Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное бюджетное учреждение
Республиканский Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

ПРОГРАММА

по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних

«На тропе доверия: Услышать. Понять. Спасти»

Кызыл 2018

Печатается по решению экспертного совета ГБУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Составитель: Сартыыл С.С., педагог-психолог высшей квалификационной категории

Программа по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «На тропе доверия: Услышать. Понять. Спасти» – г. Кызыл.: 2018г – 135 с.

В методических материалах представлены и предложены практические материалы для работы с детьми и подростками «группы риска».

Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте

Содержание

1. Пояснительная записка……4
2. Основные цели и задачи программы ……..5
3. Этапы реализации программы……5
4. План работы по реализации программы……6
5. Основные понятия программы……..11
Список литературы……16
Приложения……17

1. Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по профилактике и предотвращению суицидальных действий среди несовершеннолетних в общеобразовательной организации. Анализ психолого-педагогических расследований показывает, что 68% суицидальных действий несовершеннолетними совершается из-за неблагополучия и конфликтов в семье, из-за безразличного отношения к ним ближайшего окружения.

Суицид – это серьезная опасность даже для людей, не осознающих до конца, что это решение является необратимым. Серьезная тема сегодня. Однако выявить признаки того, что человек планирует суицид и знать, как предотвратить – очень важно. Не смотря на то, что это событие выглядит неожиданным, оно не происходит спонтанно. Предшествием обычно являются серьезные изменения мышления, поведения, высказывания.

Признаки:

1) Человек меняет свое поведение

2) Становиться замкнутым

3) Говорит короткими несвязанными фразами

4) Туннельное мышление

5) При общении не смотрит в глаза

6) Не пытается поддержать разговор

7) Не строит планы на будущее

8) Бессонница, депрессивное состояние

9) Безразличие к своему внешнему виду.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций. Дети с психологической травмой очень уязвимы и чувствительны. Их очень легко ранить. Психика и мышление может еще не доросли, чтобы осознавать то, что произошло с ребенком. А эмоции есть и они сильные. И ребенку нужна помощь, чтобы адаптироваться к новой реальности. Дополнительно это еще и полноценная работа с взрослыми, которые окружают ребенка, как создать благоприятные условия для ребенка, как

взрослым адаптироваться к этой новой жизни рядом с ребенком, который попал в травматическую ситуацию.

Суицидальное поведение возникает, когда психологическая (душевная) или физическая боль становится невыносимой, когда опустошенность, мрак и чувство ненужности наполняют сущность человека. Аутоагрессию, как проявления «инстинкта смерти», направленного на собственное «Я» появляется, когда дети достигают возраста от 11 до 18 лет. Пик суицидальной активности приходится на старший подростковый возраст (14-16 лет). Это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни.

2. Основные цели и задачи программы.

Цель программы – формирование, сохранения и развития психологически здорового ребенка.

Задачи:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;

- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков, мотивов суицидальных намерений и изменений в поведении;

- сопровождающая деятельность учащихся «группы риска» и их семей;

- Формирование позитивного образа Я.

3. Этапы реализации программы

1. *Диагностический этап* – проведение диагностического исследования (первичное обследование), который включает в себя первичную диагностику психического и социального здоровья ребенка с использованием широким спектром различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа.
2. *Консультативный этап* – сбор необходимой информации, обсуждение вариантов о путях и способах решения проблемы по результатам психологического исследования. Анализ позитивных и негативных сторон разных решений. Проведение психолого-медико-педагогического консилиума по поведенческим отклонениям. Составление плана программы психологического сопровождения учащихся «группы риска». Распределение обязанностей по реализации и уточнение сроков исполнения плана программы.

3. *Основной этап* – реализация плана программы. Этот этап обеспечивает достижение желаемого результата.
4. *Итоговый этап* – проведение диагностического исследования (контрольное обследование) изучение и осмысление эффективности программы и ее действие; анализ качественных изменений, произошедших с учащимися «группы риска».

Ожидаемый результат

Такая организованная профилактическая работа позволит осуществлять психологическую поддержку и защиту учащихся, при этом снизить количество обучающихся с девиантным поведением и избежать суицидальных действий. А также позволит организовать работу по оптимизации в детско-родительских взаимоотношениях.

Наилучший эффект программы может иметь как целостную систему при совместной реализации деятельности педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, администрации школы и родителей, направленная на успешное психологическое здоровье и активное приспособление ребенка к социуме.

5. План работы по реализации программы.

№ п/п	Мероприятия	Метод, форма	Участники	Примечание
Диагностический этап (первичное) – *срок проведения: октябрь-ноябрь (Приложение 1.)*				
1.	Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)	Опрос, наблюдение	Обучающиеся с 7 по 11 классы	Выявление уровня агрессивности и враждебности.
2.	Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда	Опрос, наблюдение	Обучающиеся с 7 по 11 классы	Для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.
3.	Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей (В.В.	Опрос, наблюдение	Обучающиеся с 7 по 11 классы	Для изучения степени удовлетворенности основных потребностей

	Скворцовой)			
4.	Опросник суицидального риска (ОСР) Шмелева А.Г. (модификация Разуваевой Т.Н.)	Опрос, наблюдение	Обучающиеся с 7 по 11 классы	Выявление уровня сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.
5.	Патохарактерологический диагностический опросник для подростков (Личко А.Е.)	Опрос, наблюдение	Обучающиеся с 7 по 11 классы	Для определения типов акцентуаций характера и типов психопатий, а кроме того сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, делинквентности и др.)
6.	Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)	Опрос, наблюдение	Обучающиеся с 7 по 11 классы	Для изучения психологического состояния личности через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели. Агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.
7.	Проективная методика «Дом Дерево Человек»			Для изучения личности и внутреннего мира людей.
8.	Проективная методика «Несуществующее			Для обследования психического состояния людей.

	животное»			
9.	Цветовой тест М.Люшера			Для изучения эмоционального и физиологического состояния человека в целях дифференцированного психотерапевтического подхода и для оценки эффективности коррекционного воздействия.
Формирующий этап – *срок проведения: декабрь – февраль* (Приложение 2.)				
	Учащиеся: 1. Психологические классные часы 2. Тренинговые занятия: - «Мир эмоций»; - «Психологические игры для подростков»; - «Вот какой Я?»; - «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»; - «Мотивация и стимулирования деятельности учащихся»; - «Если бы моим другом был …я»; - «Путь к успеху»; - «Мосты понимания»; - «коридор безопасности». 3. Индивидуальные консультирования 4.Групповые консультирования 5. Психологический дебрифинг ***Родители:*** 1. Родительские собрания:	Беседа, игры, тренинги, диспут Беседа, собрание,	Обучающиеся С 1 по 11 классы Родители (законные представители, опекуны)	В ходе работы составляется «жизненный план» подростка, обсуждаются жизненные цели, ценности и смысли. Родители принимают участие в формировании жизнестойкости,

	- «Положение подростка в семье и отношение с родителями»; - «Откуда берется гнев? Это нужно знать каждому»; - «Суицидальное поведение несовершеннолетних» - «Как развивать чувство ответственности в детях». 2.Родительские вечера 3. Индивидуальные консультирования	тренинги		акцентируя внимание на примерах жизнестойкости членов семьи.
	Педагоги: - Информирование педагогов по темам «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков», «Причины подросткого суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях», - Семинар классных педагогов и воспитателей «Причины и формы проявления аутодеструктивного поведения у современных старшеклассников», «Депрессия – подростковый суицид», «Формирование	Семинары - практикумы		Информирование о сущности и способах развития коммуникативных способностей, социальной активности, компетентности, решительности, способах постановки тактических, стратегических и жизненных целей.

	жизнестойкости у детей и подростков», «Факторы и ситуации суицидального риска», «Виды профилактики: первичная, вторичная и третичная»			
Итоговый этап (контрольный) – *срок проведения: март-апрель*				
1.	Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)	Опрос, наблюдение	Учащиеся «группы риска»	Выявление уровня агрессивности и враждебности.
2.	Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда	Опрос, наблюдение	Учащиеся «группы риска»	Для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.
3.	Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей (В.В. Скворцовой)	Опрос, наблюдение	Учащиеся «группы риска»	Для изучения степени удовлетворенности основных потребностей
4.	Опросник суицидального риска (ОСР) Шмелева А.Г. (модификация Разуваевой Т.Н.)	Опрос, наблюдение	Учащиеся «группы риска»	Выявление уровня сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.
5.	Патохарактерологический диагностический опросник для подростков (Личко А.Е.)	Опрос, наблюдение	Учащиеся «группы риска»	Для определения типов акцентуаций характера и типов психопатий, а кроме того сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, делинквентности и др.)
6.	Тест «Самооценка психических состояний» (Г.	Опрос, наблюден	Учащиеся «группы	Для изучения психологического состояния личности через диагностику

	Айзенк)	ие	риска»	таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели. Агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.
7.	Проективная методика «Дом Дерево Человек»			Для изучения личности и внутреннего мира людей.
8.	Проективная методика «Несуществующее животное»			Для обследования психического состояния людей.
9.	Цветовой тест М.Люшера			Для изучения эмоционального и физиологического состояния человека в целях дифференцированного психотерапевтического подхода и для оценки эффективности коррекционного воздействия.

5.Основыные понятия

Агрессивность – черты характера, выражающаяся во враждебном отношении человека к людям, животным, к окружающему миру.

Агрессия – очень общий термин, используемый для обозначения разнообразных действий, включающих нападение, враждебность и т.д.

Апатия – состояние, характеризующееся эмоциональной пассивностью, безразличием, равнодушием к окружающим событиям, ослаблением побуждений и интересов.

Аффективное суицидальное поведение – при аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Враждебность – мысли, чувства или действия, которые являются проявлениями негативного аффективного состояния злости.

Главное содержание психологической травмы – утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю

Горе – интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потере кого-то (или его-то), с кем (или с чем) у человека была глубокая эмоциональная связь. Этот термин используется как символ депрессии.

Девиантное поведение (также социальная девиация, отклоняющееся поведение) – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся общественных норм.

Демонстративное поведение – при демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Депрессия – состояние психологической подавленности человека, характеризующееся снижением его активности, общего жизненного тонуса и преобладанием в его психологии отрицательных эмоций.

Деструктивное поведение – действия (словесные или практические), направленные на разрушение чего бы то ни было – мира, покоя, дружбы, соглашения, настроения, успеха, здоровья, физических предметов и т.д. К деструктивному поведении относятся все формы девиантного и делинквентного поведения.

Истерика – нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах, от смеха к слезам и т.д.

Истинное суицидальное поведение – при истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Конфликт – это всегда сложный и многоплановый социальный феномен. В нем участвуют различные стороны: индивиды, социальные группы, национально-этнические общности и т.д. Конфликты возникают по самым различным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным и т.д.

Материнская депривация – отсутствие в грудном возрасте достаточной любви, заботы, несформированность привязанности к родителям.

Насилие – насильственное нападение на человека. Обычно понятие употребляется в отношении физических нападений, но фразы, подобные таким, как «вербальное нападение» и «психологическое нападение», встречаются все чаще.

Насилие психологическое (эмоциональное) – угрозы, грубость, издевательство, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль.

Насилие психологическое над детьми – постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он невиновен, демонстрируя неприязни к ребенку. К данному явлению относят также постоянную ложь, обман, а также предъявление к ребенку требований, не соответствующих его возрастных возможностям.

Насилие школьное – вид насилия, при котором имеет место применение силы между детьми, или учителями по отношению к ученикам, или – учеников по отношению к учителю.

Насилие эмоциональное над ребенком – любое действие, которое вызывает у ребенка состояние эмоционального напряжения, что подвергает опасности нормальное развитие его эмоциональной жизни. Относят: изоляцию, отказ от обсуждения проблем, оскорбление, терроризирование, поддержание постоянного напряжения, брань, издевки, запугивание наказанием, моральное разложение.

Острое стрессовое расстройство – переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Общая тревожность – проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), в психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, параноидальные явления – например, необоснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины).

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Предсуицидальный синдром – психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т.е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Притупленность эмоций – частичная или полная потеря способности к эмоциональным переживаниям.

Психическая драма (психодрама) – событие, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, нарушающее его обычную жизнедеятельность. Потрясение, переживание особого рода.

Психологический кризис – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения человека с препятствием на пути удовлетворения его важнейших жизненных потребностей, т.е. таким препятствием, которые не может быть устранено обычным способом решения проблемы, известным человеку из прошлого опыта.

Психологический смысл суицида – чаще всего заключается в отреагировании и аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Психологический шок – угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизации деятельности. Отрицание происшедшего (своеобразная охранительная реакция психики).

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешние для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана ее реализации.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях. При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых являются покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Использованная литература

1. Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?/под ред.Вихристюк О.В., - М.: МГППУ, 2013 – 67 с.
2. Говорин Н.В., Сахаров А.В. Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность. – Чита: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 178 с.
3. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг/Селиванов А.А.. – Ярославль: Академия развития, 2001 – 160 с.
4. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка» - СПб.: Изд-во «Речь», 2006 – 101 с.
5. Манелис Н. Психологический климат в классе//Школьный психолог, 2001-№№10,12,16,19
6. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум/сост.Барканова О.В. [серия: Библиотека актуальной психологии] Вып.2. – Краснярск: Литера – Принт, 2009 – 237 с.
7. Ожегов С.И. Словарь русского языка/Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
8. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.:Абрамова А.Г. и Тихоненько В.А. М., 2008 г.Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В., Толстоухова Н.С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работав кризисных ситуациях: 8-11классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с.
9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/авт.-сост.М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.
10. Психологический практикум и тренинг: профилактика насилия в семье и школе/авт.-сост. Л.В.Прикуль. – Волгоград: Учитель, 2009. – 217 с.

