееву:

1 Оценочное самоотношение (самоуважение, чувство компетентности и чувство эффективности).

2 Эмоционально- ценностное самоотношение (аутопсия, чувство собственного достоинства, самоценность и самопринятие).

Самоотношение – это проявление специфики отношения личности к собственному «Я». Строение самоотношения может включать в себя: самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой.

Трудная жизненная ситуация - это ситуация, означающая переживания человека, оказавшегося в положении, которое серьезно сказывается на его благополучии, безопасности жизнедеятельности и из

которого он не всегда способен выйти самостоятельно [27]. А так как в нашей работе мы рассматриваем детей подросткового возраста, то выйти из этой ситуации самостоятельно они не способны. Поэтому подросток нуждается в индивидуальной поддержке, и внимательном педагогическом сопровождении, которое будет способствовать улучшению его жизненной ситуации и созданию наиболее позитивного психологического развития.

## **ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И ПРЕБЫВАЮЩИХ В СОЦИАЛЬНО- РЕАБИЛИТАЦИОННОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

### **2.1. Организация исследования**

Эмпирическое исследование развития самооотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, проводилось в течение 2016 года, с сентября по декабрь. Чтобы выявить особенности в исследовании принимало участие 36 воспитанников, в возрасте 11-16 лет. Работа проходила на базе Красноярского государственного бюджетного учреждения, Краевой центр семьи и детей, г. Красноярска. В числе испытуемых было 12 девочек и 6 мальчиков. Для исследования были задействованы дети, которые в данное время числились в центре.

Для того чтобы выявить различия в развитии самооотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, было проведено исследование на базе МБОУ Гимназия №Х г. Красноярска. В исследовании принимало участие 18 человек- учеников, в возрасте 11-16 лет. В числе испытуемых было 12 девочек и 6 мальчиков. Для исследования были задействованы дети, которые были в школе на момент проведения.

Далее для проведения сравнительного анализа дети были разделены на 2 группы. Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации и пребывающие в социально-реабилитационном учреждении, попали в группу №1, а ученики МБОУ Гимназии №Х в группу №2. С детьми группы №1 планировалось проведение формирующего эксперимента.

Полученные результаты будут представлены в виде сводных таблицах 1 и 2 в параграфе 2.2 Анализ результатов.

Целью исследования было выявление особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении.

Для проведения исследования были подготовлены бланки с текстом инструкций к диагностическому материалу, с текстом опросников и бланки для фиксации ответов испытуемых на вопросы теста.

Исследование проводилось непосредственно автором данной работы с соблюдением всех правил психологической диагностики и условий ее проведения.

В соответствии с целью и задачами эмпирического исследования для изучения психолого-педагогических компонентов развития у детей подросткового возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, были подобраны основные диагностические методики, которые способны выявить компоненты самоотношения.

Для диагностики были выбраны методики: методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева, упрощенная методика самооценки личности С.А. Будасси. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Подросткам были предложены бланки, которые содержат в себе 110 суждения, и характеризуют отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям, с которыми им нужно было согласиться или не согласиться (Приложение А). Так же каждый вопрос воспроизводился сначала словесно для помощи детям с аудиальным типом восприятия.

Методика самооценки личности С.А. Будасси позволяет выявить особенности “Я-концепция”, то есть совокупность “Я-реального” и “Я-



идеального”, являющимся важным фактором формирования, выбора того или иного типа поведения человека. При взаимодействии с людьми личность проявляет особенности типа поведения, которое во многом определяет направление его деятельности и поступков.

Подросткам нужно было составить два ряда из предложенных качеств человека. Первый ряд - слова, которые, характеризуют положительные черты их идеала. Второй ряд – слова, которыми их идеал обладать не может, то есть антиидеал. После из этих двух рядов им нужно было выписать только те качества, которыми они сами обладают по их мнению. В ходе выполнения методики у ребят появлялись вопросы, уточняющие определения некоторых качеств (Приложение Б).

Далее у каждого подростка определили уровень самооценки и значения показателей по 9 шкалам: замкнутость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношению, самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение.

В итоге данные полученные в процессе эмпирического исследования были проанализированы и обобщены для дальнейшей работы с воспитанниками «Краевого центра семьи и детей».

## **2.2. Анализ результатов**

Исследование проводилось с подростками, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывающие в социально-реабилитационном учреждении, а также с подростками обучающихся в муниципальном образовательном учреждении. Они не проходили профилактическую работу, связанную с развитием самоотношения. Проанализируем полученные результаты в методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева.

Целью нашей исследовательской работы являлось выявление особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении.

После проведения исследования по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева мы составили сводную таблицу полученных результатов подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном центре (МИС С.Р. Пантелеева)

№	Подростки	Шкала Замкнутости		Шкала Самоуверенности		Шкала саморукводства		Шкала отраженного самоотношения		Шкала самооценности		Шкала самопринятия		Шкала самопривязанности		Шкала внутренней конфликтности		Шкала самообвинения	
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	Илья Ч.	6	средний	8	высокий	6	средний	7	средний	6	средний	8	высокий	7	средний	4	средний	5	средний
2	Татьяна Б.	5	средний	7	средний	4	средний	4	средний	6	средний	3	низкий	8	высокий	7	средний	6	средний
3	Татьяна С.	6	средний	3	низкий	8	высокий	3	низкий	5	средний	7	средний	5	средний	10	высокий	9	высокий
4	Анна К.	4	средний	3	низкий	4	средний	6	средний	10	высокий	3	низкий	1	низкий	8	высокий	8	высокий

Продолжение таблицы 1

5	Снежана К.	6	средний	7	средний	4	средний	4	средний	4	средний	5	средний	5	средний	7	средний	7	средний
6	Мария М.	4	средний	3	низкий	5	средний	6	средний	6	средний	6	средний	5	средний	6	средний	6	средний
7	Маргарита С.	6	средний	3	низкий	1	низкий	4	средний	2	низкий	5	средний	6	средний	7	средний	8	высокий
8	Сергей Р.	5	средний	3	низкий	4	средний	7	средний	8	высокий	4	средний	5	средний	6	средний	4	средний
9	Андрей К.	6	средний	7	средний	8	высокий	6	средний	5	средний	5	средний	9	высокий	8	высокий	4	средний
10	Надежда Ч.	7	средний	7	средний	6	средний	6	средний	5	средний	5	средний	4	средний	5	средний	7	средний
11	Елизавета К.	5	средний	3	низкий	6	средний	4	средний	4	средний	5	средний	6	средний	9	высокий	6	средний
12	Милена З.	6	средний	7	средний	8	высокий	3	низкий	5	средний	7	средний	7	средний	9	высокий	6	средний
13	Елена Е.	4	средний	7	средний	4	средний	6	средний	7	средний	8	высокий	4	средний	8	высокий	8	высокий
14	Виктория Е.	6	средний	7	средний	4	средний	6	средний	5	средний	5	средний	7	средний	7	средний	8	высокий
15	Чусурбой Н.	4	средний	5	средний	5	средний	6	средний	6	средний	6	средний	5	средний	6	средний	6	средний
16	Руслан К.	7	средний	5	средний	7	средний	4	средний	3	низкий	5	средний	6	средний	7	средний	6	средний

Продолжение таблицы 1

17	Диана З.	6	средний	7	средний	4	средний	7	средний	8	высокий	4	средний	5	средний	6	средний	5	средний
18	Петр В.	6	средний	3	низкий	8	высокий	6	средний	5	средний	5	средний	9	высокий	4	средний	6	средний

Данные по подросткам обучающиеся в муниципальном образовательном учреждении представлены в сводной Таблице 2:

Таблица 2

Результаты диагностики самоотношения подростков, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении (МИС С.Р. Пантелева)

№	Подростки	Шкала Замкнутости		Шкала Самоуверенности		Шкала саморукводства		Шкала отраженного самоотношения		Шкала самооценности		Шкала самопринятия		Шкала самопривязанности		Шкала внутренней конфликтности		Шкала самообвинения	
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	Аня В.	6	средний	3	низкий	6	средний	4	средний	4	средний	7	средний	5	средний	6	средний	7	средний
2	Кристина С.	7	средний	9	высокий	7	средний	7	средний	5	средний	9	высокий	5	средний	4	средний	5	средний
3	Надя Б.	6	средний	6	средний	5	средний	3	низкий	5	средний	5	средний	4	средний	7	средний	7	средний
4	Настя А.	5	средний	7	средний	8	высокий	4	средний	4	высокий	4	средний	5	средний	5	средний	4	средний

Продолжение таблицы 2

5	Таня Б.	7	средний	6	средний	8	высокий	6	средний	7	средний	4	средний	5	средний	6	средний	4	средний
6	Матвей Р.	7	средний	7	средний	8	высокий	7	средний	6	средний	6	средний	7	средний	7	средний	6	средний
7	Таня Х.	7	средний	6	средний	7	средний	7	средний	6	средний	4	средний	6	средний	4	средний	4	средний
8	Егор К.	4	средний	7	средний	3	низкий	4	средний	6	средний	5	средний	4	средний	4	средний	6	средний
9	Даша И.	7	средний	7	средний	7	средний	4	средний	4	средний	4	средний	5	средний	7	средний	4	средний
10	Катя Е.	6	средний	5	средний	7	средний	6	средний	7	средний	5	средний	6	средний	7	средний	5	средний
11	Слава Ш.	5	средний	4	средний	6	средний	6	средний	3	низкий	7	средний	4	средний	5	средний	6	средний
12	Полина Л.	6	средний	10	высокий	9	высокий	3	низкий	8	высокий	8	высокий	4	средний	4	средний	7	средний
13	Карина Г.	4	средний	4	средний	4	средний	3	низкий	5	средний	5	высокий	4	средний	4	средний	4	средний
14	Тимур У.	5	средний	7	средний	8	высокий	6	средний	4	средний	5	средний	9	высокий	5	средний	9	высокий
15	Влад Т.	6	средний	5	средний	3	низкий	5	средний	6	средний	7	средний	6	средний	6	средний	6	средний
16	Олег М.	7	средний	8	высокий	7	средний	4	средний	2	низкий	6	средний	7	средний	6	средний	3	низкий

Продолжение таблицы 2

17	Ольга Б.	5	средний	8	высокий	3	низкий	7	средний	7	средний	3	низкий	4	средний	3	низкий	3	низкий
18	Данил К.	7	средний	5	средний	9	высокий	6	средний	9	высокий	5	средний	3	низкий	8	высокий	7	средний

Проанализировав данные получение результаты от двух групп, после проведение диагностики с помощью методики исследования самооотношения С.Р. Пантелеева, мы выявили основные отличия особенностей самооотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и прибывающих в социально-реабилитационном учреждении. Раскроем значение полученных данных.

Во время анализа данных, первый компонент, который нами был выделен, связан с самоуверенностью. Поэтому рассмотрим показатели подростков двух групп по шкале самоуверенности. У группы №1 высокое значение (5,6%) имеет лишь один подросток, у него преобладает ощущение силы собственного «Я» и высокую смелость в общении. Основная часть подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении, обладает средним показателем (55,6%) самоуверенности, это характеризуется тем, что во время появления трудностей у них снижается уверенность в себе, появляется чувство тревоги и беспокойства. У остальных детей этой группы выявили низкое значение уровня самоуверенности (38,9%), в связи с этим отражается неуважение к себе, отсутствие веры в свои силы и способности, отсутствие четких целей и желания достичь их.