Приложение 1.

Методики для построения эффективной профилактики суицидального поведения и коррекции факторов суицидального риска и индивидуально-психологической дезадаптации несовершеннолетних.

1. *Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)*

Слово «*Агрессия*» чрезвычайно часто употребляется сегодня в самом широком контексте и поэтому нуждается в серьезном «очищении» от целого ряда наслоений и отдельных смыслов.

Различные авторы в своих исследованиях, монографиях по-разному определяют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для «защиты занимаемой территории» (Лоренц, Ардри); как установку к господству (Моррисон); реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорци, Фромм). Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Маллер, Дуб, Доллард).

Под *агрессивностью* понимают свойство, качество личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом «злонамеренной активности». Однако само по себе деструктивное поведение «злонамеренностью» не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самоценность, второй –

инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Бассе, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Бассе и А. Дарки выделили следующие *виды реакций:*

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Ключ обработки: При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

I. Физическая агрессия:

«да» = 1, «нет»-0: 1,25,31,41,48,55,62,68, «нет» =1, «да» = 0:9,7

2. Косвенная агрессия:

«да» - 1, «нет» = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, «нет» = 1, «да» - 0: 26,49

3. Раздражение:

«да»=1, «нет»=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, «нет» = 1, «да» =0: II,35,69

4. Негативизм:

«да» == 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 28, «нет» - 1, «да» = 0: 36

5. Обида:

«да»= 1,»нет» - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58

6. Подозрительность:

«да»=1, «нет»=0: 6,14,22,30,38,45,52,59, «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74,75

7. Вербальная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, «нет» - 1, «да»= 0: 33,66,74,75

8. Чувство вины: «да»-1, «нет»=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

ОПРОСНИК

Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет

Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал	да	нет
Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
Я не способен на грубые шутки	да	нет
Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются	да	нет
Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет

Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
Неудачи огорчают меня	да	нет
Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
Я ругаюсь только со злости	да	нет
Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
В последнее время я стал занудой	да	нет
В споре я часто повышаю голос	да	нет
Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

2. *Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда*

Опросник личностный, предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы. В методике предусмотрена

достаточно дифференцированная, 7- бальная шкала ответов. Остается открытым вопрос, насколько оправдано применение подобной шкалы, так как в обыденном сознании испытуемому достаточно трудно выбрать между таким вариантами ответов, как например, 2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; и «3» - не решаюсь отнести это к себе.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной, по всей вероятности, эмпирическим путем. Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

Обнаружить какие-либо более подробные данные, связанные с различными психодиагностическими аспектами методики (предназначение, авторская концепция адаптации, психометрические параметры и др.) не удалось.

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберете подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» - это ко мне не относится;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» - не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания».

Стимульный материал.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7.Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что Они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему носится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя |как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом - не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.

67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола, не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; совсем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.
Ключи
Алгоритм обработки данных и интерпретация.

Интегральные показатели	
«Адаптация» a A = ------- x 100% a + b	«Самовосприятие» a S = ------- x 100% a + b
«Приятие других» 1,2 a L = ---------- x 100% 1,2 a + b	«Эмоциональная комфортность» a E = ------- x 100% a + b
«Интернальность» a I = --------- x 100% a + 1,4 b	«Стремление к доминированию» 2 a D = --------- x 100% 2 a + b

Ключи.

№		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b	Дезадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b	« + »	8,82,92,101	18-36
3	a	Приятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28

4	a b	Приятие других Неприятие других	9,14,22,26,53,97 2,10,21,28,40,60,76	(12-30) 12-24 (14-35) 14-28
5	a b	Эмоциональный комфорт Эмоциональный дискомфорт	23,29,30,41,44,47,78 6,42,43,49,50,83,85	(14-36) 14-28 (14-35) 14-28
6	a b	Внутренний контроль Внешний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91, 98,13 25,36,52,57,70,71,73,77	(26-65) 26-52 (18-45) 18-36
7	a b	Доминирование Ведомость	58,61,66 16,32,38,69,84,87	(6-15) 6-12 (12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Краткая интерпретация.

В столбце «нормы» зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

3. *Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей (В.В.Скворцовой)*

Инструкция: Перед вами 15 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой.

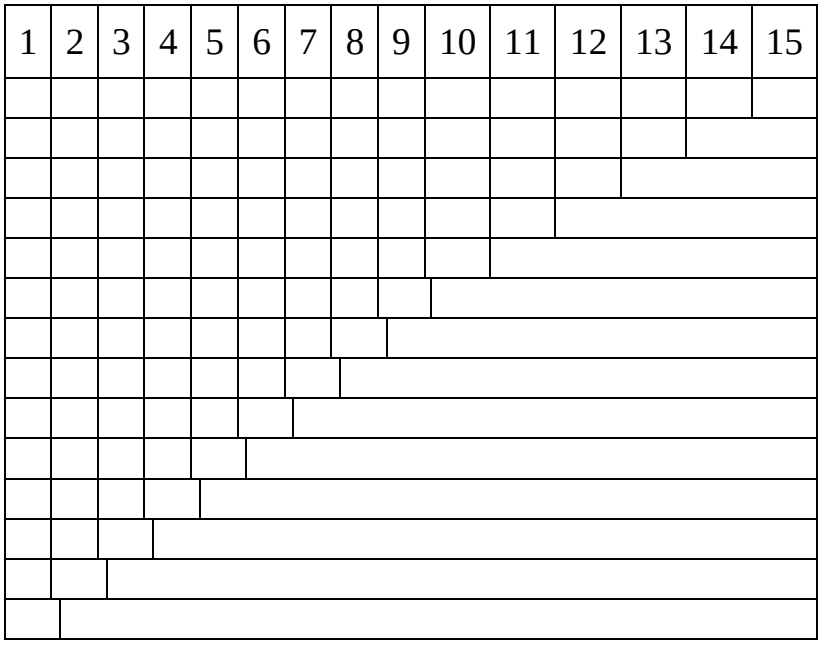
Сначала оцените 1-е утверждение со2-ым, 3-им и т.д. и результат впишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждением,

сравните его сначала с 3-им, потом с 4-ым и т.д., и вписывайте результат во вторую колонку.

Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк.

Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу: «Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение влияния.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.



КЛЮЧ

а) Закончив работу, подсчитайте количество баллов (т.е. выборов), выпавших на каждое утверждение.

Выберите 5 утверждений, получивших наибольшее количество баллов, и расположите их по иерархии.

Это ваши главные потребности.

б) Для определения степени удовлетворенности 5-ти главных потребностей, подсчитайте сумму баллов по пяти секциям по следующим вопросам:

1. Материальные потребности: 4, 8, 13;
2. Потребности в безопасности: 3, 6, 10;
3. Социальные (межличностные) потребности: 2, 5, 15;
4. Потребности в признании: 1, 9, 12
5. Потребности в самовыражении: 7, 11, 14

РЕЗУЛЬТАТ

Подсчитайте суммы баллов по каждой из 5-ти секций и отложите на вертикальной оси графика результата. По точкам-баллам постройте общий график результата, который укажет три зоны удовлетворённости по пяти потребностям.

Сумма 42 баллов					Зона неудовлетворённости
28					Зона частичной неудовлетворённости
14					Зона удовлетворённости
	1	2	3	4	5 виды потребностей

График результата: степень удовлетворённости потребностей

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Завершающей процедурой будет построение профиля удовлетворенности потребностей по пяти шкалам. Необходимо полученные выше суммы отложить на каждой шкале. На графике указаны три зоны:

Полная удовлетворенность – 0-13 баллов

Частичная удовлетворенность – 13-26 баллов

Полная неудовлетворенность – 26-39 баллов

Доминирующая потребность будет обозначаться высшим баллом.

Если наиболее часто встречающиеся ответы 4, 8 и 13, то приоритет – удовлетворение материальных потребностей. Алгоритм действий испытуемого в таком случае прост: Он исследуете рынок вакансий (на бирже труда, по знакомым, по объявлениям в газетах и Интернете) и выбирает тот вариант, где больше платят уже сейчас (или, как он узнаете по результатам собеседования, в компании реально существует быстрый рост зарплаты). Не забывайте, что фиксированная заработная плата – это еще не все. Ведь бывают еще неплохие проценты с прибыли, а также премии, бонусы или сказочный соцпакет (телефон, автомобиль, страховка и т.п.). Главное просчитай все варианты – и вперед на заработки.

Если на первом месте оказались ответы 3, 6 и 10, то первая потребность – безопасность, то есть для испытуемого важны уверенность в завтрашнем дне, фиксированная заработная плата, постоянный коллектив. Неплохой вариант в таком случае – работать на крупном государственном предприятии или «устроиться по знакомству». Если испытуемый заботится о стабильности, ему необходимо просчитать, что произойдет, когда он, например, выйдет замуж и родит. В этом случае ему необходимо узнать, предоставит ли предприятие его ребенку место в детском саду, есть ли у них детский лагерь и т.д. В этом случае, Если хорошо подбирать работу сейчас, вполне возможно, она будет устраивать испытуемого всю жизнь.

Если выбор испытуемого пал на пункты 2, 5 и 15, значит, для него самое дорогое – потребность в общении и общность интересов. Такому коллективисту, как он, самое главное работать с близкими по духу, вкусам и потребностям людьми. Имеет смысл посмотреть где работают друзья, однокурсники и т.д.? Можно начинать поиск работы с рассмотрения с этих вариантов. а затем работу в компаниях, где работает много молодежи.

Максимальное количество утверждений 1, 9 и 12 означает, что самая яркая потребность – в признании. Испытуемому желательно искать организацию, в которой самый быстрый карьерный рост: для этого иногда достаточно только окинуть взором карьерные достижения знакомых, близких и т.д. Желательно оценить также способности к жесткой конкуренции.

Потребность в самовыражении – это максимальное количество пунктов 7, 11 и 14. Испытуемому необходимо искать компании, в которых царит дух творчества. Такая работа может быть в любой области, но чаще всего это инновационные проекты. Неважно где: молодежный театр ил рекламное агентство, кафе, пекарня или сетевой маркетинг. Такая работа может обогатить, а может дать минимум средств к существованию – не имеет значения.

Если испытуемый в точности не совпадает ни с одним из перечисленных выше вариантов, то ему необходимо определиться как минимум с тенденциями (их покажут те пункты, которые Вы выбрали большее число раз). Например, если у него чаще всего встречаются цифры 9, 7 и 5 – перед ним стоит сложная задача подобрать сплоченный и подходящий тебе по духу коллектив, выполняющий рискованные задачи, где он бы мог максимально быстро занять лидерские позиции.

Средние значения иерархии потребностей личности начинающих руководителей (частных предпринимателей) отдельно для мужчин и женщин представлены в таблице ниже. Количественные показатели получены как среднее арифметическое по 15-бальной шкале. Соответственно, 15 баллов – наивысший показатель, а 1 балл – самый низкий.

Пол	Материальные потребности	Потребности в безопасности	Межличностные потребности	Потребности в признании	Потребности в самовыражении
Жен	**11**	**14**	**12**	**9**	**9**
Муж	**13**	**9**	**8**	**15**	**14**

Иерархия удовлетворенности потребностей выявилась таким образом (в порядке убывания):

Мужчины:

- потребности в признании – 15;

- потребности в самовыражении – 14;

- материальные потребности – 13;

- потребности в безопасности – 9;

- межличностные потребности – 8.

Женщины:

- потребности в безопасности – 14;

- межличностные потребности – 12;

- материальные потребности – 11;

- потребности в признании – 9;

- потребности в самовыражении – 9.

4. *Опросник суицидального риска (ОСР) Шмелева А.Г. (модификация Разуваевой Т.Н.)*

Проблема диагностики суицидального риска – вероятности совершения человеком попытки к самоубийству – выходит за пределы задач медицинской психологии и психиатрии, и в наше время общего повышенного уровня психической напряженности, становится весьма актуальной во всех социальных институтах.

Цель измерения суицидального риска – в своевременном выявлении уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийств и, при необходимости, направления пациента в специализированные центры оказания профессиональной медико-психологической помощи. Как и в случае диагностики острых психических заболеваний, диагностика суицидального риска предпринимается для того, чтобы вовремя определить уровень курабельности личности обычными, немедицинскими средствами психологической помощи.

В предлагаемом опроснике, по сравнению с другими одношкальными методиками, так или иначе измеряющими уровень эмоциональной дезадаптации (опросники тревожности, нейротизма и другие), содержится попытка качественной квалификации симптоматики – *выявление индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений данного человека.*

Психометрическая адаптация

Опросник ОСР прошел психометрическую адаптацию под руководством А.Г. Шмелева. На первом этапе при обследовании 24 пациентов Кризисного стационара на базе больницы № 20 г. Москвы были отобраны пункты ММИЛ (версия Березина с соавторами), выражающие специфику ответов суицидентов по сравнению с обычными людьми. На втором этапе перечень пунктов из ММИЛ был дополнен рядом авторских оригинальных вопросов (особенно для субшкал 6, 7. 9) и пилотажная версия ОСРХ из 72 пунктов предъявлялось 77 испытуемым с целью отбора пунктов по методу экстремальных групп. 20 испытуемых из 77 были пациентами указанного Кризисного отделения в больнице № 20.

В результате было отобрано 29 пунктов, обладавших значимым коэффициентом четырех клеточной корреляции между ответами на пункты и попаданием в группу суицидентов. В настоящее время проводится работа по расширению выборки стандартизации тестовых норм.

Текст опросника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Работать Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны своей жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь, во что бы то ни стало, доказать обидчику. Что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Интерпретация результатов

1. **Демонстративность (Д).**
   Ответы «ДА» 12, 14, 20, 22, 27
   При условии 4 – 5 баллов: Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемые из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

2. **Аффективность (А).**
   Ответы «ДА» 1, 10, 20, 23, 28, 29
   При условии 4 – 6 баллов: Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте (6 баллов) аффективная блокада интеллекта.
3. **Уникальность (У).**
   Ответы «ДА» 1, 12, 14, 22, 27
   При условии 4 – 5 баллов: В восприятии себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, непохожего на другие и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности суицид. Тесно связан с феноменом «непроницаемости для опыта», т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
   4. **Несостоятельность (Н).**
   Ответы «ДА» 2, 3, 6, 7, 17
   При условии 4 – 5 баллов: Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога: «Я плох». Возможно наличие «комплекса неполноценности».
5. **Социальный пессимизм (СП).**
   Ответы «ДА» 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
   При условии 4 – 7 баллов: Отрицательная концепция принятия окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибутики. При «Н» = 0 – 3 экстрапунитивность выражается в форме внутреннего диалога: «Вы все недостойны меня!!!»
5. **Слом культурных барьеров (КБ).**
   Ответы «ДА» 8, 9, 18
   При условии 3 баллов: Культ самоубийств. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение, делающих его привлекательным. Заимствование суицидальных моделей из литературы и кино. В крайнем варианте инверсия ценностей жизни и смерти. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам – «эстетизация смерти» (например, ситуация «вечного самоубийцы в романе Германа Гессе «Степной волк»). Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».
5. **Максимализм (М).**

Ответы «ДА» 4, 16

При условии 2 баллов: Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей, значимость малейшей потери с одновременной минимизацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

5. **Временная перспектива (ВП).**

Ответы «ДА» 2, 3, 12, 24, 26, 27

При условии 4 – 6 баллов: Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальной среде неудач и поражений в будущем.

5. **Антисуицидальный фактор (АФ).**

Ответы «ДА» 19, 21

При условии 2 баллов: Даже при высокой выраженности всех остальных факторов, есть факторы, которые снижают глобальный суицидальный риск:

- Глубокое понимание чувства ответственности за близких
- Чувство долга
- Представление о греховности самоубийства
- Не эстетичности самоубийства
- Боязнь боли и физических страданий.

В определенном смысле это показатели наличия уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Применение указанной методики в практической работе требует адаптации к выборке, которая проводится стандартным порядком.

5. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков (Личко А.Е.)

Описание методики. Метод патохарактерологического исследования подростков, названный Патохарактерологическим Диагностическим Опросником (ПДО), предназначен для определения в возрасте 14–18 лет типов акцентуации характера и типов психопатий, а также сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, делинквентности и др.), перечисленных в предыдущем разделе. ПДО может быть использован психиатрами, медицинскими психологами, врачами других специальностей и педагогами, получившими специальную подготовку по медицинской психологии.

Процедура проведения. ПДО включает 25 таблиц — наборов фраз («Самочувствие», «Настроение» и др.) В каждом наборе от 10 до 19 предлагаемых ответов. С испытуемым проводится два исследования.

В первом исследовании ему предлагается в каждой таблице выбрать наиболее подходящий для него ответ и соответствующий номер поставить в регистрационном листе № 1 (образцы регистрационных листов приведены в Приложении). Если в каком-либо наборе подходит не один, а несколько ответов, допускается сделать два-три выбора. Более трех выборов в одной таблице делать не разрешается. В разных таблицах можно сделать неодинаковое число выборов.

Во втором исследовании предлагается выбрать в тех же таблицах наиболее неподходящие, отвергаемые ответы (при желании можно выбрать в каждой таблице два-три неподходящих ответа, но не более) и поставить соответствующие номера в регистрационном листе № 2. В обоих исследованиях разрешается отказываться от выбора ответа в отдельных таблицах, проставляя 0 в регистрационном листе. Если число таких отказов в обоих исследованиях составляет в сумме 7 и более, то это свидетельствует либо о трудности работы с опросником в силу невысокого интеллекта (встречается при легкой дебильности), либо, при достаточном интеллекте, но негативном отношении к исследованию. В последнем случае работу с опросником можно повторить после психотерапевтической беседы. Большое число 0 встречается при сенситивном типе — такие подростки предпочитают отмолчаться, чем сказать неправду.

Обычно для проведения исследования требуется от получаса до часа времени. Исследования можно проводить одновременно с группой испытуемых при условии, чтобы они не могли совещаться или подсматривать выборы друг у друга.

При получении регистрационных листов необходимо сразу же проверить, не проставлено ли в какой-либо графе более трех номеров выборов и предложить испытуемому сократить их число, а если отказов 7 и более — попытаться их уменьшить. Образцы регистрационных листов приводятся далее. ПДО не пригоден для исследования подростков при наличии выраженной интеллектуальной недостаточности (так называемая пограничная умственная отсталость не препятствует обследованию) или острого психотического состояния с нарушением сознания, бредом, галлюцинациями и т.п., а также при выраженном психическом дефекте шизофренического, органического и других типов. В случаях явно негативного отношения к обследованию, оно может проводиться только после психотерапевтической беседы и установления хорошего контакта.

Обработка результатов

Оценка результатов

Результаты обследования определяются с помощью кода. Этот код составлен на основании статистически достоверных ($p<0,005$) выборов для подростков данного типа, определенного по клинической оценке. Код представлен далее в разделе «Текст опросника...». Буквенные символы кода соответствуют баллам в пользу соответствующих типов:

Г — гипертимный

Ц — циклоидный

Л — лабильный

А — астено-невротический

С — сенситивный

П — психастенический

Ш — шизоидный

Э — эпилептоидный

И — истероидный

Н — неустойчивый

К — конформный

Пропуск в графах, где проставлены баллы, означает, что данный выбор является неинформативным.

Сдвоенные и строенные буквенные символы (например, АА в выборе № 5 на тему «Самочувствие» в 1–м исследовании, ШШШ в выборе № 3 на тему «Отношение к одиночеству» во втором исследовании) означают, что за этот выбор начисляется два или три балла в пользу соответствующего типа. За один выбор могут начисляться баллы в пользу двух или более типов (например, ГН на выбор 1 на тему «Настроение» в первом исследовании означает, что 1 балл начисляется в пользу гипертимного, а 1 балл — в пользу неустойчивого типов). Кодом предусмотрены следующие дополнительные показатели:

О — негативное отношение к исследованию;

Д — диссимуляция действительного отношения к рассматриваемым проблемам и стремления не раскрывать черты характера;

Т — откровенности;

В — черт характера, встречающихся при органических психопатиях;

E — отражения в самооценке реакции эмансипации;

d — психологической склонности к делинквентности (только для подростков

мужского пола);

M — черт мужественности;

Ф — черт женственности в системе отношений.

Кроме того, на основании числовых баллов в теме «Отношение к спиртным напиткам» может быть дана оценка психологической склонности к алкоголизации (шкала V).

Портативный код расшифровки результатов

Публикуемый ниже портативный код ускоряет обработку результатов. В таблицах названы темы опросника («Самочувствие» и др.) и перечисляются только номера выборов, за которых начисляются баллы по разным шкалам: в первой таблице за первое исследование (наиболее подходящие выборы), во второй - за второе исследование (наиболее отвергаемые выборы).

Тема	**Первое исследование**		**Второе исследование**		**Тема**	**Первое исследование**		**Второе исследование**	
Самочувствие	1 2 3 4 5 8 9 0	А ГММ Ц П АА Ц ННД О	2 10 0	d С О	**Настроение**	1 2 6 7 10 11 0	ГН П ЦА Ш СЛ Т О	2 10 0	Г d О
Сон	1 3 4 6	ГНММ К Ad Ц	2 4 5 14 0	Э В Ц А О	**Пробуждение**	1 3 4 6	Э Т С Ф	1 2 7 0	Л К ЛМ О

	7 10 0	А ЛА О				8 9 11 12 0	А НН d Ц О		
Аппетит	1 2 3 5 6 7 11 15 17 0	Ш Т А ЛЛП СТ М Н М Ц О	3 16 0	ЦЭМ И О	**Спиртные напитки**	1 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 0	+2 М+1 ГГ+2 -1 -1 С-3 +1 П СПШ-3 Цd А О	1 4 5 6 7 8 10 11 13 0	Ц С-1 +2 +1 ЦЛ+2 Ф +1 И Л ОЭ
Сексуальные проблемы	1 10 13 14 0	ННД М ТТТ ЛИ О	1 2 5 7 8 11 13 0	М Ц НН КВ ИИ ЛС ГЛ О	**Одежда**	4 5 6 0	ИИ АС КФ О	1 4 0	АВ К О
Деньги	2 4	Ц ИМ	1 2	М ЭИД	**Родители**	1 3	П ЛЛВ	5 11 0	К ГЛПЭ О

	60	ЛАО	60	ИО		589 10 11 12 130	ЕЕЕФППМЕШЕЭdОЕ		
Друзья	134 7 14 150	ДГЦКССЛАО	36 120	dИДО	**Окружающие**	57 10 160	ММГВdО	27 10 130	ЭФССПО

Тема	**Первое исследование**		**Второе исследование**		**Тема**	**Первое исследование**		**Второе исследование**	
Незнакомые	189 12 0	ЭЭЦГЦССО	128 90	ГЭЭГСО	**Одиночество**	123 4 6 8 110	ИСШШГЭНЛАdШЛО	135 0	ШШСПШШШЭИВО
Будущее	35	МГГ	0	О	**Новое**	58	Шd	670	ЭИДО

	7 8 10 11 0	П Э Ц d О				9 10 0	ЛЭ ПШШЭ 0		
Неудачи	1 3 5 7 10 13 0	ШВ Э И ЭЭd П К	1 2 3 8 10 0	ППЭ ЭЭ В Л Ц О	**Приключения**	1 2 3 6 7 9 0	Г С СМ В Ф Г О	1 5 10 0	СС ЭЭ ЛН О
Лидерство	1 7 8 0	Ц ПП ЛС О	4 9 0	И И О	**Критика**	1 5 7 8 9 10 11 12 0	ШШЕ Е НЕd Т А Е Ц Е ОЕ	1 5 10 11 12 0	К Л ПП d И О
Опека	1 2 3 4 6 8	ЦПМ ЭЭ ДЕ Е ЦЛ Е	9 12 0	И И О	**Правила**	1 2 4 5 7 10	Е ГГЕ d Е Е d	1 2 4 5 7 8	К С Г Л Ц ddd

	11 13 14 0	ИИЕФФ ЕФФФ ЕФФ ОЕ				11 0	ЛФ ОЕ	9 0	И О
Детство	2 4 7 8 10 13 14 0	Г Д Г СС Л И ЭЭ 0	4 7 11 12 14 0	Ц С ИИ Л Л О	**Школа**	1 2 3 4 6 13 0	ГЭИНН Э Ц Ф d Ц О	2 9 11 13 0	ЭЭН И ШШdd d О
Оценка в данный момент	1 2 3 8 11 12 13 0	М ТТ А ЭИ d ШИ С О	1 6 8 10 13 0	Г ПП А М М О					

Стимульный материал

Содержание

1 I. САМОЧУВСТВИЕ

2 II. НАСТРОЕНИЕ

3 III. СОН И СНОВИДЕНИЯ

4 IV. ПРОБУЖДЕНИЕ ОТ СНА

5 V. АППЕТИТ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

6 VI. ОТНОШЕНИЕ К СПИРТНЫМ НАПИТКАМ

7 VII. СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

8 VIII. ОТНОШЕНИЕ К ОДЕЖДЕ

9 IX. ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

10 X. ОТНОШЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

11 XI. ОТНОШЕНИЕ К ДРУЗЬЯМ

12 XII. ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ

13 XIII. ОТНОШЕНИЕ К НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ

14 XIV. ОТНОШЕНИЕ К ОДИНОЧЕСТВУ

15 XV. ОТНОШЕНИЕ К БУДУЩЕМУ

16 XVI. ОТНОШЕНИЕ К НОВОМУ

17 XVII. ОТНОШЕНИЕ К НЕУДАЧАМ

18 XVIII. ОТНОШЕНИЕ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ И РИСКУ

19 XIX. ОТНОШЕНИЕ К ЛИДЕРСТВУ

20 XX. ОТНОШЕНИЕ К КРИТИКЕ И ВОЗРАЖЕНИЯМ

21 XXI. ОТНОШЕНИЕ К ОПЕКЕ И НАСТАВЛЕНИЯМ

22 XXII. ОТНОШЕНИЕ К ПРАВИЛАМ И ЗАКОНАМ

23 XXIII. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДЕТСТВЕ

24 XXIV. ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ

25 XXV. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

I. САМОЧУВСТВИЕ

№ выбора	**Тема и предлагаемые выборы**	**Баллы по шкале объективной оценки**	
		1-е исследование (наиболее подходящие выборы)	**2-е исследование (наиболее отвергаемые выборы)**
1	У меня почти всегда плохое самочувствие	A	
2	Я всегда себя чувствую бодрым и	ГММ	d

	полным сил			
3	Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо	Ц		
4	Мое самочувствие часто меняется иногда по несколько раз в день	П		
5	У меня почти всегда что-нибудь болит	АА		
6	Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений и беспокойств			
7	Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей			
8	Я легко переношу боль и физические страдания	Ц		
9	Мое самочувствие вполне удовлетворительное	ННД		
10	У меня встречаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски		С	
11	Самочувствие мое очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие			
12	Я очень плохо переношу боль и физические страдания			
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О	