Группа №2 отличается от группы №1 тем, что в ней большинство имеет средний уровень самоуверенности это 72,2%. А низкий уровень самоуверенности присущ всего 5,6% подростков. Они избегают контактов с людьми, чаще погружены в себя обдумывание собственных проблем.

Высокий же уровень самоуверенности выявлен у 22,2% подростков, которые обучаются в образовательном учреждении.

После анализа шкалы самоуверенности представим данные в виде гистограммы на Рис 1.

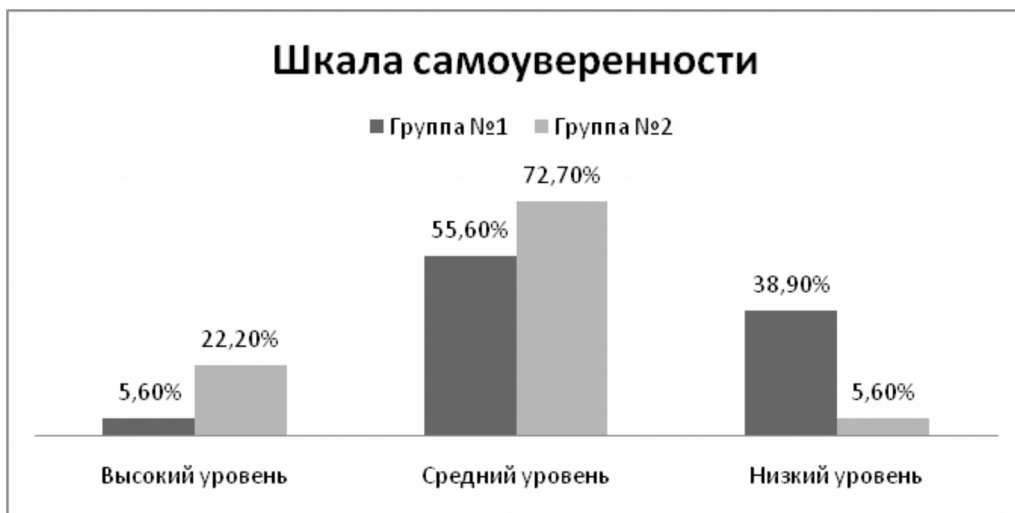


Рис. 1. Сравнение данных групп №1 и №2 по шкале самоуверенности (методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева)

Следующий компонент, который нами был выявлен, показывает, что среди подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, нет детей, которые положительно относятся к себе и чувствуют баланс между своей личностью и окружающими. Подростки, у которых преобладает негативное отношение к себе, которые постоянно в себе сомневаются и осуждают свою личность, имеет высокий уровень внутренней конфликтности, в первой группе этот процент составляет 33,3% и во второй группе 5,6% детей. Средний уровень выявлен у большей части подростков обеих групп, группе №1 это 66,7%, в группе №2 – 88,9%, у подростков наблюдается скорее положительный фон отношения к себе, нежели чем негативный, чаще всего при возникновении трудностей появляется недооценка своих возможностей. Низкий уровень выявлен только у подростков, которые обучаются в образовательном учреждении, и составляет 5,6%, подростки положительно относятся к себе, они умеют ставить перед собой цели, которые способны достичь.

Проанализировав данный по шкале внутренней конфликтности, мы представили их в виде гистограммы на Рис 2.



Рис. 2. Сравнение данных групп №1 и №2 по шкале внутренней конфликтности (методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева)

И последний компонент, результаты которой помогли нам выявить особенности самооотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, это самообвинение. Проанализированным нами результат было выявлено отсутствие низкого уровня самообвинения у подростков из группы №1. У подростков из группы №2 низкий уровень составляет 11,1%, это говорит о том, что дети преимущественно в неудачах обвиняют, кого-то другого, но не себе, тем самым защищая собственное «Я». Большинство подростков из первой группы (72,2%) и из второй (83,3%) избирательно относятся к себе, у них присутствует баланс в отношении к обвинению себя или другого, они расценивают своё отношение по ситуации. А вот 27,8% детей первой группы и 5,6% второй группы винит в первую очередь только себя, постоянные порицания и осуждения своего «Я», сопровождаются внутренней напряженностью и неудовлетворенностью собой.

Обобщим данные по последней шкале и рассмотрим результаты, представленные на Рис 3.



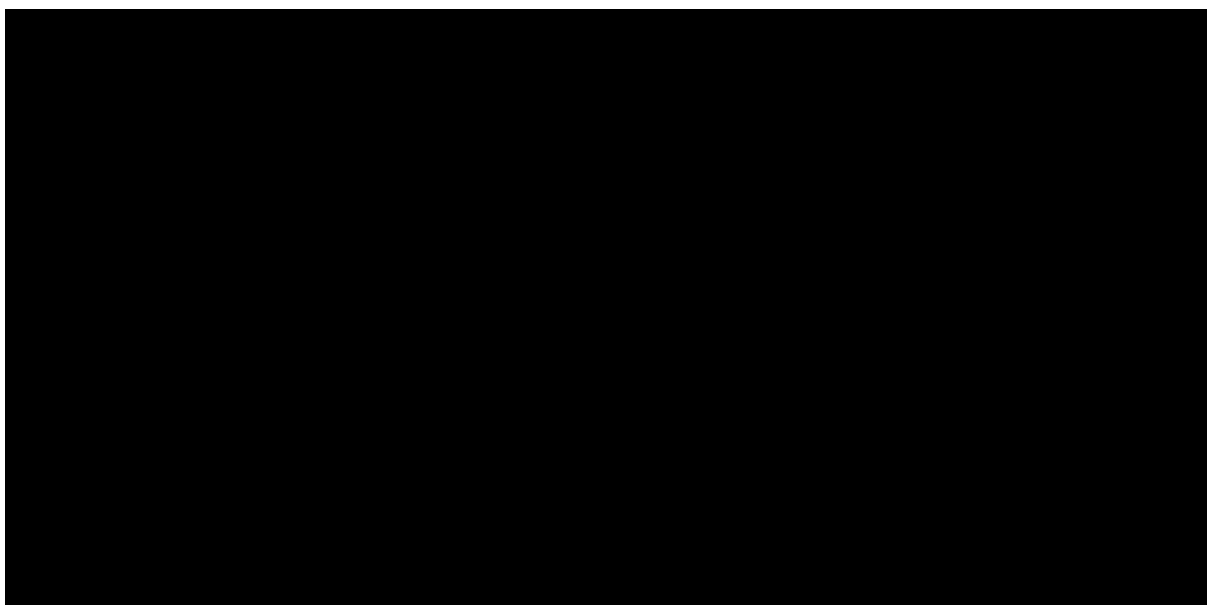


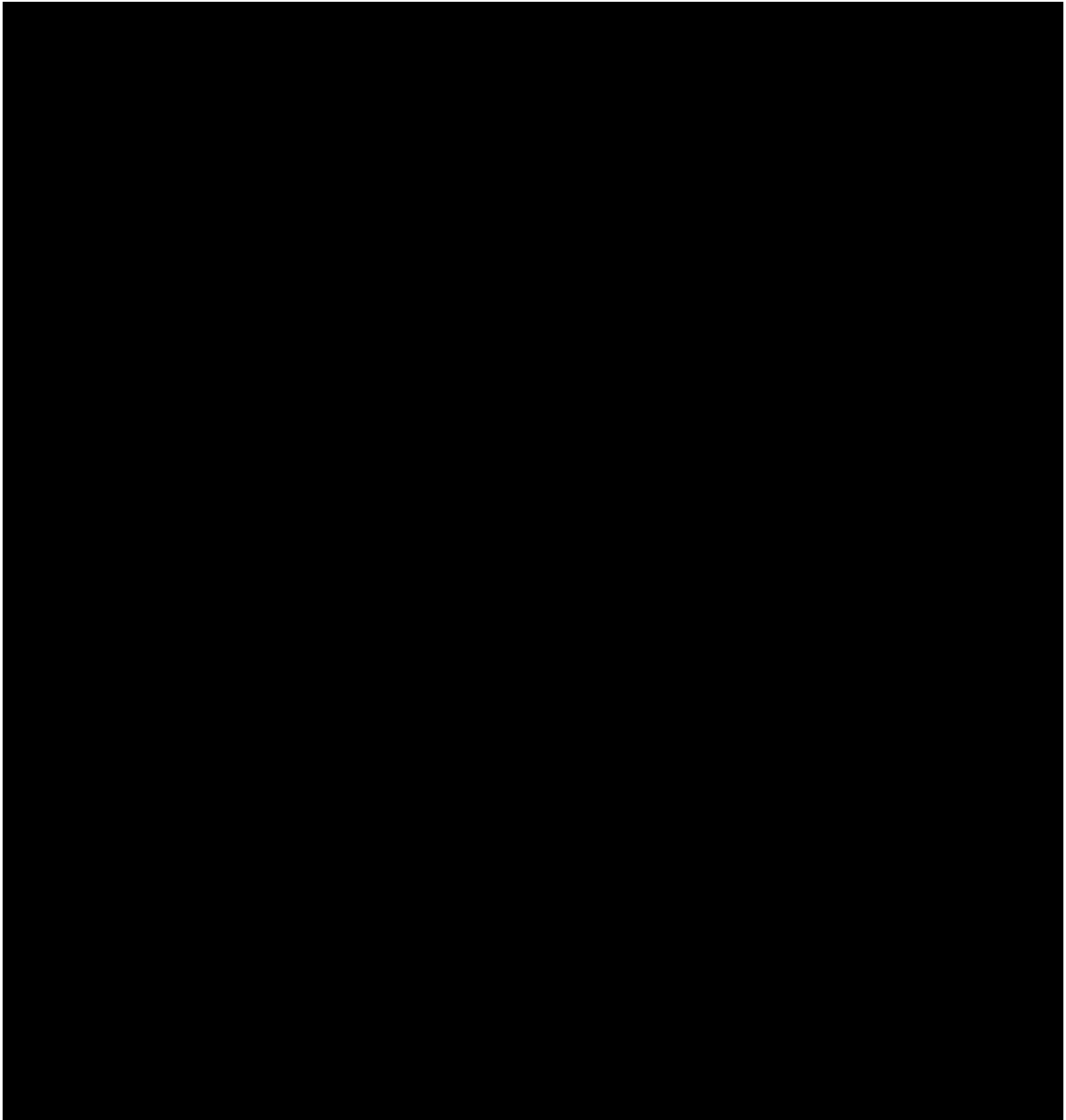
Рис. 3. Сравнение данных групп №1 и №2 по шкале самообвинения (методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева)

После проведения исследования по методике самооценки личности С.А. Будасси, мы составили сводную таблицу полученных результатов подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении, и подростков, которые обучаются в муниципальном образовательном учреждении, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики самооценки подростков (методика самооценки личности С.А. Будасси)





Теперь проанализируем данные полученные из диагностики самооценки личности С.А. Будасси и определим особенности такого компонента самоотношения, как самооценка.

Проанализировав полученные результаты, было выявлено, что подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации и прибывающие в социально-реабилитационном учреждении, имеют большой показатель устойчивой заниженной самооценки (33,3%) и самооценку с тенденцией к занижению (22,2%). Такие подростки часто находятся в состоянии подавленного настроения, даже склонны к депрессии, по их мнению,

совершенный уровень для них не достигаем, они замкнуты, скованны и без инициативны. Из группы №2 устойчивая заниженная самооценка (16,7%) и самооценка с тенденцией к занижению (11,1%) выражена у небольшого количества подростков и не является показателем для этой группы.