II. НАСТРОЕНИЕ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Как правило, настроение у меня очень хорошее	ГН	
2	Мое настроение легко меняется от незначительных причин	П	Г
3	У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в себе		
4	Мое настроение зависит от общества, в котором я нахожусь		
5	У меня почти всегда плохое настроение		

6	Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия	ЦА	
7	Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного	Ш	
8	У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим		
9	У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев		
10	Малейшие неприятности сильно огорчают меня	СЛ	d
11	Периоды очень хорошего настроения сменяются у меня периодами плохого настроения	Т	
12	Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

III. СОН И СНОВИДЕНИЯ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я хорошо сплю, а сновидениям значения не придаю	ГНММ	
2	Сон у меня богат яркими сновидениями		Э
3	Перед тем, как уснуть, я люблю помечтать	К	
4	Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем	Ad	В
5	Я сплю мало, но встаю бодрым; сны вижу редко		Ц
6	Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения	Ц	
7	У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно тоскливые сновидение	А	
8	Бессонница у меня наступает периодически без видимых причин		
9	Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час		
10	Если меня что то расстроит, я долго не могу уснуть	ЛА	
11	Я часто вяжу разные сны то радостные, то неприятные		
12	По ночам у меня бывают приступы страха		
13	Мне часто снится, что меня обижают		
14	Я могу свободно регулировать свой сон		А
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

IV. ПРОБУЖДЕНИЕ ОТ СНА

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Мне трудно проснуться в назначенный час	Э	Л
2	Просыпаюсь я с неприятной мыслью, что надо идти на работу или на учебу		К
3	В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие безо всякой причины с утра угнетен и уныл	Т	
4	Я легко просыпаюсь, когда мне нужно	Ц	
5	Утро для меня самое тяжелое время суток		
6	Часто мне не хочется просыпаться	Ф	
7	Проснувшись, я нередко еще долго переживаю то, что видел во сне		ЛМ
8	Периодами я утром чувствую себя бодрым, периодами разбитым	А	
9	Утром я встаю бодрым и энергичным	НН	
10	С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером		
11	Нередко бывало, что проснувшись, я не мог сразу сообразить, где я и что со мной	d	
12	Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня надо будет сделать	Ц	
13	Проснувшись, я люблю полежать в постели и помечтать		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

V. АППЕТИТ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Неподходящая обстановка, грязь и разговоры о неаппетитных вещах никогда не мешали мне есть	Ш	
2	Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами есть ничего не хочется	Т	
3	Я ем очень мало, иногда долго ничего не ем	А	ЦЭМ
4	Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя и через силу		

5	Я люблю лакомства и деликатесы	ЛЛП	
6	Нередко я стесняюсь есть при посторонних	СТ	
7	У меня хороший аппетит, но я не обжора	М	
8	Есть кушанья, которые вызывают у меня тошноту и рвоту		
9	Я предпочитаю есть немного, но очень вкусное		
10	У меня плохой аппетит		
11	Я люблю сытно поесть	Н	
12	Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде		
13	Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее свежесть и доброкачественность		
14	Мне легко можно испортить аппетит		
15	Еда меня интересует прежде всего как средство поддержать здоровье	М	
16	Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал		И
17	Я плохо переношу голод быстро слабею	Ц	
18	Я знаю, что такое чувство голода но не знаю, что такое аппетит		
19	Еда не доставляет мне большого удовольствия		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

VI. ОТНОШЕНИЕ К СПИРТНЫМ НАПИТКАМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Мое желание выпить зависит от настроения	+2	Ц
2	Я избегаю пить спиртное, чтоб не проболтаться		
3	Периодами я выпиваю очень охотно, периодами меня к спиртному не тянет	М+1	
4	Люблю выпить в веселой и хорошей компании	ГГ+2	С-1
5	Я боюсь пить спиртное, потому что опьянев, могу вызвать насмешки и презрение	-1	+2
6	Спиртное не вызывает у меня веселого настроения	-1	+1
7	К спиртному я испытываю отвращение	С-3	ЦЛ+2
8	Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги	+1	Ф
9	Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии	П	

10	Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам	СШП-З	+1
11	Спиртные напитки меня пугают		И
12	Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир	Цd	
13	Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушать компанию	А	Л
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	ОЭ

VII. СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Половое влечение меня мало беспокоит	ННД	М
2	Малейшая неприятность подавляет у меня половое влечение		Ц
3	Я предпочитаю жить мечтами о подлинном счастье, чем разочаровываться в жизни		
4	Периоды сильного полового влечения чередуются у меня с периодами холодности и безразличия		
5	В половом отношении я быстро возбуждаюсь, но быстро успокаиваюсь и охладеваю		НН
6	При нормальной семейной жизни не существует никаких половых проблем		
7	У меня сильное половое влечение, которое мне трудно сдерживать		КВ
8	Моя застенчивость мне очень сильно мешает		ИИ
9	Измены бы я никогда не простил		
10	Я считаю, что половое влечение нельзя сдерживать, иначе оно мешает плодотворной работе	М	
11	Наибольшее удовольствие мне доставляет флирт и ухаживание		ЛС
12	Я люблю анализировать свое отношение к половым проблемам, свое собственное влечение		
13	Я нахожу ненормальности в своем половом влечении и стараюсь бороться с ними		ГЛ
14	Считаю, что половым проблемам не следует придавать большого значения	ЛИ	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

VIII. ОТНОШЕНИЕ К ОДЕЖДЕ

	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале

выбора		объективной оценки	
		1-е иссле-дование	2-е иссле-дование
1	Люблю костюмы яркие и броские		АВ
2	Считаю, что одетым надо быть всегда прилично, потому что встречают "по одежке"		
3	Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой		
4	Люблю одежду модную и необычную, которая невольно привлекает взоры	ИИ	К
5	Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось	АС	
6	Люблю одеваться так, чтобы было к лицу	КФ	
7	Не люблю слишком модничать, считаю - надо одеваться как все		
8	Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке		
9	Об одежде я мало думаю		
10	Мне часто кажется, что окружающие осуждают меня за мой костюм		
11	Предпочитаю темные и серые тона		
12	Временами мне хочется одеться модно и ярко, временами своей одеждой не интересуюсь		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

IX. ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е иссле-дование	2-е иссле-дование
1	Нехватка денег меня раздражает		М
2	Деньги меня совершенно не интересуют	Ц	ЭИД
3	Очень огорчаюсь и расстраиваюсь, когда денег не хватает		
4	Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать мне будет трудно	ИМ	
5	Я очень аккуратен в денежных делах и, зная неаккуратность многих, не люблю давать в долг		
6	Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить	ЛА	И
7	Я всегда стараюсь оставить деньги про запас на непредвиденные расходы		
8	Деньги мне нужны только для того, чтобы как-нибудь		

	прожить		
9	Стараюсь быть бережливым, но не скупым, люблю тратить деньги с толком		
11	Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг		
12	Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь, периодами все пугаюсь остаться без денег		
13	Я никогда никому не позволяю ущемлять меня в деньгах		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

X. ОТНОШЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Очень боюсь остаться без родителей	П	
2	Я считаю, что родителей надо уважать, даже если хранишь в сердце против них обиды		
3	Люблю и привязан, но бывает сильно обижаюсь и даже сержусь	ЛЛВ	
4	В одни периоды мне кажется, что меня слишком опекали, в другие - укоряю себя за непослушание и причиненные родным огорчения		
5	Мои родители не дали мне того, что необходимо в жизни	Е	К
6	Упрекаю их в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью		
7	Очень люблю (любил) одного из родителей		
8	Я люблю их, но не переношу, когда мною распоряжаются и командуют	ЕФФ	
9	Очень люблю мать и боюсь, что с ней что-нибудь случится	ПП	
10	Упрекаю себя за то, что недостаточно сильно люблю (любил) родителей	М	
11	Они меня слишком сильно притесняли и во всем навязывали свою волю	Е	ГЛПЭ
12	Мои родные меня не понимают и кажутся мне чужими	ШЕ	
13	Я считаю себя виноватым перед ними	Эd	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	ОЕ	О

XI. ОТНОШЕНИЕ К ДРУЗЬЯМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды	Д	
2	Хорошо себя чувствую с тем, кто мне сочувствует		
3	Для меня важен не один друг, а дружный хороший коллектив	ГЦ	d
4	Я ценю такого друга, который, умеет меня выслушать, приободрить, вселить уверенность, успокоить	К	
5	О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых		
6	Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей		И
7	Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы	СС	
8	Я легко завязываю дружбу, но часто разочаровываюсь и охладеваю		
9	Я предпочитаю тех друзей, которые внимательны ко мне		
10	Я сам выбираю себе друга и решительно бросаю его, если разочаровываюсь в нем		
11	Я не могу найти себе друга по душе		
12	У меня нет никакого желания иметь друга		Д
13	Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества		
14	Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями	Л	
15	Люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним	А	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XII. ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я окружен глупцами, невеждами и завистниками		
2	Окружающие мне завидуют и потому ненавидят меня		ЭФ
3	В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие		

	периоды они меня тяготят		
4	Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих		
5	Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого	ММ	
6	Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока		
7	Легко схожусь с людьми в любой обстановке	Г	С
8	Больше всего со стороны окружающих я ценю внимание к себе		
9	Я быстро чувствую хорошее или недоброжелательное отношение к себе и также отношусь сам		
10	Я легко ссорюсь, но быстро мирюсь	В	С
11	Я часто и подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-нибудь сказал или сделал в отношении окружающих		
12	Людное общество меня быстро утомляет и раздражает		
13	От окружающих я стараюсь держаться подальше		П
14	Я не знаю своих соседей и не интересуюсь ими		
15	Мне часто кажется, что окружающие подозревают меня в чем-то плохом		
16	Мне приходилось терпеть от окружающих много обид и обманов и это всегда настораживает меня	d	
17	Мне часто кажется, что окружающие смотрят на меня, как на никчемного и ненужного человека		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XIII. ОТНОШЕНИЕ К НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаюсь зла с их стороны	ЭЭ	Г
2	Бывает, что незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию		ЭЭ
3	Я избегаю новых знакомств		
4	Незнакомые люди внушают мне беспокойство и тревогу		
5	Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что говорят о нем люди		
6	Я никогда не доверяюсь незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав		

7	Если незнакомые проявляют интерес ко мне, то и я с интересом отношусь к ним		
8	Незнакомые люли меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык	Ц	Г
9	Я охотно и легко завожу новые знакомства	ГЦ	С
10	Временами я охотно знакомлюсь с новыми людьми, временами ни с кем знакомиться не хочется		
11	В хорошем настроении я легко знакомлюсь, в плохом - избегаю знакомств		
12	Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым	СС	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XIV. ОТНОШЕНИЕ К ОДИНОЧЕСТВУ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива	И	ШШ
2	В одиночестве я чувствую себя спокойнее	СШШ	
3	Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей	ГЭН	СПШШШ
4	Периодами мне лучше среди людей, периодами предпочитаю одиночество	ЛА	
5	В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником		ЭИВ
6	В одиночестве я скучаю по людям, а среди людей быстро устаю и ищу одиночества	d	
7	Большей частью я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному		
8	Я не боюсь одиночества	Ш	
9	Я боюсь одиночества и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве		
10	Я люблю одиночество		
11	Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями	Л	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XV. ОТНОШЕНИЕ К БУДУЩЕМУ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я мечтаю о счастливом будущем, но боюсь неприятностей и неудач		
2	Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным		
3	Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим	М	
4	В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье		
5	Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы	ГГ	
6	Не люблю много раздумывать о своем будущем		
7	Мое отношение к будущему часто и быстро меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным	П	
8	Я утешаю себя тем, что в будущем исполнятся все мои желания	Э	
9	Я всегда невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем		
10	Мои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях и во всех деталях стараюсь их осуществить	П	
11	Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту	d	
12	Я живу своими мыслями и меня мало волнует, каким в действительности окажется мое будущее		
13	Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XVI. ОТНОШЕНИЕ К НОВОМУ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но периодами начинаю их бояться и избегать		
2	Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит		
3	Я люблю перемены в жизни - новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг		

4	У меня бывают моменты, когда я жадно ищу новые впечатления и новые знакомства, но бывает, когда я избегаю их		
5	Я сам люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все	Ш	
6	Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает		Э
7	Не люблю всяких новшеств, предпочитаю раз установленный порядок		ИД
8	Я боюсь перемен в жизни: новая обстановка меня пугает	d	
9	Новое приятно, если только обещает для меня что-то хорошее	ЛЭ	
10	Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам	ПШШЭ	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XVII. ОТНОШЕНИЕ К НЕУДАЧАМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи	ШВ	ППЭ
2	Периоды, когда я активно борюсь с неудачами, чередуются у меня с периодами, когда у меня от малейших неудач опускаются руки		ЭЭ
3	Неудачи приводят меня в отчаяние	Э	В
4	Неудачи вызывают у меня сильное раздражение, которое я изливаю на невинных		
5	Если случается неудача, то я всегда ищу что же я сделал неправильно	И	
6	Неудачи вызывают у меня протест и негодование и желание их преодолеть		
7	Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным	ЭЭd	
8	При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться		Л
9	Бывает, что малейшие неудачи приводят меня в уныние, но бывает, что серьезные неприятности я переношу стойко		
10	Неудачи меня пугают, и я прежде всего виню самого себя	П	Ц
11	Неудачи меня не задевают, я не обращаю на них		