Адекватная самооценка у группы №1 составляет 22,2%, а у группы №2 27,8%, эти подростки стараются найти что-то полезное и положительное из своих неудач, достаточно спокойно относятся к критике со стороны, им удается справиться со стрессом и негативными эмоциями, не нанося вреда для своего физического и психического здоровья.

Обращаясь к показателям завышенной самооценки и самооценки с тенденцией к завышению, то мы обращаем внимание, что у подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации, она фактически не выражена и составляет 11,1%, а у подростков, которые обучаются в образовательном учреждении, она составляет одну из основных частей (22,2%). Этим подросткам присуща большая уверенность в своих силах и в своей правоте, они упрямо не принимают точку зрения других людей, даже если слышат весомые аргументы. В конфликтных ситуациях вину не принимают, а перекладывают её на своего оппонента и даже если он принимает то, что он не прав, извиниться и попросить прощения будет достаточно сложно. Предпочитают соперничество с другими людьми. У них «раздутое эгоцентричное Я», и в беседе они любят часто напоминать о себе.

Проанализированные и обобщенные данные отобразим в гистограмму, которая представлена на Рис. 4.

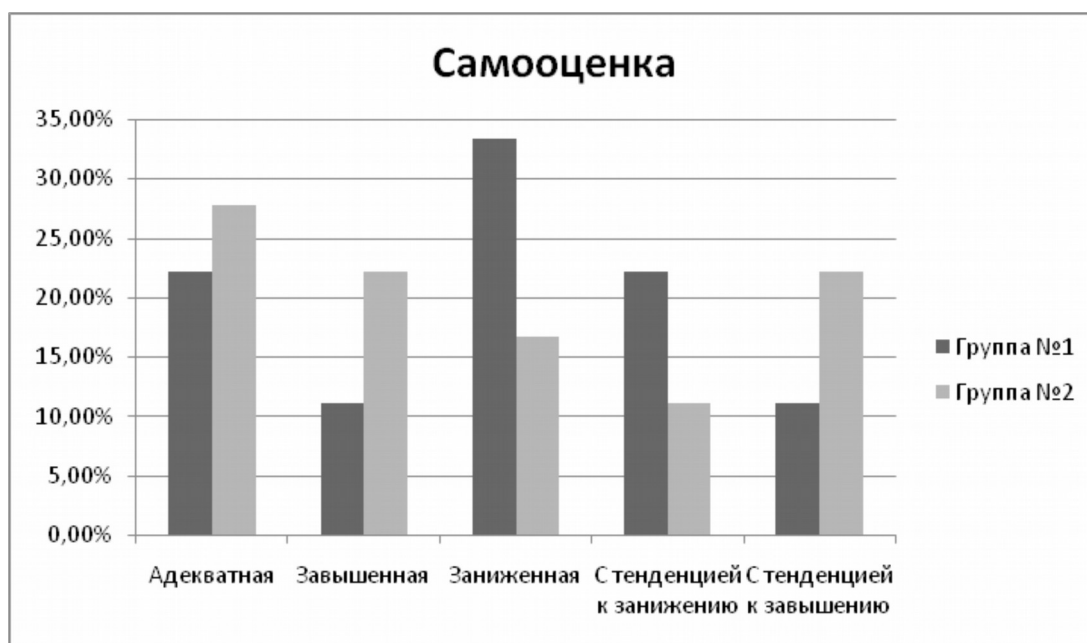


Рис. 4. Сравнение данных показателей самооценки групп №1 и №2 (методика самооценки личности С.А. Будасси)

Таким образом, у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, мы отметили наличие следующих особенностей развития самосознания: сниженная или низкая уверенность в себе, сомнения в своих возможностях и способностях, а также не доверие своим выбранным решениям, рефлексия, которая переходит в самокопание и повышенная требовательность к себе и самокритика.

Дети ощущают в процессе взаимодействия с людьми чувство неспособности внушить доверие и симпатию. Какие-то их качества воспринимаются положительно, а другие имеют негативный окрас и сопровождаются осуждением и порицанием. У подростков выражена тенденция к рефлексии, высокие запросы к себе приводят к борьбе «Я» реального и «Я» идеального. Недооценка своих возможностей и успехов, а также отсутствие достижений вызывает ощущение того, что во всем виноват он сам.

Для благополучного развития самосознания личности подростка необходимо повысить уровень самоуверенности, снизить показатели внутренней конфликтности и самообвинения. После развития данных

компонентов личность будет формироваться благополучно и в дальнейшем будет легко адаптироваться, и приспосабливаться к социальной среде.

### **2.3. Психосоциальная профилактическая деятельность с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации и пребывающими в социально-реабилитационном учреждении**

В связи с тем, что у подростков были выявлены особенности самоотношения (низкая уверенность в себе, внутренняя конфликтность, самообвинение и самокритика) была сформулирована цель по следующей психосоциальной работе. По своей сути она является профилактической деятельностью, так как самоотношение подростков находится в стадии становления и развития.

Психосоциальная профилактика – это система мероприятий, осуществляемых специалистом по социальной работе, с целью предотвращения отклонений от общепринятых социальных норм и правил, уменьшения вероятности их проявлений, подготовки человека к тем или иным значимым событиям жизни. Психосоциальная профилактика направлена на то, чтобы заблаговременно предупреждать возможные нарушения в развитии индивида, создавая условия для полноценного психического развития на каждом возрастном этапе жизни человека. Психологическое просвещение в последнее время становится одним из ведущих методов психосоциальной профилактики[5].

Подростки, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении, оказавшись на попечении у социальных служб, нуждаются в оказании психологической профилактики. Вовремя предотвращенные психологические отклонения пойдут на пользу развитию самосознания подростков [24].

Социальный психолог в состоянии понять, когда в самоотношении подростка не развиваются какие-либо компоненты самоотношения или «Я-

концепции» или наоборот, когда развитие превышает возрастной уровень. Основная задача вовремя заметить ребенка и оказать ему помощь или поддержку.

Из полученных результатов нашего исследования, мы можем выделить направления для нормализации и гармонизации формирования самосознания современных подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении:

- Просвещение подростков на тему «Моё отношение к себе»;
- Развитие позитивной Я-концепции у подростков;
- Формирование ощущения ценности собственной личности.
- Развитие уверенного поведения у подростков

Цель: Психосоциальное просвещение подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении для развития у них когнитивного, мотивационного и поведенческого компонентов самоотношения.

Гипотеза программы: Развитие самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, происходит при условии психосоциальной профилактической деятельности.

Работа представлена тремя этапами и при разработке программы психосоциальной профилактической деятельности использовались работы следующих авторов: А.В. Касимова[18], И.С. Гудова[14], А.П. Марсиянова[26], О.А. Семёнова[36], И.В. Брилькова [37], О.А Миколайчук [28], Н.С. Беспалова [5], А.Ж. Белгина[4], И.И. Топоева[7], Т.А. Григоренко[12].

I Этап: развитие у подростков позитивного отношения к своему внутреннему миру.

Цель: помочь подросткам разобраться в себе, осознать свои особенности и изучить свой внутренний мир.

Для более эффективной психосоциальной профилактической деятельности на данном этапе мы используем: арт-терапевтическое занятие, развивающее занятие с элементами беседы, групповое занятие с подросткам.

Раскрытое содержание психосоциальной профилактической деятельности данного этапа представлено в приложение В.

II Этап: формирование у подростков развитой концепции уверенности в себе.

Цель: познакомить подростков с признаками, характерными уверенного и неуверенного в себе человека; сформировать чувство уверенности; формировать навыки уверенного поведения и умения противостоять давлению.

На данном этапе мы обратились к тренинговым занятиям и игротерапии, которые наиболее интересны детям подросткового возраста, а значит, они способствуют развитию концепции уверенного поведения.

С описанием мероприятий можно ознакомиться в приложении Г.

III Этап: развитие позитивной Я-концепции у детей подросткового возраста.

Цель: раскрыть значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека; показать пути формирования адекватной самооценки и позитивной «Я- концепции».

Для заключительного этапа нами были использованы тренинговые занятия, арт-терапевтические занятия и творческое задание для того чтобы подростки показала знания и умения, которыми они овладели за время проведения психосоциальной профилактической деятельности.

Наиболее эффективными и интересными формами работы для детей подросткового возраста стали:

- Тренинг
- Игротерапия
- Беседа

- Арт-терапия

Срок реализации: 3 месяца

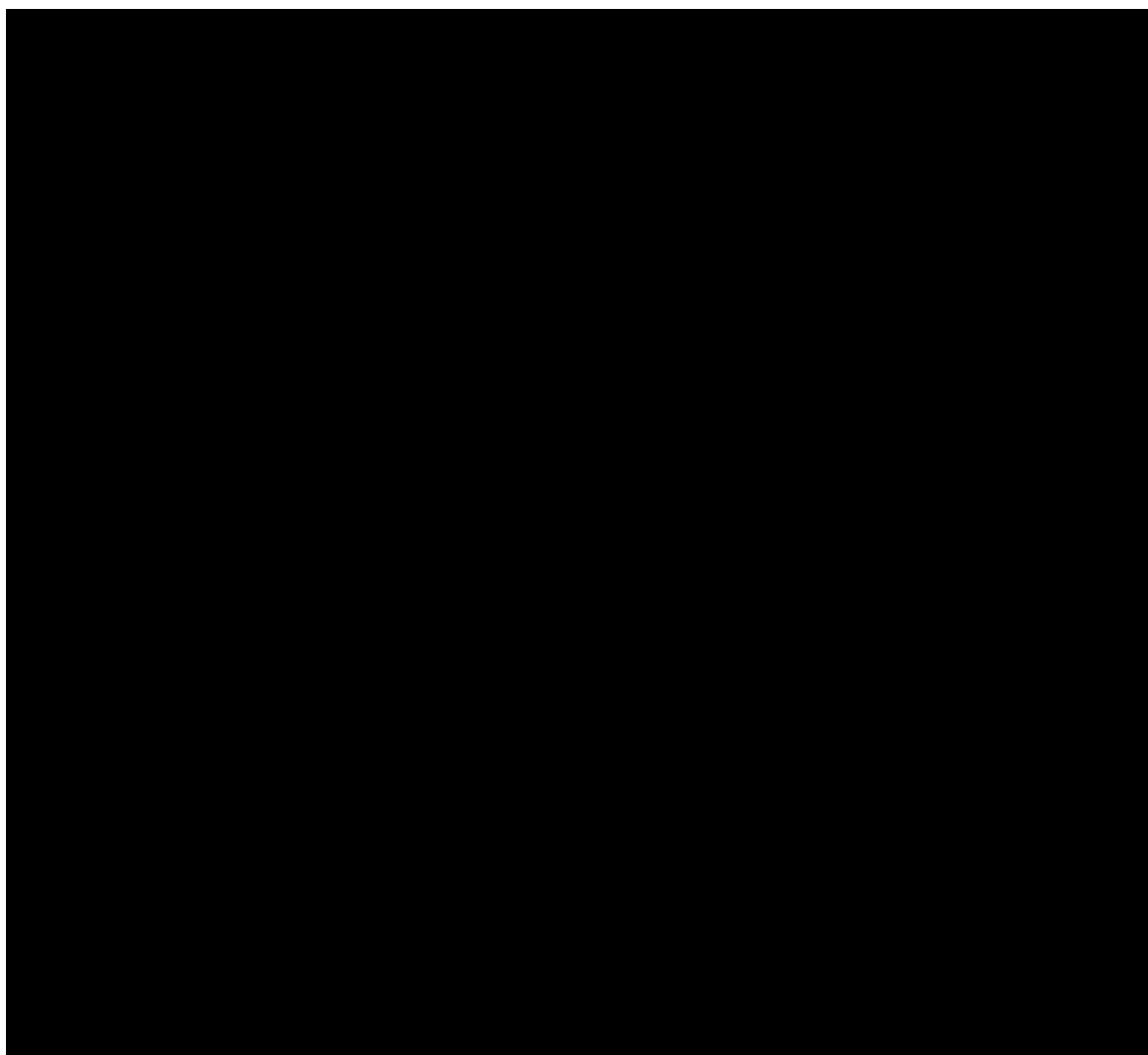
Тематическое планирование направлено на 24 часа для подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении.

Периодичность занятий: два раза в неделю по 40-60 минут.

Содержание мероприятий для развития самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении представлено в таблице 4.

Таблица 4

Развитие самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении





## Продолжение таблицы 4

Классификация	Наименование	Единица измерения
1	Итого	млн руб.
2	Итого	млн руб.
3	Итого	млн руб.

# Продолжение таблицы 4

Код	Наименование	Единица измерения
1	...	...
2	...	...
3	...	...

13	Творческое задание на тему «Я и мой багаж». Подросток должен провести		
----	---	--	--

Для оценки эффективности реализованной психосоциальной профилактической работы был проведен контрольный эксперимент, в котором использовались те же диагностические задания, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Повторное эмпирическое исследование особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, проводилось в декабре 2016 года. Чтобы выявить изменения особенностей в исследовании принимало участие 18 воспитанников, в возрасте 11-16 лет. Повторная работа проходила на базекрасноярского государственного бюджетного учреждения, Краевой центр семьи и детей, г. Красноярска. В числе испытуемых было 12 девочек и 6 мальчиков. Для исследования были задействованы дети, которые в данное время по-прежнему числились в центре.

Исследование выполнялось с подростками, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении. 18 воспитанников, которые находились в группе №1(Илья Ч., Татьяна Б., Татьяна С., Анна К., Снежана К., Мария М., Маргарита С., Сергей Р., Андрей К., Надежда Ч., Елизавета К., Милена З., Елена Е., Виктория Е., Чусурбой Н., Руслан К., Диана З., Петр В.) прошли психосоциальную профилактическую работу, связанную с развитием

самоотношения. Сравним полученные данные по методике исследование самоотношения С.Р. Пантелеева и методике самооценки личности С.А. Будасси, с данными, которые мы получили до проведения психосоциальной профилактической деятельности.

В ходе сравнительно анализа были выявлены не большие изменения компонентов самоотношения, так как психосоциальная профилактическая деятельность была рассчитана на короткий промежуток времени, связанной со временем пребывания подростков в учреждении.

Анализируя данные сравнительного анализа группы №1 до и после проведения психосоциальной работы, мы наблюдаем изменения показателей уровня самоуверенности. Высокий уровень самоуверенности изменился на 0,1%. После проведения психосоциальной профилактической деятельности количество подростков со средним уровнем самоуверенности увеличилось и теперь составляет 88,9%. А рассматривая низкий уровень самоуверенности, мы замечаем, что снизилось количество подростков, которые неуверенны в себе на 27,8%, по сравнению с результатами, полученными до проведения психосоциальной профилактической деятельности.

Данные полученные до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё у группы №1 по шкале самоуверенности, представленные на Рис 5.

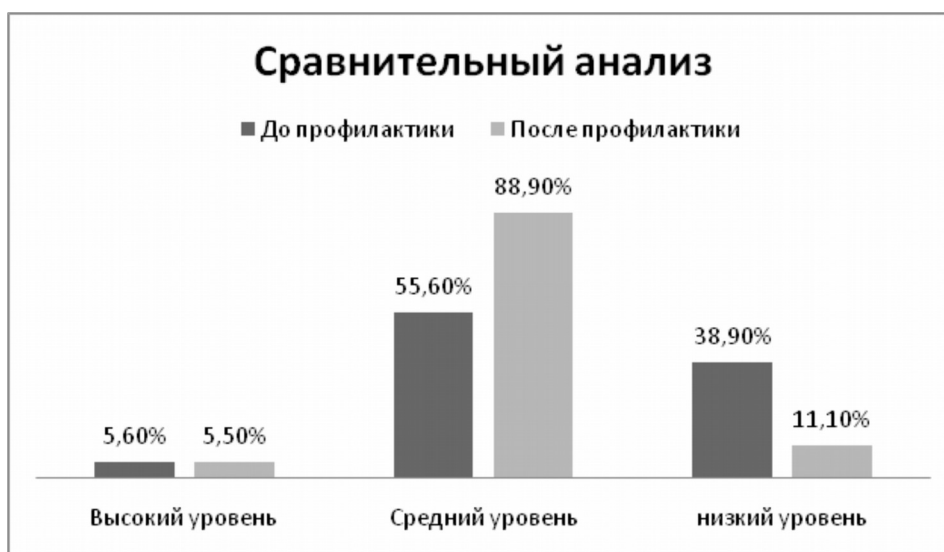


Рис. 5. Сравнительный анализ данных до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё у группы №1 по шкале самоуверенности (методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева)

Далее так же были выявлены изменения у группы №1 по шкале внутренней конфликтности. После проведения психосоциальной профилактической деятельности у подростков снизился высокий уровень внутренней конфликтности и теперь составляет 11,1%, только у двух подростков преобладает негативный фон отношения к себе. Большая же часть подростков имеет средний уровень внутренней конфликтности, и он составляет теперь 88,9%. Низкий уровень по-прежнему не выявлен.

Обработанные данные группы №1, полученные до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё по шкале внутренней конфликтности, представленные на Рис 6.

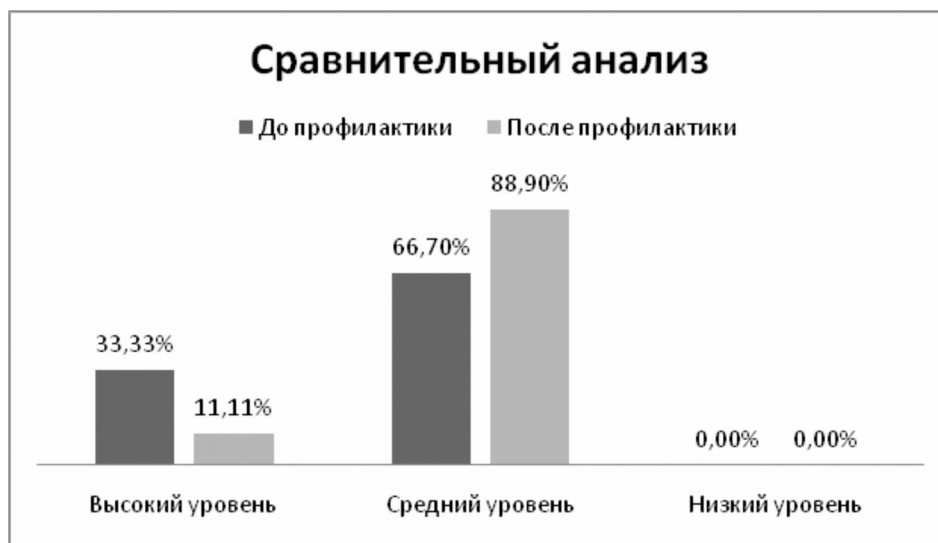


Рис. 6. Сравнительный анализ данных до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё у группы №1 по шкале внутренней конфликтности (методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева)

Анализируя результаты сравнительного анализа группы №1, мы видим разницу между уровнем самообвинения у детей подросткового возраста. После проведения психосоциальной профилактической деятельности у подростков группы №1, высокий уровень самообвинения

снизился и составляет 11,11%. Средний уровень увеличился на 16,7% и преобладает теперь практически у всех подростков. Они предпочитают решать в зависимости от ситуации кто прав, кто виноват. Низкий уровень не выявлен.

Сравнительный анализ группы №1, полученные до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё по шкале самообвинения, представленные на Рис 7.



Рис. 7. Сравнительный анализ данных до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё у группы №1 по шкале самообвинения (методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева)

Далее проанализируем данные полученные после проведения психосоциальной профилактической деятельности по методике самооценки личности С.А. Будасси.

Увеличилось количество подростков с адекватной самооценкой (27,8%) и завышенной самооценкой (16,7%). Подростки стали более уверенны в себе. У заниженной самооценки (27,8%) и с тенденцией к занижению (16,7%) наблюдается уменьшение процентов, что так же можно объяснить тем, что подростки стали более уверенны в себе.

Обобщенные данные представлены в гистограмме на Рис 8.

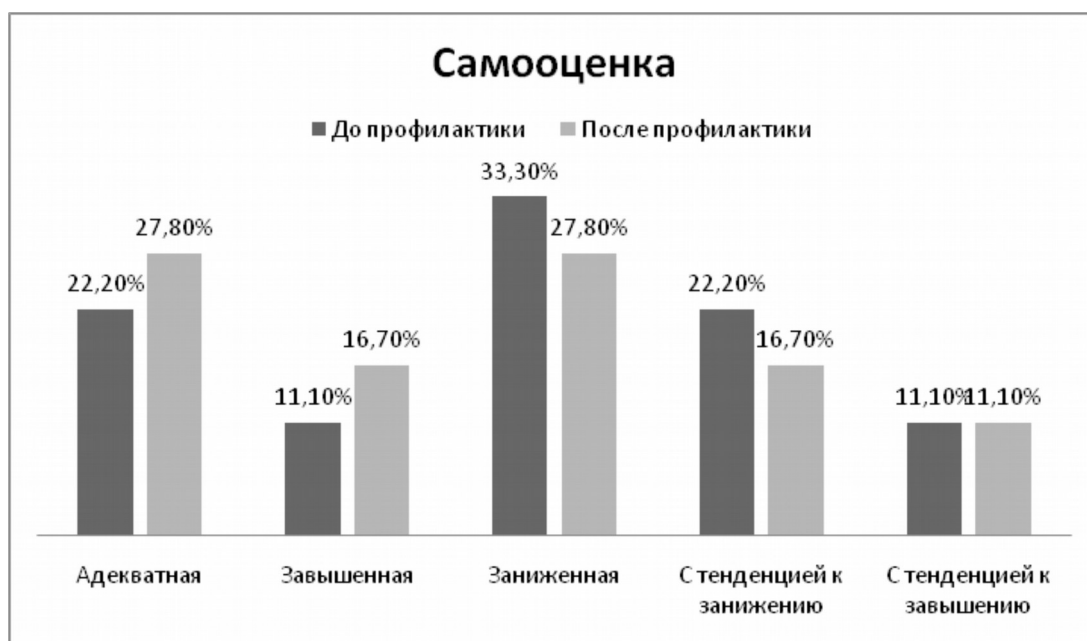


Рис. 8. Сравнительный анализ данных уровня самооценности до проведения психосоциальной профилактической деятельности и после неё у группы №1 (методика самооценки личности С.А.Будасси)

Таким образом, подтвердили нашу гипотезу о том, что особенностями самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, являются: неуверенность в себе, наличие внутренней конфликтности обвинение своей личности во всех неудачах. А также подтвердили гипотезу о том, что психосоциальная профилактическая деятельность является эффективным условием развития позитивного самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Мы достигли поставленной цели и выполнили задачи. После проведения психопрофилактической деятельности были выявлены изменения компонентов самоотношения.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В целях диагностики и выявления особенностей самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально-реабилитационном учреждении, мы провели исследование в

Красноярском государственном бюджетном учреждении «Краевой центр семьи и детей» г. Красноярска и МБОУ Гимназия №Х. В эксперименте принимали участие 32 ребенка подросткового возраста, в возрасте 11-16 лет. В числе испытуемых было 24 девочки и 12 мальчиков. Для исследования были задействованы дети, которые в данное время числились в центре и находились в школе. Так же подростки были разделены на 2 группы: группу №1 и группу №2, с детьми группы №1 был проведен формирующий эксперимент.