	внимания		
12	При неудачах я еще больше мечтаю о свершении своих желаний		
13	Я считаю, что при неудачах нельзя отчаиваться	К	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XVIII. ОТНОШЕНИЕ К ПРИКЛЮЧЕНИЯМ И РИСКУ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск	Г	СС
2	Я много раз взвешиваю все "за" и "против" и все никак не решаюсь рискнуть	С	
3	Мне не до приключений, а рискую я только, если к этому принуждают обстоятельства	СМ	
4	Я не люблю приключений и избегаю риска		
5	Я люблю мечтать о приключениях, но не ищу их в жизни		ЭЭ
6	Временами я люблю приключения, и часто рискую, но временами приключения и риск становятся мне не по душе	В	
7	Приключения я люблю только веселые и те, что хорошо кончаются	Ф	
8	Я специально не ищу приключений и риска, но иду на них, когда это требует мое дело		
9	Приключения и риск меня привлекают, если в них мне достается первая роль	Г	
10	Бывает, что риск и азарт меня совершенно опьяняют		ЛН
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XIX. ОТНОШЕНИЕ К ЛИДЕРСТВУ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я могу идти впереди других в рассуждениях но не в действиях	Ц	
2	Я люблю быть первым в компании, руководить и		

	направлять других		
3	Я люблю опекать кого-либо, кто мне понравится		
4	Я всегда стремлюсь учить людей правилам и порядку		И
5	Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими командую сам		
6	Периодами я люблю "задавать тон", быть первым, но периодами мне это надоедает		
7	Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю	ПП	
8	Я не умею командовать другими	ЛС	
9	Я не люблю командовать другими - ответственность меня пугает		И
10	Всегда находятся люди, которые слушаются меня и признают мой авторитет		
11	Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной бы следовали другие		
12	Я охотно следую за авторитетными людьми		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XX. ОТНОШЕНИЕ К КРИТИКЕ И ВОЗРАЖЕНИЯМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е иссле-дование	2-е иссле-дование
1	Я не слушаю критики и возражений и всегда думаю и делаю по-своему	ШШЕ	К
2	Слушая возражения и критику, я ищу доводы в свое оправдание, но не всегда решаюсь их высказать		
3	Возражения и критика меня особенно раздражают, когда я устал и плохо себя чувствую		
4	Критика и осуждения в мой адрес лучше равнодушия и пренебрежения ко мне		
5	Не люблю, когда меня критикуют и когда мне возражают - сержусь и не всегда могу сдержать свой гнев	Е	Л
6	Когда меня критикуют или мне возражают, это меня сильно огорчает и приводит в уныние		
7	От критиков мне хочется убежать подальше	HEd	
8	В одни периоды критику и возражения переношу легко, в другие - очень болезненно	Т	
9	Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются	А	

	мелочей		
10	Я не слышал еще справедливой критики в свой адрес или справедливых возражений моим доводам	Е	ПП
11	Я стараюсь правильно реагировать на критику	Ц	d
12	Я убедился, что критикуют обычно только для того, чтобы тебе напакостить или самим выдвинуться	Е	И
13	Если меня критикуют или мне возражают, мне всегда начинает казаться, что другие правы, а я нет		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	ОЕ	АО

XXI. ОТНОШЕНИЕ К ОПЕКЕ И НАСТАВЛЕНИЯМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Я слушаю наставления только тех, кто имеет на это право	ЦПМ	
2	Я охотно слушаю те наставления, которые касаются моего здоровья	ЭЭ	
3	Не выношу, когда меня опекают и за меня все решают	ДЕ	
4	Я не нуждаюсь в наставлениях	Е	
5	Я охотно слушаю того, кто, знаю, меня любит		
6	Я стараюсь слушать полезные наставления, но это не всегда у меня получается	ЦЛ	
7	Временами все наставления пролетают мимо моих ушей, и по временам я ругаю себя за то, что не слушал их раньше		
8	Совершенно не переношу наставлений, если они даются начальственным тоном	Е	
9	Я внимательно слушаю наставления и не противлюсь, когда меня опекают		И
10	Я охотно слушаю те наставления, что мне приятны, и не переношу тех, что мне не по душе		
11	Я люблю, когда обо мне заботятся, но не люблю, чтобы мною командовали	ИИЕФФ	
12	Я не решаюсь прервать даже вовсе никчемные для меня наставления или избавиться от ненужного для меня покровительства		И
13	Наставления вызывают у меня желание делать все наоборот	ЕФФФ	
14	Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром	ЕФФ	
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	ОЕ	О

XXII. ОТНОШЕНИЕ К ПРАВИЛАМ И ЗАКОНАМ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Когда правила и законы мне мешают, это вызывает у меня раздражение	Е	К
2	Всегда считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти	ГГЕ	С
3	Логически обоснованные правила стараюсь соблюдать		
4	Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов	d	Г
5	Ужасно не люблю всякие правила, которые меня стесняют	Е	Л
6	Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила и законы, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность		
7	Всякие правила и распорядок вызывают у меня желание нарочно их нарушать	Е	Ц
8	Правила и законы я всегда соблюдаю		ddd
9	Всегда слежу за тем, чтобы все соблюдали правила		И
10	Часто упрекаю себя за то, что нарушаю правила и не строго соблюдаю законы	d	
11	Я стараюсь соблюдать правила и законы, но это не всегда мне удается	ЛФ	
12	Строго следую тем правилам, которые считаю справедливыми, борюсь с теми, которые считаю несправедливыми		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	ОЕ	О

XXIII. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДЕТСТВЕ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	В детстве я был робким и плаксивым		
2	Очень любил сочинять всякие сказки и фантастические истории	Г	
3	В детстве я избегал шумных и подвижных игр		

4	Я был как все дети и ничем не отличался от своих сверстников.	Д	Ц
5	Периодами мне кажется, что в детстве я был живым и веселым, периодами начинаю думать, что был очень непослушным и беспокойным		
6	Я с детства был самостоятельным и решительным		
7	В детстве я был веселым и отчаянным	Г	С
8	В детстве я был обидчивым и чувствительным	СС	
9	В детстве я был очень непоседливым и болтливым		
10	В детстве я был таким же как сейчас: меня легко было огорчить, но легко успокоить и развеселить	Л	
11	С детства я стремился к аккуратности и порядку		ИИ
12	В детстве я любил играть один или смотреть издали, как играют другие дети		Л
13	В детстве я больше любил беседовать со взрослыми, чем играть со сверстниками	И	
14	В детстве я был капризным и раздражительным	ЭЭ	Л
15	В детстве я плохо спал и плохо ел		
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XXIV. ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Любил вместо школьных занятий отправиться с товарищами погулять или сходить в кино	ГЭИНН	
2	Сильно переживал замечания и отметки, которые меня не удовлетворяли	Э	ЭЭН
3	В младших классах любил школу, потом она стала меня тяготить	Ц	
4	Периодами любил школу, периодами она мне начинала надоедать	Ф	
5	Не любил школу, потому что педагоги относились ко мне несправедливо		
6	Школьные занятия меня очень сильно утомляли	d	
7	Больше всего любил школьную самодеятельность		
8	Любил школу, потому что там была веселая компания		
9	Стеснялся ходить в школу: боялся насмешек и грубости		И
10	Очень не любил физкультуры		
11	Посещал школу регулярно и всегда активно		ШШdd

	участвовал в общественной работе		
12	Школьная обстановка меня очень тяготила		
13	Старался аккуратно выполнять все задания	Ц	d
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

XXV. ОЦЕНКА СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

№ выбора	Тема и предлагаемые выборы	Баллы по шкале объективной оценки	
		1-е исследование	2-е исследование
1	Мне не хватает холодной рассудительности	М	Г
2	Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость	ТТ	
3	Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем	А	
4	Я не виновен в том, что возбуждаю зависть у других		
5	Мне не хватает усидчивости и терпения		
6	Считаю, что я ничем не отличаюсь от большинства людей		ПП
7	Мне не хватает решительности		
8	Я не вижу у себя больших недостатков	ЭИ	А
9	В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает то одного, то другого качества		
10	Я слишком раздражителен		М
11	Другие находят у меня крупные недостатки, я считаю, что они преувеличивают	d	
12	Я страдаю от того, что меня не понимают	ШИ	
13	Я чрезмерно чувствителен и обидчив	С	М
0	Ни одно из определений ко мне не подходит	О	О

Дополнительные баллы, начисляемые за показатели по графику

Показатели по графику	Начисляемые баллы
Г=0 или Г=1	П, С
Ц=6 или Ц>6	Л

А=4 или А>4	Л
П=0 или П=1	Н
Н=0 или Н=1	П
К=0	Ш, Ш, И
К=1	Ш
Д=6 или Д>6	Н
Т>Д	П, П, Ц
В=5	Э
В=6 или В>6	Э, Э
Е=6 или Е>6	Ш, И
d=5 или d>5	Ш
О=6 или О>6	С
М<Ф (у мальчиков)	С, Ш, И
V=-6 и ниже	С
V=+6 и выше	И
Наличие ошибок в выборах (один и тот же номер выбора на одну тему в 1-м и 2-м исследовании)	
за 1 ошибку	Э

за 2 и более ошибок	Э, Э

Регистрационный лист № 1
(1-е исследование)

Фамилия, имя, отчество_____

Поставьте в графе "Номера выбранных ответов" номера тех ответов, которые наиболее для Вас подходят. Более трех выборов в одной таблице делать не разрешается.

Названия таблиц	**Номера выбранных ответов**	**Раскодирование**
Самочувствие		
Настроение		
Сон и сновидения		
Пробуждение ото сна		
Аппетит и отношение к еде		
Отношение к спиртным напиткам		
Сексуальные проблемы		
Отношение к одежде		
Отношение к деньгам		
Отношение к родителям		
Отношение к друзьям		
Отношение к окружающим		

Отношение к незнакомым
Отношение к одиночеству
Отношение к будущему
Отношение к новому
Отношение к неудачам
Отношение к приключению и риску
Отношение к лидерству
Отношение к критике и возражениям
Отношение к опеке и наставлениям
Отношение к правилам и законам
Оценка себя в детстве
Отношение к школе
Оценка себя в данный момент

Регистрационный лист № 2
(2-е исследование)

Фамилия, имя, отчество_____

Поставьте в графе "Номера наиболее неподходящих ответов" номера тех ответов, которые наиболее для Вас не подходят. В каждой таблице разрешается отмечать не более трех номеров.

Названия таблиц	**Номера наиболее неподходящих**	**Раскодирование**

	ответов	
Самочувствие		
Настроение		
Сон и сновидения		
Пробуждение ото сна		
Аппетит и отношение к еде		
Отношение к спиртным напиткам		
Сексуальные проблемы		
Отношение к одежде		
Отношение к деньгам		
Отношение к родителям		
Отношение к друзьям		
Отношение к окружающим		
Отношение к незнакомым		
Отношение к одиночеству		
Отношение к будущему		
Отношение к новому		

Отношение к неудачам
Отношение к приключению и риску
Отношение к лидерству
Отношение к критике и возражениям
Отношение к опеке и наставлениям
Отношение к правилам и законам
Оценка себя в детстве
Отношение к школе
Оценка себя в данный момент

6. *Тест «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку)*

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.

9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1. 1…10 вопрос – тревожность;
2. 11…20 вопрос – фрустрация;
3. 21…29 вопрос – агрессивность;
4. 31…40 вопрос – ригидность.

Оценка и интерпретация баллов:

I. **Тревожность:**0…7 – не тревожны.

8…14 – тревожность средняя, допустимого уровня.

15…20 – очень тревожные.

II.Фрустрация:0…7 – не имеет высокой самооценки, устойчивы к неудачам,

не боитесь трудностей;

8…14 – средний уровень, фрустрация имеет место;

15…20 – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей,

боитесь неудач, фрустрированы.

III. **Агрессивность** :0…7 – вы спокойны, выдержаны;

8…14 – средний уровень агрессивности;

15…20 – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV.Ригидность:0…7 – ригидности нет, легкая переключаемость;

8…14 – средний уровень;

15…20 – сильно выраженная ригидность, неизменность

поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

7. *Проективная методика «Дом Дерево Человек»*

Суть методики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану. Р. Берне при использовании теста ДДЧ просит изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни. Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево, значит, основное для человека – жизненная энергия. Если первым рисуется дом, то на первом месте – безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

Интерпретация признаков в тесте «Дом. Дерево. Человек»

«Дом»

Дом старый, развалившийся – иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали – чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи – открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимства.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома – серьезный конфликт.

Разные постройки – агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты – субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

Стены

Задняя стена, расположенная необычно – сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно ярче (толще) по сравнению с другими деталями – субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы – слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением – плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен – предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированы – сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: од номерная'перспектива – изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены – неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением – субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

Двери

Их отсутствие – субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одна или несколько), задние или боковые – отступление, отрешенность, избегание.

Двери открыты – первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой – это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие – чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие – нежелание впускать в свое "Я". Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком – враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым

Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой – чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна

Первый этаж нарисован в конце – отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна сильно открытые – субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок– отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол – враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже – враждебность, отчужденность.

Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже – пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

Крыша

Крыша – сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, несвойственный рисунку, – фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края – переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом – плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлеванием за стены – усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

Комната

Ассоциации могут возникнуть в связи с:

1) человеком, проживающим в комнате,

2) интерперсональными отношениями в комнате,

3) предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе– нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Субъект выбирает ближайшую комнату – мнительность.

Ванна – выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

Труба

Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятана) – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше – норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы – усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) – усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

Дополнения

Прозрачный, "стеклянный" ящик символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья часто символизируют различные лица. Если они как будто "прячут" дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки – незначительная тревога в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована – показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная – уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая в начале и сильно сужающаяся у дома – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце – символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена) – отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет Цвет; обычное его использование: зеленый – для крыши; коричневый – для стен;

желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

1) среда к нему враждебна,

2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов: хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше двух и не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью-восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Использующий всего один цвет боится эмоционального возбуждения.

Выбор цвета

Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный – застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый – потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый – комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный – сильная потребность власти. Цвет красный – наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Общий вид

Помещение рисунка на краю листа – генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

а) правая сторона – будущее, левая – прошлое,

б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом,

в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона – эмоциональные, правая – интеллектуальные.

Перспектива

Перспектива "над субъектом" (взгляд снизу вверх) – чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали – желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки "потери перспективы" (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены – не умеет изображать глубину) – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) – чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка

Размещение рисунка над центром листа – чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;

2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);

3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа – незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа – чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;

2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа – субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа – желание "убежать" в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль над ситуацией.

Выход за верхний край листа – фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые – ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно – в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем – указание на неспособность к четкой позиции.

схема ОБРАБОТКИ РИСУНКА В ТЕСТЕ «ДОМ»

№ Выделяемый признак

1. Схематическое изображение

2. Детализированное изображение

3. Метафорическое изображение

4. Городской дом

5. Сельский дом

6. Заимствование из литературного или сказочного сюжета

7. Наличие окон и их количество

8. Наличие дверей

9. Труба с дымом

10. Ставни на окнах

11. Размер окон

12. Общий размер дома

13. Наличие палисадника

14. Наличие людей рядом с домом и в доме

15. Наличие крыльца

16. Наличие штор на окнах

17. Наличие растений (количество)

18. Количество животных

19. Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т.д.)

20. Наличие штриховки по шкале интенсивности 1,2,3

21. Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3

22. Дверь открытая

23. Дверь закрытая

«Человек»

Голова

— маленький размер рисунков может быть связан с утомленностью, скованностью, дискомфортом;

Сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения. Голова большая – неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека.

Голова маленькая – переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова – застенчивость, робость. Голова изображается в самом конце – межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола – мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

Шея

Орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея – потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея – осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея – торможение, регрессия.

Толстая короткая шея –уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

Плечи, их размеры

Признак физической силы или потребности во власти. Плечи чрезмерно крупные–ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Плечи слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие – сильные телесные импульсы.

Туловище

Символизирует мужественность.

Туловище угловатое или квадратное – мужественность.

Туловище слишком крупное – наличие неудовлетворенных, остроосознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое – чувство унижения, малоценности.

Лицо

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут– потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный – компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты – возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие – стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы – сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность. Глаза выпучены – грубость, черствость. Глаза маленькие– погруженность в себя. Подведенные глаза – грубость, черствость. Длинные ресницы – кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины – женственность. Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый – пассивная значимость. Нос широкий, выдающийся, с горбинкой – презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри – примитивная агрессия. Зубы четко нарисованы – агрессивность. Лицо неясное, тусклое – боязливость, застенчивость. Выражение лица подобострастное – незащищенность. Лицо, похожее на маску – осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие, короткие ~— презрение, изощренность.

Волосы

Признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).

Волосы сильно заштрихованы – тревога, связанная с мышлением или воображением.

Волосы не заштрихованы, не закрашены, обрамляют голову – субъектом управляют враждебные чувства.

Конечности

Руки – орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.

Широкие руки (размах рук) – интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча – недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, а отдельно, вытянутые в стороны – субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди – враждебно-мнительная установка.

Руки за спиной – нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые – субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные – чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие – хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу – неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные – сильная потребность в лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук – чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне– социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу – напряжение. Большие руки и ноги у мужчины – грубость, черствость. Сужающиеся руки и ноги – женственность. Руки длинные – желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые – зависимость, нерешительность, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то – зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные – агрессивность, энергичность. Руки тонкие, слабые – ощущение недостаточности достигнутого.

Рука как боксерская перчатка – вытесненная агрессия. Руки за спиной или в карманах – чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие– компенсация ощущаемой слабости и вины. Руки отсутствуют в женской фигуре.– материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) – вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы – грубость, черствость, агрессия. Пальцев больше пяти – агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней – грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие. Пальцы длинные – скрытая агрессия. Пальцы сжаты в кулаки – бунтарство, протест. Кулаки прижаты к телу – вытесненный протест. Кулаки далеко от тела – открытый протест. Пальцы крупные, как гвозди (шипы) – враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей – сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные–сильная потребность независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие – чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног – боязливость. Ступни не изображены – замкнутость, робость. Ноги широко расставлены – откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров – амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют – робость, замкнутость. Ноги акцентированы – грубость, черствость. Ступни – признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях.

Ступни непропорционально длинные – потребность безопасности. Потребность демонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие – скованность, зависимость.

Поза

Лицо изображено так, что виден затылок – тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело анфас – тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула – сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим – желание убежать, скрыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой и левой стороне – отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела указывает на от-вержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве – возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге – хорошая приспособляемость.

Человек – абсолютный профиль – серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный – определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны – особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура – напряжение.

Куклы – уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры – деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек – может означать увиливание и негативизм.

Фигура Бабы-Яги – открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура – свойственное подросткам ощущение неполноценности. Враждебность, самопрезрение.

Фон. Окружение

Тучи – боязливая тревога, опасения, депрессия. Забор для опоры, контур земли – незащищенность. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) – незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка, придает стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей субъектом качества, например, "мальчик катается на тонком льду". Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже – под человеком.

Оружие – агрессивность.

Многоплановые критерии

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка – сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы – зависимость.

Контур. Нажим. Штриховка. Расположение Мало гнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии – женственность. Комбинация уверенных, ярких и легких контуров – грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный – боязливость, робость. Энергичные, уверенные штрихи – настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости – напряжение. Тонкие продленные линии – напряжение. Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру, – изоляция.

Эскизный контур – тревога, робость. Разрыв контура – сфера конфликтов. Подчеркнута линия – тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии – дерзость, враждебность. Уверенные твердые линии – амбиции, рвение.

Яркая линия – грубость. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии – недостаток энергии. Легкий нажим – низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим – импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим –эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

Длина штрихов

Цвет, штриховка 3/4 листа – нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, – тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. Цвет желтый – сильные признаки враждебности.

— усиленная штриховка—с внутренним напряжением, подозрительностью, иногда с состоянием предзаболевания;

Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет –удлиняются.

Прямые штрихи – упрямство, настойчивость, упорство. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Ритмичная штриховка – чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи – тревога, неуверенность. Штрихи угловатые, скованные – напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи – подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи – незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность.

Штриховка справа налево – интраверсия, изоляция. Штриховка слева направо – наличие мотивации. Штриховка от себя – агрессия, экстраверсия. Стирания – тревожность, опасливость. Частые стирания – нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) – это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка – наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т.е. поправить) – внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок – экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры – тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром – скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии – незащищенность.

Рисунок у самого края листа – зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист – компенсаторное превознесение себя в воображении.

Детали

Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные – отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, чаще показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей – "неизбежность телесности" (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей – субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточная детализация – тенденции к замкнутости. Особо щепетильная детализация – скованность, педантичность.

Ориентация в задании

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его – критерии неутерянного контакта с реальностью.

Принятие задания с минимальным протестом – хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка – недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшаются темп и продуктивность – быстрое истощение.

Название рисунка – экстраверсия, потребность и поддержка. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка – идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности – хороший прогноз, энергичность.

Сопротивление, отказ от рисования – скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

«Дерево»

Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево – символ стоящего человека). Корни – коллектив, бессознательное. Ствол – импульсы, инстинкты, примитивные стадии. Ветви – пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж). Как уже отмечалось, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно конкретизировать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или: «недостаточная концентрация» – чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же – «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» – «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

Земля приподнимается к правому краю рисунка – задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа – упадок сил, недостаточность стремлений.

Корни

Корни меньше ствола – тяга к спрятанному, закрытому. Корни равны стволу – более сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола – интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой – детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух линий – способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия – стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдержать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное – отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т.е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция – желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо – увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

Форма листвы

Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность. Круги в листве – поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Ветви вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, самораспыление. Суетливость, чувствительность к окружающему, отсутствие противостояния ему.

Листва-сетка, более или менее густая – большая или меньшая ловкость в избежании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий – восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке – поиски объективности.

Закрытая листва – охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва – скрытая агрессивность. Детали листвы, не связанные с целым – малозначительные детали принимаются за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе – детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией – бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви – хорошее различение действительности. Листья-петельки – предпочитает использовать обаяние. Пальма – стремление к перемене мест. Листва-сетка – уход от неприятных ощущений. Листва как узор – женственность, приветливость, обаяние. Плакучая ива – недостаток энергии, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка – напряжение, тревожность.

Ствол

Заштрихованный ствол – внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол в форме разломанного купола – желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

Ствол нарисован тонкими линиями, крона толстыми – может самоутверждаться и действовать свободно.

Листва тонкими линиями –тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол линиями с нажимом – решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые – ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые – активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

"Вермишель" – тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви не связаны со стволом – уход от реальности, несоответствующей желаниям, попытка "убежать" в мечты и игры.

Ствол открыт и связан с листвой – высокий интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить внутренний мир.

Ствол оторван от земли – недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки.

Ствол расширяется книзу – поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу – ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое "Я" против беспокойного мира.

Общая высота – нижняя четверть листа – зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа – менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа – хорошее приспособление к среде. Лист использован целиком – хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листа (страница делится на восемь частей):

1/8 – недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет,

1/4– способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия,

3/8 – хорошие контроль и рефлексия,

1/2 – интериоризация, надежды, компенсаторные мечты,

5/8 – интенсивная духовная жизнь,

6/8 – высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов,

7/8 – листва почти на всю страницу – бегство в мечты.

Манера изображения

Острая вершина – защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад; желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах; хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти; поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) – детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции.

Два дерева – могут символизировать себя и другого близкого человека (см. положение на листе и другие моменты интерпретации).

Добавление к дереву различных объектов – трактуется в зависимости от конкретных объектов.

Пейзаж – означает сентиментальность.

Переворачивание листа – независимость, признак интеллекта, рассудительность.

Земля

Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели, принятие некоторого порядка.

Земля изображена несколькими различными чертами – действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале. Несколько совместных линий, изображающих землю и касающихся края листа–спонтанный контакт, внезапное удаление, импульсивность, капризность.

8. Проективная методика «Несуществующее животное»

Инструкция: Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Рисунок цветными карандашами, варианты: молча или с вопросами психолога.

Показатели и интерпретация

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточность признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или по крайней мере начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередки также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант — отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно.) Положение анфас, т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств, — уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обиду, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему с осуждением, порицанием). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Этот символ присущего переживания страха подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратите внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — исте-роидно-демонстративные манеры поведения. Относительно мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали, например рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

1. основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;
2. поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность в принятии решения (особенно при отсутствии ног).

Необходимо обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими суждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры.

Могут быть функциональными или украшающими (крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали). Это энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крыльям или щупальцам и т. д.). Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции, судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.

Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомне ние в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Следует обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируют по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная, если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой, если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью, если поставлены щиты, заслоны, линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое, если элементы защиты расположены не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей (только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.), с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей). Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае —

экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящих друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. Те же фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка, или птицы, улитки, муравья, или белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему Я, представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего. Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы вместо четырех или более и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап — на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности очеловечивания животного.

Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно значимы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу вплоть до фиксации на проблеме секса. Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают ограниченное количество данных для анализа. Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело животного — постановка животного на пьедестал, тракторные или танковые гусеницы, треножник, прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов. Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов. Банальность, отсутствие творческого начала принимают форму готового, существующего животного (людей, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается готовая существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с ластами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок. Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «беге-кот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого смысла («лялие», «лиошана», «Гратекер» и т. п.), передающие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес

эстетических элементов в суждениях над рациональными. Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями («аберсинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния» и т. п.).

9. *Цветовой тест Т. Люшера*

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике, гигиене производства. Поскольку эмоциональное отношение к цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом от него (негативной оценкой), то оно учитывается и в психодиагностике.

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Тест М. Люшера (сочетание цветов)

Сочетание 1,2,3,4 с 7,0	Паотхарактерологическое развитие личности, психопатические черты, ведущие к социальной дезадаптации
5-й цвет на 1-м месте Сочетания 5,2 и 2,5	Дезадаптивное, аффективное поведение
Сочетание 5,2 и 2,5	Черты паранойяльного стиля переживаний, поведения, крайнее упрямство
Сочетание 1,7	Агрессивное поведение, протестные реакции
Сочетание 2,6 и 6,2	Аффективное, взрывчатое поведение
Сочетание 7,4	Экстремальное поведение, дезадаптация, склонность к суицидальному риску
Сочетание 2,7 и 7,2	Негативизм, недоверие
Сочетание 4,3,2; 4,3,7 или 4,3,0	Вспышки поведенческих реакций в стрессовых ситуациях
Сочетание 2,0 и 0,2	конфликтность
Сочетание 5,4	Демонстративное, истероидное поведение
Сочетание 3,5,7; 3,7,5 и 7,5,3	Антисоциальные тенденции поведения

При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего и на наличие или отсутствие у них осознанного стремления к сохранению жизни

При малейшем подозрении о планах на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с подростком.