Для решения поставленной задачи и в соответствии с целью были подобраны диагностические методики, которые способны изучить самоотношение. Выбранные нами методики являются: методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева и методика самооценки личности С.А. Будасси. Они предназначены для выявления структуры самоотношения личности, выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения, а также выявления особенностей «Я-концепция», то есть совокупности «Я-реального» и «Я-идеального», являющимися важным фактор формирования, выбора того или иного типа поведения человека.

В результате диагностики мы определили особенности развития самоотношения детей подросткового возраста, которые находятся в трудной жизненной ситуации и пребывают в социально-реабилитационном учреждении. Полученные результаты группы №1 и группы №2 позволяют нам сделать выводы:

- дети подросткового возраста избирательны, они не стремятся к конформности, выраженной мотивации социального одобрения, так же уровень критичности к себе, не позволяет глубоко осознавать себя, быть внутренне честным и открытым;



- в основном они чувствуют себя не уверенно, волевые качества ослаблены, а сомнения в своих возможностях отражается в неуважении к себе;

- свою личность они считают источником успехов, результатов и активности, а в новых для себя ситуациях, следуют средовым воздействиям, так как не адаптированы в новой среде;

- подростки считают, что никто им не окажет поддержку и лишь некоторые их личные качества способны вызвать у других людей уважение и симпатию, но это лишь их субъективное восприятие сложившихся отношений;

- подростки с высокой уверенностью в себе склонны высоко оценивать только несколько своих качеств, признавать их уникальность. Не уверенные в себе недооценивают свой потенциал, они склонны не доверять своей индивидуальности;

- избирательное отношение к своим личностным качествам, какие-то вызывают у себя симпатию и уважение, а некоторые воспринимаются излишне критично, побуждая негативно оценивать себя;

- личностные качества подвергаются изменению только по своей инициативе, помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности;

- наблюдается наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженной тенденции к самокопанию и рефлексии;

- выявлены отрицательные эмоции в адрес своего «Я», обвинение себя за те или иные поступки сочетается с выражением гнева, ощущение не удовлетворенности собой, обвинение своей личности в жизненных промахах и неудачах.

После проведение психосоциальной профилактической деятельности с группой №1 и после повторного исследования были выявлены следующие изменения:

- уверенность в себе повысилась, теперь личность направлена на достижение успеха. Подростки более удовлетворены собой, наблюдается чувство самоуважения;

- выражен положительный фон отношения к себе признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений;

- уровень самообвинения снизился, теперь обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением неудовлетворенности, досады в адрес окружающих.

Таким образом, психосоциальная профилактическая деятельность положительно повлияла на развитие самоотношения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и пребывающих в социально реабилитационном учреждении.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитием самооотношения, является актуальной темой, к которой обращались многие писатели, например, такие авторы как: Столин В.В., Пантилеев С.Р., Спиркин А.Г., Чеснокова И.И., Мясищев В.Н., Лазурский А.Ф., Ильенков Э.В., Джеймс У.

А развитие самооотношения в подростковом возрасте протекает более бурно. Он является одним из важнейших периодов в жизни человека, этот возраст становится переломным моментом, многое меняется и физическая составляющая и психическая. Так же интенсивно проходит развитие самооотношения. У подростка формируется образ Я, происходит глубокая рефлексия каждого прошедшего события или дня, рассуждения на тему: «Как я повел себя? Так ли сказал?», после чего у него складывается своё собственное мнение о какой-либо ситуации. Ребёнок формируется во взрослую личность, у него складывается свой взгляд на мир и своя точка зрения. Многих подростков начинает не устраивать их внешность, вследствие чего появляются комплексы, которые могут сохраниться на всю оставшуюся жизнь. Поэтому ребенку подросткового возраста нужна поддержка как семейная, так и дружеская.

Но дети, которые оказались в трудной жизненной ситуации лишены этой поддержки, особенно говоря о семье. Подросток большую часть времени остается наедине со своими мыслями, даже попадая в организации социального обслуживания, в которой ребенку стараются выразить эмоциональную поддержку, но она не сравнится с опекой и заботой семьи. Поэтому эти дети не особо доверяют окружающим людям, у них занижена уверенность в себе, а во всех своих бедах они предпочитают винить себя, тем самым занижая свою самооценку. Взрослея, адаптироваться в обществе становится сложнее, и возможно такой подросток будет одиноким.

После проведения психосоциальной профилактической деятельности у подростков, которые находятся в трудной жизненной ситуации и

пребывающих в социально-реабилитационном учреждении были заметны изменения. Это означает, что разработанный нами план мероприятий помог подросткам овладеть некоторыми знаниями и умениями, которые помогут ему развиваться, формировать свою Я – концепцию и вести более активную социальную жизнь, которая поможет ему адаптироваться в обществе.

Дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, несомненно, нуждаются в помощи социального психолога. Детская психика не всегда в силах справиться с жизненными невзгодами, она нуждается в поддержке взрослого человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арзумян С. С. Формирование Я - концепции как проблема педагогической психологии // Научно-теоретический журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований». 2012. №4. 7 с.
2. Арсентьева О. Ю. Консалтинг как современная технология социальной работы с семьёй// Ученые записки Российского государственного социального университета. 2012. №8. С. 55-57.
3. Андропова О.Е. Проблема компонентов, характеристик и основных типов самосознания в психологии// Вестник Томского государственного университета.2013. №305. 4с.
4. Белгина А.Н. "Позитивное мироощущение" тренинг для подростков // Проект «Инфоурок». 2014. URL: [https://infourok.ru/pozitivnoe\\_mirooschuschenie\\_trening\\_dlya\\_podrostkov-142689.htm](https://infourok.ru/pozitivnoe_mirooschuschenie_trening_dlya_podrostkov-142689.htm) (дата обращения 4.06.2017).
5. Беспалова Н.С. Занятие для подростков «Самооценка» // Проект «Инфоурок». 2017. URL: <https://infourok.ru/zanyatie-dlya-podrostkov-samoocenka-1583747.html> (дата обращения 4.06.2017).
6. Борисова Е. А., Макаров В. К. Особенности самосознания подростков// Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2012. №2. С. 71-79.
7. Брилькова И.В. Развивающее занятие с подростками на тему: «Кто Я? Знаю ли я себя?» // Проект «Инфоурок». 2015. URL:[https://infourok.ru/razvivayushee\\_zanyatie\\_s\\_podrostkami\\_na\\_temu\\_kto\\_ua\\_znayu\\_li\\_ua\\_sebya-376719.htm](https://infourok.ru/razvivayushee_zanyatie_s_podrostkami_na_temu_kto_ua_znayu_li_ua_sebya-376719.htm) (дата обращения 25.05.2017).
8. Володина Ю.А. Механизмы психологической защиты детей-сирот, находящихся в трудной жизненной ситуации// Педагогическое образование в России.2014.№5. С. 123-127.

9. Галасюк И. Н., Краснова О. В., Шинина Т. В. Психология социальной работы: Учебник для бакалавров / под ред. докт. пс. наук О. В. Красновой. М.: Издательско-торговая корпорация Дашков и К, 2016. 304 с.
10. Герасимов. П. Е. Теоретические аспекты проблемы «самоотношения» // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2012. С. 80-85.
11. Горбунова М.Ю. Социальная психология. М.: 2006. 223 с.
12. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арт - терапии "Все грани моего Я" // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». 2016. URL: <http://festival.1september.ru/articles/602627/> (дата обращения 7.07.2017).
13. Грицай А. Г. Проблема насилия над ребенком в семье и формы его проявления// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012.№22. С. 268-273.
14. Гудова И.С.Формирование у подростков позитивной Я – концепции // Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 111. 2008. URL: <https://refdb.ru/look/2586768.html> (дата обращения 6.06.2017).
15. Дарижапова М.Н. К вопросу об отношении и самоотношении // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. 5с.
16. Долджин К., Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: 2012. 816 с.
17. Злоказов К. В. Вопросы развития идентичности в работах последователей Эриксона // Педагогическое образование в России. Выпуск 2015. №9. С. 155- 161.
18. Касимова А.В. Тренинг на знакомство для подростков // Проект «Инфоурок». 2016. URL:<https://infourok.ru/trening-dlya-znakomstva-dlya-podrostkov-1390338.html> (дата обращения 7.06.2017).

19. Колоцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: 2012. 464 с.
20. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Издательство Питер, 2015. 992с.
21. Красикова Е. А. Структура нравственного поведения личности// Наука и современность. 2012. №1-3. С. 31-33.
22. Кузина И. Г. Теория социальной работы. Владивосток: Изд-во ДВГТУ. 2016. 232 с.
23. Кулебякин Е.В. Психология социальной работы. Владивосток, 2014. 85с.
24. Лаврёнова Т.И., Лыгина М.А. Социальное сопровождение и поддержка детей в трудной жизненной ситуации // Социосфера, 2012. №3. С. 55-60.
25. Луков В.А. Воспитание// Знание. Понимание. Умение. 2015. №3. С. 332- 340.
26. Мерсиянова А.П. Поверить миру. Методическое пособие по проблемам жестокого обращения с подростками/ Усть-Каменогорск: ВКПК Арго, 2012. С.3-11.
27. Мижериков В. А. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. Ростов Н/Д.: изд-во Феникс, 2012. 544с.
28. Миколайчук О.А. Тренинг «Быть уверенным- это здорово» // Проект «Инфоурок». 2016. URL: <https://infourok.ru/trening-bit-uverennimeto-zdorovo-1427625.html> (дата обращения 3.06.2017).
29. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Издательский Центр Академия, 2012. 656 с.
30. Омигов В.И. Особенности противодействия преступности несовершеннолетних // Российская юстиция. 2012. №1. С. 24.

31. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Изд.: Академия, 2012. 288с.
32. Поливанова К. Н. О творчестве Д. Б. Эльконина //Психология. Журнал Высшей школы экономики.2014. №2 том 1. С. 104-109.
33. Посохова С.Т. Соловьева С.Л.Настольная книга практического психолога. М.: 2012. 671 с.
34. Пронин А.А. Социально-правовая защита детства в России // Вопросы ювенальной юстиции. 2013. №6. С. 4.
35. Сахарова Т. Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте// Среднее профессиональное образование.2013. №8. С. 37-39.
36. Семенова О.А. Тренинг для учащихся «Самоотношение» // Проект «Инфоурок». 2016. URL: <https://infourok.ru/trening-dlya-uchaschihsya-samoотношение-884462.html> (дата обращения 1.06.2017).
37. Топоева И.И. Коррекционно-развивающая программа, направленная на повышение мотивации достижения успеха у детей подросткового возраста // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». 2015. URL: <http://festival.1september.ru/articles/638458/> (дата обращения 5.06.17).
38. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 20.07.2000 N 103-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ, от 21.12.2004 N 170-ФЗ, от 26.06.2007 N 118-ФЗ, от 30.06.2007 N 120-ФЗ), глава 1,статья 1.
39. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Дети в трудной жизненной ситуации: новые подходы к решению проблем. 2012. 91 с.
40. Юдина А.И. Педагогическое сопровождение социализации подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию// Вестник



Казанского государственного университета культуры и искусств. 2012. №3-  
2. 5с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева.

**Инструкция.** Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте «+», если не согласны, то «-». Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

#### Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.

11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.

12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.

14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.

15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.

18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.

19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.

20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.

23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.

24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.

61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.

62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.

63. Быть снисходительным к собственным слабостям – вполне естественно.

64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя – малоприятное и довольно рискованное занятие.

65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.

66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.

67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.

70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.

71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я человек надежный.

74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.

75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.

76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

77. Близким людям свойственно меня недооценивать.

78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.

82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».

92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Таблица 5

Шкала	Ключ	
	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица 6

Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Шкала	Стен										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11	12
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14	15
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12	13
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14	15
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12	13
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11	12
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15	16
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10	11

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 – средними, 8-19 – высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.



**1. Шкала «Закрытость»** определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

**2. Шкала «Самоуверенность»** выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

**3. Шкала «Саморуководство»** отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя

ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

4. **Шкала «Отраженное самоотношение»** характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к

вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. **Шкала «Самоценность»** передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. **Шкала «Самопринятие»** позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи,

конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничужения.

**7. Шкала «Самопривязанность»** выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Желание развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. **Шкала «Внутренняя конфликтность»** определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. **Шкала «Самообвинение»** характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Упрощенная методика самооценки личности С.А. Будасси.

Инструкция I: “Внимательно прочитайте слова и составьте из них два ряда. В первый ряд выпишите слова, которые, по вашему мнению, характеризуют положительные черты вашего идеала. Во второй ряд выпишите те слова, которыми ваш идеал обладать не должен /антиидеал/”.

Испытуемый составляет два ряда слов- это эталоны (положительное и отрицательное множество).

Инструкция II: “А теперь выпишите из двух составленных вами рядов те качества, которые, по вашему мнению, присущи- вам, как положительные, так и отрицательные”.

Необходимый материал: Список качеств личности: аккуратность, активность, безволие, беззаботность, безнравственность, безответственность, безрассудство, бескорытность, беспечность, бесстрашие, благоразумие, болтливость, боязливость, вежливость, верность, весёлость, властность, внимательность, ворчливость, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выносливость, высокомерие, гордость, горячность, грубость, гуманность, двуличность, деликатность, деловитость, дерзость, дисциплинированность, доброта, доверчивость, жадность, жестокость, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, избалованность, инициативность, интеллигентность, исполнительность, коллективизм, критичность, капризность, ласковость, легковерие, легкомысленность, лживость, лицемерие, любознательность, любопытство, медлительность, мнительность, мрачность, мягкость, наивность, настойчивость, находчивость, небрежность, невнимательность, недоверчивость, независимость, не критичность, нелюдность, нетерпеливость, неуживчивость, обидчивость, общительность, организованность, осторожность, остроумие, отзывчивость, откровенность, пассивность,



подозрительность, постоянство, практичность, приветливость, придиричивость, принципиальность, пугливость, равнодушие, рассеянность, решительность, самостоятельность, самоуверенность, сдержанность, скромность, слабохарактерность, смелость, справедливость, старательность, тактичность, трудолюбие, угодливость, упрямство, усердие, халатность, хвастливость, хитрость, храбрость, целеустремленность, честность, шутливость, эгоистичность.

(В зависимости от возраста испытуемых список может сокращаться).

#### Обработка данных:

Для каждого множества подсчитывается количество тех черт, которые выбрал испытуемый, и делится на общее количество слов в соответствующем ряду.

#### Интерпретация данных:

Положительное множество

0,5- адекватная самооценка

0,6- I- переоценка

0,4- 0- недооценка

Отрицательное множество

0,5- адекватная самооценка

0,6- I- переоценка

0,4- 0- недооценка

Выводы. При формировании выводов ориентироваться на следующий ключ:

1. Устойчивая адекватная самооценка (0,5 и 0,5).
2. Устойчивая завышенная самооценка (переоценка, переоценка).
3. Устойчивая заниженная самооценка (недооценка, недооценка).
4. Соразмерная, с тенденцией к занижению (0,5 и недооценка- в абсолютном значении).
5. Соразмерная, с тенденцией к завышению (0,5 и переоценка).
6. Неустойчивая самооценка (недооценка, переоценка).

Тренинг на знакомство для подростков

Возраст: 12-15 лет

Время проведения: 60 минут

Цель: знакомство, сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга: формирование благоприятного психологического климата в группе; нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними; первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе; осознание каждым участником своей роли, функций в группе; сплочение.

Материалы: воздушные шары – 30 шт., англ. иголки, ватман-1 шт., маркеры, фломастеры -30 шт., листы бумаги А-4 – 35 шт., жетоны в форме «сердечка» - 30 шт..

Фазы тренинга:

1. Вводная фаза

Цель фазы: Знакомство. Создание благоприятной праздничной атмосферы в группе.

Упражнение «Шар знакомства»

Цель: Знакомство.

Ход упражнения: всем участникам раздаются ненадутые воздушные шары, пока первый участник надувает шар, сосед справа называет свое имя и немного рассказывает о себе. Когда рассказ завершается, ему вручается надутый шар и т. д. В конце упражнения все участники получают по воздушному шару.

Ведущая предлагает украсить этими шарами комнату.

Время: 10 минут.

2. Фаза контакта

Цель фазы: Установление благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение «Мое имя»

Цель: улучшение взаимодействия участников группы.

Ход упражнения: всем играющим предлагают найти своих тезок и объединиться в группы по именам. Те, у кого редкие имена, объединяются в группу «Ассорти». Каждая группа получает задание творчески представить свое имя.

Представление - презентация: «Ваше имя-ваш талисман» Что означает ваше имя?

Эмблема вашего имени (кто оригинальнее). Эмблема прикрепляется на стенд: «Наши имена»

Песня, в которой звучит ваше имя (желательно спеть).

Время: 10 минут.

Упражнение «10 свойств»

Цель: развитие внимания к каждой личности

Ход упражнения: На первом этапе игры детям говорится примерно следующее: “вспомните какого-нибудь человека (своего знакомого, известного артиста и т.п) и выпишите на листок 10 его любых качеств: что ест по утрам, на каком этаже живет, сколько лет, цвет глаз, волос и т.д.”. После того, как все это напишут, начинается второй этап, на котором надо эти качества нужно найти среди присутствующих. Напротив каждого качества пишется имя того, у кого это качество было обнаружено. Кто быстрее, тот и молодец.

Время: 8 минут

Упражнение «Люблю-не люблю»

Цель: позволяет участникам лучше узнать друг друга.

Ход упражнения: Первый участник называет свое имя и, поднимая одну руку, говорит: «Я люблю...(ходить в горы/клубнику/», поднимая другую: «Я не люблю ... (насекомых/просыпаться рано утром/».

Следующий участник, который любит или не любит то, что сказал предыдущий, представляется, берет его за руку с соответствующей стороны, повторяет высказывание и добавляет свое (если он присоединился к «Я люблю», то называет «Я не люблю» и наоборот). Игра завершена, когда все участники возьмутся за руки.

Время: 7 минут

### 3. Фаза лабилизации

Цель фазы: Формирование активного рабочего настроения, диагностика психологической атмосферы в группе.

#### Упражнение «Мешочек»

Цель: повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения.

Ход упражнения: Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное — его не уронить, так как в этом случае игра начинается сначала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.

Время: 5-7 минут.

#### Упражнение «Билетики»

Цель: сплочение группы, снятие напряжения

Ход упражнения: Играющие образуют два круга. Девушки – внутренний, юноши – внешний, и встают лицом друг к другу, образуя пары. Внутренний круг – это билетики, внешний – пассажиры. В центре стоит безбилетник – «заяц». По команде ведущего: «Поехали!» круги начинают вращаться в разные стороны. Ведущий кричит: «Контролер!» Билетики остаются на местах, а пассажиры должны найти свою пару. «Заяц» хватается тот билетик, который ему понравился. Пассажир, оставшийся без билета, становится водящим – «зайцем. При встрече «билетик» и пассажир» знакомятся. Через некоторое время пассажир может ловить не только свой, но и любой понравившийся ему билетик. Игру можно сопровождать музыкой.

Время: 7 минут.

#### 4. Заключительная фаза

Цель фазы: Подведение итогов, рефлексия

Упражнение «Портрет вожатого»

Ход упражнения: Итак, ваши имена уже вписаны в историю этой неповторимой смены, а вот некоторых имен нам еще не хватает – имен наших воспитателей. Давайте вспомним их имена и впишем их в нашу историю. Ребята должны коллективно нарисовать портрет вожатого и подписать его.

Время: 5 минут

Упражнение «Откроем сердце друг другу»

В шляпе у ведущего находятся жетоны в форме сердечка, на которых написаны их имена. Ведущий идет со шляпой по кругу. Участники берут «сердечки» и называя имя вручают их с наилучшими пожеланиями.

Время: 5 минут

Развивающее занятие с подростками на тему: «Кто Я? Знаю ли я себя?»

Цель: помочь подросткам разобраться в себе, осознать свои особенности, способствовать их самопознанию и рефлексии.

Материал: таблица со словами, обозначающих самые разнообразные характеристики человека, 3 примерных таблицы, с помощью которых можно составить свой психологический портрет, ручки, тетради.

Ход занятия

1. Вводная беседа.
2. Работа с таблицами.
3. Подведение итогов занятия.

-Ребята, посмотрите на одноклассников, взгляните на своих братьев и сестер. Все они одеваются, смеются, говорят и даже думают по-разному. Как не бывает двух одинаковых отпечатков пальцев, так и не бывает двух совершенно одинаковых людей, каждый человек уникален.

Вы не обязательно чувствуете и видите также как ваш лучший друг, сестра, брат, родители. Надежды, мечты, планы – они принадлежат только вам, Помните главное: если вы хотите , чтобы другие понимали и уважали вас, постарайтесь понимать и уважать их. У каждого из вас много качеств, свойств, проявлений - это составляет вашу индивидуальность. Она обнаруживается во взаимодействии и общении. Вы заметили , что с разными людьми вы ведете себя по-разному, и соответственно, люди узнают вас с разных сторон, Например, они судят о вас исходя из того:

-как вы ведете себя с родителями, друзьями, одноклассниками, учителями, братьями, сестрами;

-какую одежду вы предпочитаете носить;

-насколько вы трудолюбивы, надежны, терпеливы, дружелюбны;

-чем вы любите заниматься;

Как вы предпочитаете проводить свободное время: один или в компании.