Приложение 2.

Разработки тренинговых занятий

1. «Мир эмоций»

Задачи:

- Познакомить детей с основными базовыми эмоциями;
- Учить определять эмоциональное состояние других людей;
- тренировка умения владеть своими эмоциями

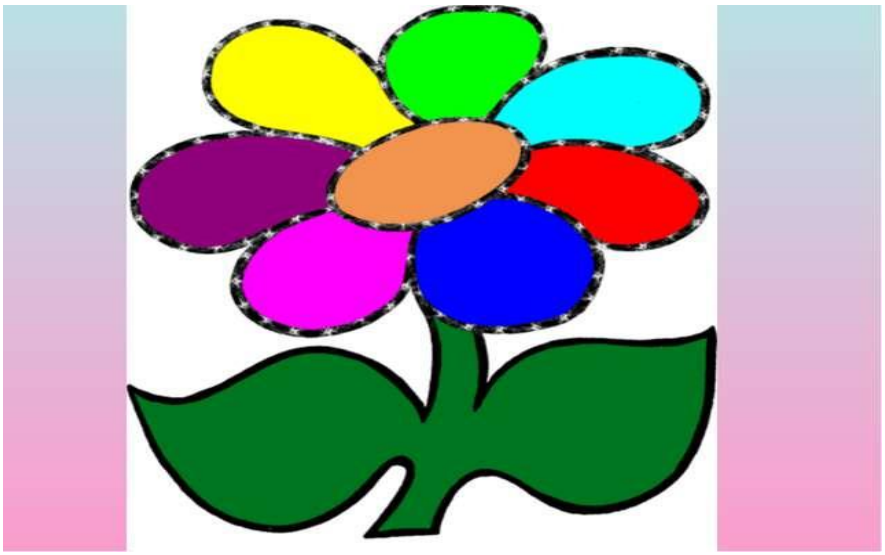
Материалы к занятию:

- трафареты лиц;
- слайды основных эмоций человека;
- музыка для релаксации;

На доске название темы, изображения улыбающихся лиц, фотографии улыбок учащихся класса.

Ход занятия

Добрый день, уважаемые гости, дети. Я очень рада, что вы пришли в этот класс.
Ребята, посмотрите, перед вами (на доске) картинка с изображением цветика-семицветика. все лепестки этого цветка разного цвета.



А теперь представьте, что этот цветок — весь мир вокруг вас. Отметьте свое место на этом цветке посадив на него бабочку, поясните, почему вы выбрали именно этот цвет.

Мир чувств и эмоций сложен и разнообразен. Сегодня мы поговорим об эмоциях, вспомним, какие бывают эмоции, как они могут повлиять на здоровье человека, как научиться ими управлять.

А что же собой представляют эмоции?

Ответы детей (Эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.)

В - (Эмоция — это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг него, это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям).

Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта. От этого внешность, в зависимости от эмоционального состояния, меняется. Часто эмоции сопровождаются выразительными движениями.

«Определи эмоцию» (показ слайдов презентации)

А теперь скажите, какие виды эмоций вы знаете? Назовите их.

Положительные Отрицательные

«Назови эмоцию» (выполняется на доске).

В левую колонку поместите чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми.

- Ненависть
- горе
- вина
- Гнев
- Зависть
- Жадность
- Обидчивость
- Ужас
- страх
- Любовь
- Доброта
- Радость
- удовольствие
- Способность прощать
- Интерес
- Скромность
- Веселье

Положительные эмоции (радость, восторг, ликование) благотворны не только для человека, который их переживает, но и для окружающих его людей. Эти эмоции несут в себе заряд энергии и как бы "заражают" другого человека хорошим настроением.

Отрицательные эмоции (злость, гнев, страх, отвращение) наоборот, могут навредить здоровью человека и его окружению, у всех появляется нервозность, обида друг на друга.

Какие чувства и эмоции вы испытываете по отношению к людям?

Какие чувства и эмоции, мешают вам общаться с людьми?

Игра - тренинг «Волшебный цветок добра».

Дети, встаньте в круг, слегка вытяните руки вперед ладонями вверх и закройте глаза. Представьте себе то, что я вам сейчас скажу. (Можно включить красивую, приятную мелодию).

- Нарисуйте в своём воображении цветок добра и хорошего настроения. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется её послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в своё сердце.

-Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает тёплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек,

последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Групповая работа изготовление коллажа

Задание: из старых журналов вырезать лица людей выражающих эмоции

Рефлексия

А теперь встаньте в круг. Прижмите ладони друг друга и мысленно пошлите

Товарищу добрые слова. Чувствуете ли вы тепло друг друга? А теперь возьмемся за руки, с улыбкой скажем добрые пожелания друг другу.

Запомните то, что сейчас чувствуете, возьмите с собой теплые чувства и хорошее настроение. Помните о том, что для вас -хорошо для всех.

Храните и берегите друг друга.
Общайтесь с теми, кто Вам по душе, а не замыкайтесь в себе.
Разумно проводите свой досуг.
Опирайтесь на собственные силы и помощь близких.
И хорошее настроение вас никогда не покинет.

Всего вам доброго.

2. «Психологические игры для подростков»

Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются
устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого
человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др. Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со

сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка.

Подростковый возраст является значимым для становления нового уровня самосознания личности, формирования Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, осознать свою уникальность и неповторимость. Развитие самосознания подростка происходит под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения с другими людьми.

Вместе с тем подросток чувствует, что не умеет, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Отсюда возникают проблемы, связанные с обострением "чувства Я", слабым развитием рефлексии, негативной самооценкой и конфликтными ситуациями со сверстниками и взрослыми. Подростковый возраст является переломным, кризисным моментом в становлении школьника. В связи с этим возникает необходимость в своевременной психолого-педагогической поддержке подростка, которая может осуществляться посредством проведения развивающих занятий, направленных на развитие социально-психологических умений и навыков.

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Это время можно сравнить с остановкой Ивана-Царевича на развилке дорог около камня: «Налево пойдешь... направо пойдешь...» В одну сторону — путь к реальной взрослости, сопровождающейся принятием на себя ответственности за свою жизнь, пониманием смысла собственного бытия, ощущением жизненного счастья. В другую — к взрослости иллюзорной, инфантильной или в некоторых случаях асоциальной, к взрослости с эмоциональными и физическими проблемами. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Решающее значение приобретает в этом возрасте стремление подростка найти свое место в обществе, ярко выраженное желание играть определенную роль в коллективе. Все это способствует возникновению у подростка желания понять, что представляет собой он сам, пробуждает ответственное, критическое отношение к себе и к другим людям.

Психологические игры для подростков направлены на развитие навыков самопознания и коммуникативной культуры подростков. Темы

психологических игр подобраны, исходя из основных вопросов, которые пытается для себя решить подросток: "Кто я такой? Каким меня воспринимают окружающие? Как научиться понимать себя и других людей?"

Цель данной игры: формировать навыков самопознания и саморазвития, познания других людей

Задачи:

1.Способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других.

2.Способствовать развитию у подростков навыков общения

3. Осознание и выражение своих чувств

4. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

Структура игры (занятия):

1.Упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.

2. Обсуждение, происходящее в промежутках между играми.

3. Рефлексия –получение обратной связи обучающимися и тренером.

Игра №1 «Дорога моей жизни»

Для начала участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке подросткам нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать.
Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 минут.

Далее следует предложить детям разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте.
Всего игра длится около 25 минут.

Игра №2 «Счастливая шкала»

Мини-игра длится всего 5 минут. Участникам предлагается указать, на сколько баллов из 100 они оценивают свою жизнь, где 100 баллов – это очень счастливая, а 1 – совсем не счастливая.
Оценка должна оглашаться вслух, а затем обосновываться. Членам группы

можно задавать друг другу вопросы. Беседа проходит по очереди.

Игру можно сделать еще интереснее, если одни игроки будут называть только положительные события, а другие только отрицательные. Например, первый участник расскажет о счастливых случаях, второй – о грустных, третий – о счастливых и т. д.

Игра №3 «Дочки-Матери»

Перед проведением этой игры ведущий должен разъяснить игрокам роль телесного контакта и прикосновений для межличностных отношений. После этого участники делятся на пары, в которых один становится ребенком, а второй – мамой (папой). «Родитель» должен показать разнообразные чувства по отношению к «ребенку» прикосновениями к разным частям тела. Действия должны подкрепляться словами. Это все длится 3 минуты, затем – участники меняются ролями и продолжают играть еще 3 минуты.

В конце игроки должны поделиться, кем им больше понравилось быть и почему. На обсуждение можно отвести около 4 минут.

Игра №4 «Мы похожи?»

Эта игра – тренинг для подростков имеет два варианта и длится 25 минут.

В первом варианте игроки хаотично перемещаются по помещению и каждому встречному говорят, чем он похож и отличен от него самого.

Во втором варианте игроки разбиваются по парам и первые 4 минуты разговаривают о сходствах, а следующие 4 – о различиях.

В конце обоих вариантов игры идет общее обсуждение темы, в котором каждый из участников должен прийти к мнению, что все люди похожи друг на друга, но при этом очень разные.

Игра №5 «Жизненные радости»

Игра нацелена на акцентирование внимания на радостных моментах жизни, она побуждает игроков к рассуждению о том, что приносит им положительные эмоции или принесет в будущем. Вместе с этим игра учит подростков работать в команде и общаться.

Для начала общая группа делиться на маленькие подгруппы по 3 человека. Каждой подгруппе выдается картинка, которая затрагивает одну из сфер

жизни. Участники должны придумать историю по этой картинке, затем перейти к следующей и продолжить эту историю. Написание рассказа заканчивается, когда подгруппа опишет все имеющиеся картинки. На описание каждой карточки у игроков есть 5 минут.

В конце все истории зачитываются и обсуждаются. В общем, на игру дается час-полтора.

Использованная литература

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. - С. Петербург. 1998. -379с.
2. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – Спб.: Питер, 2001. – 476 с.
3. Крайг Г. Психология развития. СПб: Питер, 2000. - С. 434.
4. Сапегина Д.Л. Проблемы подросткового возраста. – 2011. – с.235

3. «Вот какой Я?»

Цель занятия: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности, актуализация личностных ресурсов, эмоциональная поддержка, закрепление представления участников о своей уникальности.

Упражнение 1. «Моя особенность»

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Участники рассаживаются по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, обозначающее качество, отличающее его от всех людей. Можно сообщить о своей индивидуальности 2–3 предложениями. Эстафету передают вопросом «А ты кто?» и касанием руки.

Упражнение 2. «Я самый»

Цель: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Верить в свою исключительность необходимо каждому человеку. Подумайте, в чем она проявляется у вас. Продолжите фразу: «Я самый...» Аргументируйте утверждения, например «Я самый сильный», «Я самый предприимчивый», «Я самый умный» и т. п.

Участники группы выступают, доказывая свою исключительность в той области, которую избрали для себя или в нескольких областях. Группа может задавать выступающему любые вопросы, подвергая сомнению эту исключительность, требуя аргументации в пользу того или иного утверждения.

Упражнение3. «Дерево радостей и печалей»

Цель: сплочение участников, развитие креативности, анализ имеющейся проблемы и поиск путей выхода из проблемной ситуации, помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.
Игра используется для того, чтобы побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль. Кроме того, необходимо учиться рассказывать о своих чувствах.
Материал: рулон бумаги, карандаши, цветная бумага (светлая и темная), клеящие карандаши.
Проведение: Группа может делиться на несколько маленьких подгрупп (максимально по 3 подростка). Каждая подгруппа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на голые ветки «плоды» из цветной бумаги, на которых надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная – для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь «Дерево радостей и печалей» служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:
Как я могу выразить свои чувства?
– Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?

– Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

Упражнение 4. «Опыт со скрепкой»
Цель: развитие навыков самоохранительного поведения. Способ подумать о том, что в качестве жизненного принципа необходимо избрать поведение, которое позволяло бы избегать серьезных последствий. Попросим двух или трех учеников выйти к доске и дадим каждому металлическую скрепку. За двадцать секунд вы должны разогнуть и выпрямить ее как можно лучше, причем делать это нужно только руками. Пустим разогнутые скрепки по рядам, чтобы группа путем голосования выбрала из них самую ровную. Вернем скрепки их “хозяевам” и дайте следующее задание: в течение опять же двадцати секунд придать им прежнюю форму. Снова покажем скрепки группе, добавив им для сравнения новую скрепку. кто лучше всех сумел восстановить свою скрепку в первоначальном виде?
– Основной вывод, который мы можем сделать из этого опыта, заключается в следующем: очень трудно, а порой невозможно восстановить в прежнем виде то, что изменилось. Да, восстановленная скрепка похожа на скрепку, ею даже можно пользоваться, но она уже не такая, как раньше. Некоторые последствия наших решений нельзя устранить полностью, приходится с ними мириться. И все же, хотя стереть прошлое невозможно, вовсе не обязательно оставаться в его власти, бесконечно страдая от него.