Вам могут не нравиться некоторые черты вашего характера, Возможно, вы стараетесь скрыть их от других, поскольку не хотите, чтобы другие о них узнали. Но это так или иначе проявляется. Поэтому лучше на себя посмотрите открыто.

Как узнать себя лучше?

Существует три пути, которые помогут вам лучше узнать себя:

1-ый из них – спросить себя: Каким меня видят другие? Считают ли они меня счастливым? Никчемным? каким я выгляжу в их глазах: худым, толстым, привлекательным, милым? Осознаете вы или нет, но другие могут видеть вас совсем иначе, нежели вы сами.

2-ой путь – спросить себя: Как бы мне хотелось выглядеть в глазах других? Каким бы я сам хотел видеть себя?

Если ваш идеал сильно отличается от того какой вы есть, то следует задуматься, что необходимо изменить и как это сделать.

3-ий путь – выявить свое «реальное «Я». Вы «реальный» - это вы в настоящий момент, а не тот, кем вы хотите быть, и не тот, каким вас видят окружающие. Что вы знаете о себе? Чтобы вы могли сказать про себя, если бы были совершенно честны перед собой и точно знали, что никто не узнает о том, что вы написали.

-А сейчас вы подумаете и ответите на эти вопросы. Для того чтобы вам помочь сориентироваться в мире психологических качеств, посмотрите на таблицу со словами, обозначающих самые разнообразные характеристики человека. Опираясь на нее, вы можете составить свой психологический портрет,

-Приготовьтесь, честно посмотреть на себя, на свою индивидуальность, Выберите из таблицы слова, которые вас наиболее точно характеризуют. Перечислите при этом свои хорошие и плохие качества, Ваш психологический портрет будет состоять из трех составляющих. Поэтому вам надо составить три таблицы.

1 таблица.

Спросите себя: Кто я? Какой Я? Помня о том, что вы выполняете эту работу только для себя, постарайтесь честно и искренне ответить на вопрос. При этом сформулируйте ваше отношение к каждому из выбранных вами качеств.

Кое-что при составлении портрета вас может смутить, например, вы можете выбрать две взаимоисключающие характеристики, что приведет как бы к противоречию: как это возможно быть одновременно и счастливым и печальным. Не забывайте, что у вас много сторон. Какие - то ситуации или переживания в вашей жизни могут делать вас счастливыми, а какие-то - печальными. Оба переживания реальны.

Важно научиться принимать все стороны своей индивидуальности. Чем больше вы принимаете себя, тем проще честно на себя посмотреть, Чем глубже вы разбираетесь в себе, тем лучше понимаете, что для вас

является важным, а что нет. Опираясь на это знание, вы сможете выбирать, что предпринимать или как себя вести.

2 таблица.

Спросите себя: Каким я хочу быть? И попробуйте ответить, составив следующую табличку.

3 таблица.

А теперь спросите себя: Интересно, что думают обо мне окружающие? Каким я им кажусь?

Понятно, что вас окружает множество разных людей, и воспринимают они вас тоже, наверное, по-разному. Решите для себя, чье мнение для вас наиболее важно, или может быть, чье мнение о вас наиболее типично, и попытайтесь ответить на это вопрос, составив следующую табличку.

Вы сможете лучше себя узнать, если определите то, что делает вас:

- счастливым,
- печальным,
- злым,
- напряженным,
- спокойным,
- тревожным,
- подавленным,
- напуганным и т.д.

Затем отметьте те черты, которые вас устраивают, и те, которые вы хотели бы изменить, поскольку из-за них страдаете либо вы, либо ваши отношения с другими.

-Кто желает прочитать свой психологический портрет. Желющие зачитывают свой психологический портрет.



- Ребята, скажите, наше занятие вам помогло понять, осознать насколько вы особенные и принять себя такими, какие вы есть. (Ответы детей)

Групповое занятие для подростков на тему: «Я и мое будущее»

Цель: активизация представлений о себе в будущем, осознание своих желаний, анализ возможных препятствий на пути к их исполнению, осознание своей социальной роли в будущем.

Оборудование: бумага, карандаши, ручки.

Ход занятия:

Вводная часть.

Упражнение «Спасибо тебе, что ты есть»

Ведущий: сейчас мы будем перебрасывать друг другу вот этот предмет. Тренер показывает маленький мячик (клубочек, маленькую мягкую игрушку и т. д.). Тот, кому я дам его, должен будет поймать мячик, выбрать другого участника, бросить ему мячик и сказать: «Спасибо тебе, что ты есть. Благодаря тебе я...» и продолжить фразу. Тот участник, которому кинули предмет и сказали фразу, отвечает: «Спасибо». Потом он кидает предмет другому участнику, и все повторяется. Начали!»

Ведущий: давайте сегодня поговорим о своем будущем. Подумайте, чего бы вы хотели для себя в будущем? (Каждый из участников по желанию может рассказать о своей мечте). Можно сказать, что это цель вашей жизни?

Что такое жизненная цель?

Ответы участников обобщаются ведущим. Цель - это некий ориентир, результат, к которому стремится человек.

2. Основная часть.

Дискуссия: «Нужна ли цель в жизни?»

Жизненные цели зависят от тех потребностей (желаний), которые испытывает каждый человек.

Упражнение «Цели и дела»

Важно отличать дела от целей. Дела - то, что можно сделать. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте фантазии. Пишите, не останавливаясь без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер.

Наиболее встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает детям назвать те дела, поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске.

#### Упражнение «Закончи предложения»

Участникам предлагается мысленно закончить предложения:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...
- Я пойму, что счастлив, когда ...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я делаю ...

#### Упражнение «Дотянись до звезд»

Упражнение дает участникам возможность набраться оптимизма, укрепить уверенность в том, что они способны достигать цели.

«Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь потяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Что вы чувствуете, когда дотянулись до звезды, когда достигли своей мечты?»

Можно дать возможность детям сорвать несколько звезд. Обсуждение может касаться значений некоторых звезд для детей. Ведущий дает уверенность в том, что каждый из участников сможет достичь задуманных целей.

### 3. Заключительная часть

Вывод: жизнь - это путь, по которому люди проходят с большими или меньшими успехами. Бессмысленно идти по жизни, не имея цели, даже

довольно скромной. Ведь без цели жизнь превратится в унылое существование. Помните, ваше будущее зависит от вас.

## Приложение Г

Тренинговое занятие по теме «Уверенное и неуверенное поведение»

Игра «Море волнуется». Ведущий говорит слова: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три «фигура страха», «фигура обиды», «фигура гнева» и т.д. замри.

Вопросы к ученикам:

- Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе?
- Какие это были ситуации?
- Как вы считаете, что же такое уверенность в себе?

После обсуждения подводятся итоги, и делается вывод, что уверенность в себе – это:

- Умение понимать и выражать собственные потребности, чувства;
- Умение добиваться цели;
- Умение отвечать за свои поступки;
- Умение вести себя в стрессовых ситуациях.

Вопросы для обсуждения: Вспомните, бывало ли, что вас ругали за грубость и невоспитанность именно тогда, когда вы чувствовали неуверенность в себе?

Разыгрывание ситуаций. Вызываются добровольцы, которым предлагается продемонстрировать уверенное поведение в следующих ситуациях:

- Предлагается отказать сверстнику в ответ на предложение что-то сделать;
- Предлагается разыграть сценку в магазине: попросить продавца показать какой-то товар, проявляя уверенность в своем выборе.

Занятие – тренинг на тему «Быть уверенным в себе – это здорово!»

Цель занятия: познакомить подростков с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека;

сформировать чувство уверенности; формировать навыки уверенного поведения и умения противостоять давлению.

Ход занятия

I. Психогимнастика: «Меня зовут...» и « Я люблю себя за то, что...» Цель: создание среди подростков рабочей атмосферы.

Упражнение проводится в кругу.

- Добрый день. Мы начинаем с вами новое занятие. Давайте сейчас немного разомнемся и сделаем такое упражнение: нужно будет каждому поочередно говорить две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».

Например: «Меня зовут Юлия, я люблю себя за то, что я красивая»; «Меня зовут Никита, я люблю себя за то, что сегодня утром сделал зарядку» и т. д. по кругу.

Заметка для психолога. Важно проследить, чтобы подростки, не отвлекались на споры и обсуждения по поводу своих высказываний. Просто высказывали их поочередно, беспристрастно и быстро. После окончания упражнения можно всех поблагодарить за то, что они успешно справились с заданием.

II. Тест «Насколько вы уверены в себе»

Ведущий. А сейчас вам предлагается ответить на вопросы теста «Насколько вы уверены в себе». Выберите для себя подходящий вариант ответа и обведите его кружочком. Постарайтесь отвечать на вопросы правдиво.

Тест «Насколько вы уверены в себе» (Прихожан А.М., 1997)

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы:

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться, и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;

е) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;

д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

д) без колебаний направляетесь в первый ряд;

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет;

е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет;

е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности.

Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Ведущий. Теперь подсчитаем полученные баллы:

«а» - 3 балла, «б» - 0 баллов,

«в» - 5 баллов, «г» - 2 балла,

«д» - 4 балла, «е» - 1 балл.

Определите общую сумму.

Заметка для психолога. Нужно объяснить подросткам, что о своих баллах в слух можно не говорить, поделиться может тот, кто этого захочет.

Интерпретация результатов:

менее 12 баллов - сильная неуверенность в себе.

12-32 балла - низкая уверенность в себе;

33-60 баллов - средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла - высокая уверенность в себе;

более 72 баллов - очень высокий уровень уверенности в себе.

-Ребята как вы думаете, кто чаще бывает увереннее взрослый или ребенок?

(И делает акцент, что чем старше человек, тем больше опыта.)

III. Ролевая игра «Я могу быть разным»



Цель: через проигрывание ситуации определить, что может чувствовать и как себя ведет подросток, когда он находится в ролях: уверенного, неуверенного или агрессивного человека.

Материалы: карточки с надписями: уверенный; неуверенный; агрессивный. Карточки с ситуациями.

Ситуация № 1. Ты не выучил урок, и тебя вызывают к доске.

Ситуация № 2. Ты хочешь сегодня подольше погулять, а нужен разрешение родителей.

Ситуация № 3. Твой младший брат играет в игру на компьютере, а тебе срочно надо на нем заниматься.

Ситуация № 4. Тебе первый раз предлагают выпить, а тебе не хочется.

Ситуация № 5. Тебе нравится парень (девушка), и он (она) предлагает тебе покурить «травку», а тебе это не надо.

-Давайте сейчас сыграем в игру. Каждому из вас нужно будет сыграть в предложенной мной ситуации определенную роль (ведущий раздает всем карточки с ролями, затем зачитывает ситуацию № 1, и трое подростков обыгрывают ее 3 способами) и т. д., пока все участники не поучаствуют в игре.

Затем идет обсуждение, и делаются выводы:

- агрессивный ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т. д.;

- неуверенный говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.

уверенный частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

Заметка для психолога. Далее ведущий должен акцентировать то, что: агрессивный человек вызывает неприятные ощущения; неуверенный в себе человек вызывает жалость; уверенный в себе человек дает ощущение надежности.

#### IV. Психогимнастика «Точка»

- Сейчас мы немного разомнемся и сделаем такое упражнение. Давайте все встанем, посмотрим на потолок, найдем точку на потолке и, глядя на нее, сядем, затем посмотрим на пол и на доску.

#### V. Упражнение «Помоги другу»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

-Ребята, представьте, что вы работаете на популярном Молодежном радио, и вам позвонил подросток с проблемой, что он очень неуверенный, и просит у вас помощи и поддержки. Чтобы им ему пожелали? Сейчас вам предстоит записать на листочках бумаги и одной фразой свои пожелания неуверенному подростку.

Заметка для ведущего. Сделать акцент на том, что чем больше человек поддерживает других, тем сам становится увереннее.

#### VI. Психогимнастика «Вверх по радуге»

Цель: расслабление и снижение эмоционального напряжений.

- Сейчас мы сделаем с вами упражнение, которое ми позволит немного отдохнуть и расслабиться. Учащихся просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений может увеличиваться до семи раз.

#### VII. Заключительный круг. «Важное»

-Теперь давайте по кругу скажем, что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, а что не понравилось. Каждый может говорить минуту или просто сказать несколько слов.

Заметка для психолога. Заключительный круг проводится на каждом занятии. Он является абсолютно необходимым элементом, каждый из участников имеет право высказать свое мнение о прошедшем занятии.

Следует поощрять ребят в откровенном высказывании своих чувств и мнений относительно того, что они слышали и делали.

## VII. Рефлексия

Цель: создание положительного эмоционального впечатления занятия, придание завершенности.

-У нас всех есть свои желания, которые обязательно должны сбыться. Давайте сейчас каждый про себя загадает свое желание, затем одновременно все поднимем руки вверх со словами «До свидания — МЫ!».

### Занятие для подростков на тему "Самооценка"

Цель: дать представление о самооценности человеческого «Я», продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

#### Задачи:

-обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы;

-дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

-предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;

-формирование умения слушать и давать обратную связь.

Материалы: карандаши, бумага.

#### 1. Вводная часть

##### Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности»

Ведущий. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной. Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие пений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

## 2. Основная часть

### Тест - игра «Самооценка»

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

### Упражнение «Самооценка»

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию)  
Что мешает поставить отметку выше? ( Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

Групповая дискуссия

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями:«Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Мнения участников записываются и дополняются ведущим:

- улучшаем внешность;
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой уголок;
- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);

- не ставим глобальных целей;
- имеем хобби как способ выделиться из толпы.

Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам?

Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». Ведущий напоминает, каковы внешние признаки уверенного человека, и предлагает описать внешние признаки «крутого» (напряженная поза, суетливые жесты, многословие, повышенный тон в речи и т.п.). Нужно подчеркнуть, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе.

Упражнение «Какой он?»

Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Ведущий, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан

Говорим друг другу комплименты

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание.

Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

3. Заключительная часть

Упражнение «Безусловное принятие себя»

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

Выводы чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и учимся принимать себя, опираясь на свои сильные стороны.

## Тренинг для учащихся на тему " Самоотношение"

Цель: раскрыть значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека; показать пути формирования адекватной самооценки, избавления от неуверенности в себе, «Я- концепции».

Всем привет! Сегодня на уроке мы поговорим о том, из чего состоит самоотношения, о значении самоуважении и о том, как обрести уверенность в себе.

Скажите мне пожалуйста что что такое – самоотношение ?

Самоотношение- это переживание ,относительно устойчивое чувство, пронизывающее самовосприятие и «Я - образ». Представлений о себе многоплановы , выделяются различные формы представлений о себе.

Самоуважение. Отношение к себе влияет на все направления нашей жизни.

### Упражнение «Цыганка»

Ведущий надевает платок и превращается в цыганку, которая предлагает ребятам погадать. Ребята по очереди обращаются к ней со словами: «Цыганка, цыганка, погадай мне, расскажи, какой я». (Обязательно обращение на ты.) Ведущий держит за спиной стопку карточек с написанными на них «светлыми» качествами людей, вытаскивает одну карточку и предъявляет ее учащимися со словами: «Правильно я нагадала?» Ребенок может начать сомневаться, отказываться от качества. Ведущему важно, с одной стороны, поддержать размышления ребенка о том, какой он на самом деле, с другой — убедить в том, что это качество у него присутствует. Можно привлечь к обсуждению группу.

Итак, позитивное самоотношение называют самоуважением, это всеобъемлющая позитивная самооценка или чувство собственного достоинства.



Высокий уровень самоуважения приносит свои дивиденды. Если сравнивать людей с высокой и низкой самооценкой, то оказывается, что люди с чувством собственного достоинства более счастливы, менее невротичны, менее склонны к наркомании и алкоголизму. Кто-то правильно заметил, что «успех порождает успех, неудачи порождают неудачи». И люди, обладающие самоуважением, охотней берутся за новые предприятия, чаще добиваются успеха.

#### Игра «Значимый человек»

Цели: Эта игра дает возможность повысить самооценку. Дети могут также потренироваться принимать иную, отличную от собственной, точку зрения. Они смогут испытать, что значит "влезть в чужую шкуру". Эта игра особенно полезна для детей с заниженной самооценкой, испытывающих трудности во взаимоотношениях с другими людьми.

'Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или же человек, с которым у тебя возникли проблемы. Закрой на минуту глаза и представь себе, как этот человек выглядит, во что он одет, как он двигается...

А теперь нарисуй портрет этого значимого для тебя человека. (5-10 минут.)

Представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: "Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится..."(5-10 минут.)

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому значимому для тебя человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание; возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому. (5 минут.)

А сейчас разделитесь на пары и покажите друг другу, что вы нарисовали и написали. (5 минут.)

Анализ упражнения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?

- Что в этом человеке тебе нравится?

- Было ли тебе трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?

- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?

- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Путь к уверенности в себе.

Думайте о себе только хорошее, ставьте значимые цели, которые требуют для достижения честолюбия, трудолюбия, и настойчивости. Затем научись оценивать свои достижения честно и реально. Прислушайтесь к советам психологов.

1. Определите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.

2. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел и не помог, когда вы в этом нуждались, простите себе свои ошибки, грехи, неудачи.

3. Помните- пока в вас живут плохие воспоминания, они владеют вами. Немедленно выселите их. Заселите комнату памяти прошлыми успехами, даже если их мало.

4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя от вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно!

5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категорических оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».

6. Не позволяйте другим критиковать ваши качества- предметом обсуждения могут стать только ваши действия.

7. Избегайте ситуаций, в которых чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться.

8. Давайте себе время, чтобы расслабиться и отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве.

9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и становитесь авторитетом в этой области, которая, может служить почвой для установления контактов.

10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние.

#### Рефлексия

Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я"

Цель программы: Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арт-терапии.

Программа тренинговой личностно-ориентированной коррекционной программы по формированию позитивной Я-концепции у старших подростков.

## Тематический план занятий

Тема	Цели, задачи, назначения арт-занятия	Наименование форм работы, упражнения
Знакомство. “Затерянный мир”	<p>– Создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.</p> <p>– Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.</p> <p>- Позволяет осознать самих себя– свою внешность и внутренние характеристики, повышение уверенности в себе.</p>	<p>Информация о тренинге знакомство со структурой занятий.</p> <p>Выработка правил группы.</p> <p>Упражнение “Каракули”</p> <p>“Метафорический Автопортрет”.</p> <p>Рефлексия.</p>
Цветные звуки моего тела”	<p>– Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.</p> <p>– Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.</p> <p>– Обучение способам выражения своих чувств.</p>	<p>Свободное рисование на листе бумаги.</p> <p>Техника “Цветные звуки моего тела”.</p> <p>Рефлексия.</p>

Продолжение таблицы 7

<p>“Рисуем имя...”</p>	<p>– Исследование личностной идентичности; – Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств; – Расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости; – Содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия.</p>	<p>Упражнение “Зеркало”. Техника “Рисуем имя” Упражнение “письмо Волшебнику”. Рефлексия.</p>
<p>“Рисуем маски...”</p>	<p>Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.</p>	<p>Визуализация. Техника “Рисуем маски...” Рефлексия. Упражнение “Два письма”</p>
<p>“Мой герб”</p>	<p>Осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.</p>	<p>Упражнения для настроения. Техника “мой герб” Рефлексия Релаксация “Водопад”</p>
<p>Коллаж: “Все грани моего Я”</p>	<p>Отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.</p>	<p>Техника “Коллаж” Упражнения для настроения. Техника вербализации: “Избавление от комплекса” Рефлексия</p>
<p>Перформанс</p>	<p>Ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы.</p>	<p>Упражнение “Шанхайцы” Создание образов и представление их. Рефлексия.</p>

## Тренинг для подростков на тему "Позитивное мироощущение"

« Радость и счастье подобны зерну, брошенному в землю. Нужно обильно полить её, прежде чем взойдёт росток, и неустанно трудиться, чтобы этот росток не увял, а вырос и дал плоды».

Задания данного тренинга могут использоваться целым блоком или включаться в тренинги профилактики кризисных состояний подростков в качестве фрагмента.

Цель тренинга – открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

Задача тренинга – научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приёмам саморегуляции эмоциональных состояний.

1 этап – знакомство. Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику, например «Весельчак» или «Затейник». Далее в течение всего тренинга обращаться друг к другу именно так.

2 этап – упражнения.

«Словарь хороших качеств». По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексирование, какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный» и т. д. Как влияет этот словарь на настроение и состояние души?

Упражнения на двигательную активность. Можно использовать какую-либо подвижную игру, например «Паровозик», «Путаница» или подобную.

Обоснование. Один из самых эффективных способов самозащиты – «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психологического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

«Неоконченные предложения».

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4-5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я ...
- Мне хочется доставить радость ...
- Всякая погода – благодать, даже вот и сегодня на улице ...
- Больше всего удовольствия я получаю от ...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о ...
- Мне очень помогает в жизни ...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о ...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы ...

«Художник оптимист».

Разбиться на тройки.

Роли: художник, зритель, «портрет».

«Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «стирает» это изображение и исправляет его напозитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т.д. «Зритель»

должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника». Затем ролями меняются. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

«Успокойте Бирбала». Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых 3 часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царём, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребёнка. Акбар не поверил, что ребёнка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешную горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чьё утешение было самым убедительным и эффективным.

«Портрет в розовых тонах». Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

Для младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа, и так же написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

«Цепочка». Упражнение, направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации. Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («зайка»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе, стоящего перед ним, и жестами и



мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передаётся до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

«Неприятность эту мы переживём...». Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность, какая ...», или «Вот так фокус ...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздражённо, но здесь включается цепочка зависимости: слово – действие – состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

«Зеркало». Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаём своему лицу, то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринуждённую улыбку, утвердитесь в ней, привыкните. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-либо неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее. Отрефлексирование: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям; повлияла ли внешняя благость на восприятие и оценку былой неприятности?

«Необитаемый остров». Вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать вашего возвращения домой? О ком сильнее всего будете беспокоиться вы? Какое дело кроме вас, не сможет завершить никто? Представьте, что в вашем распоряжении оказались обученные

почтовые голуби. Кому из участников тренинга вы написали бы письмо с призывом о помощи? Почему?

Заключительный этап посвящается обсуждению своих впечатлений от тренинга. Упражнение «Комплименты» завершает общение. Поинтересуйтесь, повлияло ли на самочувствие ребят их тренинговое имя.