Упражнение 5. «Чувствую себя хорошо».
Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете… Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Рефлексия «Стихотворение о себе»

– Надеюсь, вы поняли, какой огромной ценностью обладает каждый из вас. А сейчас я хочу попросить вас написать стихотворение о самом себе. Ваши стихи получатся не похожими один на другой, как и вы не похожи друг на друга. Вы сможете сохранить это стихотворение и время от времени перечитывать его, чтобы не забывать о своей значимости.

На отдельном листе бумаги учащиеся должны написать стихотворение о себе «Вот я какой»

Прочитайте вслух начальные слова каждой строки, попросите участников закончить строки в соответствии с содержащимися в скобках подсказками.

«Вот я какой»

1-я строфа

Я (два ваших особых качества)
Мне интересно (что-то, вызывающее у вас интерес)
Я слышу (воображаемый звук)
Я вижу (воображаемый объект)
Я хотел бы (ваше реальное желание)
Я (повторение первой строки)
Я понимаю (что-то, в чем вы уверены)
Я говорю (фраза, в истинность которой вы верите)
Я мечтаю (ваша настоящая мечта)
Я пытаюсь (что-то сделать)
Я надеюсь (ваша реальная надежда)
Я (повторение первой строки)

Следует привести несколько примеров законченных стихов, чтобы помочь им начать работу, или сами ученики могут сообща предложить несколько вариантов дополнения первых стихов:

Я самый младший в семье и очень хорошо пою.
Мне интересно, почему листья на деревьях зеленые, а небо голубое.
Я представляю себе, будто жил 1000 лет назад.
И хотя я далек от совершенства,
Я обладаю особой ценностью, потому что бесконечно любим...

4. Тренинговое занятие

на тему «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для учащихся 7 и 9 классов

«Жизнь по собственному выбору»

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост.

Материалы: цветные карандаши или фломастеры, гуашь, листы формата А4 на каждого участника, мяч.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

1. **Разминка «Доброе животное»**

Ребята, нас с вами девять человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. В – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед – выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед. Спасибо.

2. **Упражнение «Рыба для размышления»**

Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное нам ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточки с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх – это …

Я не доверяю людям, которые …

Я сержусь, когда …

Я не люблю, когда …

Мне грустно когда …

Когда на меня повышают голос, я …

Самое грустное для меня …

Человек считается неудачником, если …

Мне скучно, когда …

Я чувствую неуверенность, когда …

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности,

неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

3. **Коллаж «Мой герб»**

Во второй половине 15 века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основной герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу – 15 минут.

Участникам дается на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось.

Обсуждение. Каждому из нас надо помнить, что, герб который в изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться свои и мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

4. **Рефлексия**

1. что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось и что не понравилось?

5. Тренинговое занятие «Мотивации и стимулирования деятельности учащихся»

Мотивация – важнейший компонент структуры учебной деятельности, а для личности выработанная внутренняя мотивация есть основной критерий ее сформированности. Он заключается в том, что ребенок получает удовольствие от самой деятельности, значимости для личности непосредственного ее результата.

Выделяют пять уровней учебной мотивации:

1. **Первый уровень** – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности (у таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школьные требования; ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные отметки).
2. **Второй уровень** – хорошая школьная мотивация (учащиеся успешно справляются с учебной деятельностью). Подобный уровень мотивации является средней нормой.
3. **Третий уровень** – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью (дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями; им нравиться ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради; познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает).
4. **Четвертый уровень** – низкая школьная мотивация (дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия, на уроках часто занимаются посторонними делами, играми; испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности и находятся в серьезной адаптации к школе).
5. **Пятый уровень** – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация (такие дети испытывают серьезные трудности в обучение: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общение с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем; школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо; в других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и

правилам; часто у подобных школьников отмечаются нервно психические нарушения).

Цель занятия. Знакомство с целями данного блока занятий. Создание положительной мотивации; освоение приемов самодиагностики.

Упражнение 1. «Это мое имя»

Детям предлагается поискать в комнате такой предмет, которому они бы могли дать свое имя. После того как каждый сделает свой выбор, предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки.

Упражнение 2. «Круг воли». (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», Речь, С-П, 2005, стр. 209). Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф.И._____ возраст_____дата_____

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1.Решительность

2.Настойчивость

3.Смелость

4.Самосоятельность

5.Целенаправленность

6.Инициативность

7.Выдержка

8.Дисциплинированность

Упражнение 3. Части моего «Я».

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение 4 «Учимся расслабляться»

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно
говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

Упражнение 5. «Китайская рулетка» (шуточный тест) (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», Речь, С-П, 2005, стр. 140).

Участникам предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть…. То не хотел бы быть…

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть, то не хотел бы быть…

Если бы я был животным, то хотел бы быть…, то не хотел бы быть…

Если бы я был писателем, то хотел ббы быть, то не хотел бы быть…

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть… то не хотел бы быть…

Интерпретация такова: то, кем или чем ты хотел бы быть, - это ты в будущем, а то, кем или чем не хотел, - такой ты в настоящем.

Упражнение 6. «Самореклама» (рисование).

Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои проекты.

Упражнение 7. «События моей жизни».

Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

Упражнение 8. «Закончи предложения»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

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

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднение в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Прощание.

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы придти на помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления».

Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

В завершение можно сделать групповую фотографию на память.

Использованная литература:

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева «Трудный класс» Диагностическая и коррекционная работа» Речь, С-П., 2007

2. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10-12 лет (программа курса занятий) // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993

3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990

4. Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ», Речь С-П, 2005.

5. Шрайнер К. Как снять стресс., 1993

6. «Если бы моим другом был …я»

Цель: воспитывать позитивное отношение к себе и окружающим в социуме.

Упражнение «Цвет»
Оно может служить настройкой на занятие, посвященное обратной связи.
Инструкция. Вы, наверное, замечали, что иногда мы, говоря о нашем состоянии и настроении, используем цвета. Сейчас в течении 30 секунд в полной тишине мы будем настраиваться, пытаться почувствовать настроение соседа слова, а потом попробуем обозначить его цветом.

Анализ.
- Почему именно такой цвет обозначал то или иное состояние и настроение?
- Что помогало почувствовать настроение другого?
- Что мешало почувствовать настроение другого?

Упражнение «Рассказ»

Инструкция. Возьмите, пожалуйста, листочки и ручки, и напишите свои имена и фамилии. Теперь сложите их в этом мешочек. Сейчас каждый из вас вытащит по одному листочку, и о человеке, чье имя написано на листочке, вы напишите короткий рассказ стараясь рассказать как можно прочнее о его внутренних качествах., особенностях. Затем все рассказы мы соберем в одну стопку, перемешиваем, и я зачитаю их. Ваша задача – отгадать, о ком идет речь.

Анализ.
- Сложно ли было написать рассказ? Почему?
- Что помогало догадаться, о ком идет речь?
- Что удивило?
- Что очень точно было отражено в рассказе?
- Удалось ли воспользоваться правилами получения и передачи обратной связи при выполнении этого упражнения?

Упражнение «Самопрезентация своего Я»

Предлагаю вам представить себя. «Я – это Я!». «Я - это замечательно!»

- Что я знаю о себе? Кто же Я? Какой Я?

Рефлексия. Да, у вас это здорово получилось!

Упражнение «Мои имена»

Инструкция: Вам предлагаются такие высказывания. Напишите ручкой на листках бумаги:

Когда взрослые довольны мной, они называют меня _____
Когда взрослые злятся на меня, они называют меня _____
Когда я общаюсь с друзьями, меня называют _____
Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя _____
Когда я сам собой недоволен, я могу назвать себя _____
Мне нравится, когда меня называют _____

Рефлексия. Хорошо! Вы справились с заданием!

Упражнение «Подушечка» - пожелание самому себе и окружающим.

Цель: закрепить положительные эмоции, позитивное отношение к себе и окружающим.

Инструкция: «Когда у вас в руках окажется «Подушечка», прижмите её покрепче к себе и продолжите фразу»:
«Я хочу, чтобы я ...» и «Мне нравится, что мы..»,

«Я хочу…» и «Скоро мы всей группой (классом)…»,
«Я могу…» и «Мы всей группой (классом) рады, когда…»,
«Я верю…» и «Ребята нашей группы (класса)…»,
«Я хочу, чтобы у меня не было…» и «Я считаю, что мы…»,
«Я хочу, чтобы мне можно было…» и «Наша группа (класс)…»,
«Я хочу, чтобы мне не нужно было…» и «Нам сегодня…»,
«Я верю…» и «Я думаю, что наша группа (класс)…»

7. **«Путь к успеху**

На сегодняшнем занятии “Путь к успеху”, мы обсудим, что такое успех, как он достигается, какие качества для этого необходимы, с какими препятствиями могут встретиться на этом пути. У вас будет возможность задуматься над личным опытом успешности, проанализировать свои действия и вывести собственную формулу успеха.

Упражнение «Закончите предложение…»
Цель: оценить свои чувства.
Инструкция: закончите предложения

- Я радуюсь, когда…
- Быть успешным, значит…

У каждого из вас сформировалось свое мнение, что же такое успех, я предлагаю сейчас выполнить упражнение «Ассоциации» и создать групповое, обобщенное определение слова «Успех». Для этого в течение 2 минут каждая группа выполняет задание, придумывает ассоциации к слову успех. Для 1 группы это будут имена существительные, для 2 – прилагательные, а для 3 – глаголы. Время пошло, начинаем работать.

Обсуждение. Что такое успех? Успех – это…

Притча
Однажды к Учителю пришел Ученик и попросил научить его, как добиться успеха.
Учитель наполнил водой большую бочку и предложил Ученику в нее окунуться, и погрузиться в воду с головой.
Ученик нырнул.

Через несколько секунд он попытался вынырнуть, но Учитель удержал его голову так, чтобы она не поднялась над поверхностью воды.

Ученик стал пытаться вынырнуть все энергичнее, и в конце концов ему удалось преодолеть сопротивление рук Учителя.

Отдышавшись, он спросил, почему Учитель не позволял ему поднять голову над водой.

– Скажи, что ты чувствовал, когда не мог вынырнуть? Чего ты хотел больше всего, когда ощущал, как я тебе мешаю?

– Больше всего я хотел дышать.

– Запомни это чувство. И с таким же чувством стремись к успеху. Тогда все получится.

Упражнение «Ромашка успеха»
- Не бывает такого, чтобы успех проявился сам по себе. Он обязательно появляется в результате какой-либо деятельности. Перед вами «Ромашка успеха». На ее лепестках запишите виды деятельности, в которых вы хотели бы добиться успеха. Заполните каждый свою «Ромашку».

Работа в группах «Формула успеха»

Завершая наше занятие, я предлагаю вам поработать в группах. Ваше задание создать формулу жизненного успеха и представить ее всем

Благодарю всех за работу!

8. «Мосты понимания»

В современном обществе невозможно избежать конфликтов, и они нужны. Поскольку именно в споре рождается истина, можно сказать, что иногда конфликты необходимы для развития ситуации, отношений.

Навыки самооценки и понимания других – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознавая возможность принять людей такими, какие они есть. Позволяют правильно вести в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми, в том числе и в тех случаях, когда людям необходима помощь и забота, например с теми, кто зависит от поддержки других.

Цель занятия: развитие навыков понимания и принятия мнений и позиций, противоположных собственным.

*Упражнение «Необычный подарок».*Сидя по кругу участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе…» и называют необычный подарок.

Игра «Цепочка ценностей»

Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания.

Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их по приоритету и распределяют между собой.

Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремится понять смысл своей жизни?

Упражнение «Откровенно говоря»

Перед участниками в центре круга находится стопка карточек.

Инструкция: вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку, с новым текстом, и попробовать ответить еще раз.

- «Откровенно говоря, когда я иду в школу …»
- «Откровенно говоря, я скучаю, когда …»
- «Откровенно говоря, мне очень трудно забыть …»
- «Откровенно говоря, я до сих пор не знаю …»
- «Откровенно говоря, мне до сих пор …»
- «Откровенно говоря, когда я вижу ребенка …»
- «Откровенно говоря, мне радостно, когда …»
- «Откровенно говоря, мне очень хочется …»
- «Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни …»
- «Откровенно говоря, я всей душой ненавижу …»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня …»
- «Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку …»
- «Откровенно говоря, когда я болею …»

Притча о цели в жизни

Мудреца спросили:

- Можешь ли ты объяснить, какова цель жизни человека?

- Не могу, - ответил он.

Тогда его спросили:

- А в чем хотя бы смысл жизни?

- Не знаю, - ответил мудрец.

-А что тогда знает о жизни твоя мудрость?

Мудрец улыбнулся:

- В жизни не так важны цель и смысл. главное – ощущать ее вкус. Ведь лучше есть пирог, чем рассуждать о нем.

Обсуждение притчи.

Рефлексия. Каждый по–своему объясняет, что означает понимать другого человека.

Мы с вами убедились, что в разных ситуациях мы реагируем по-разному, но и с разными людьми ведем себя тоже не одинаково. Для понимания другого человека необходимо учитывать интересы и поведение партнера по общению.

Заключение.

Дорогие ребята, мне хочется поблагодарить вас за активность инициативность, творчество! Наша совместная работа заканчивается, и я

хочу на прощание попросить вас закончить пожелание, которое я подготовила: «Я желаю вам, чтобы вы и окружающие вас люди всегда были готовы к …(*ребята предлагают свои варианты, и психолог заканчивает пожелание*) сотрудничеству!»

9. «Коридор безопасности»

Цель тренинга: формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

Сначала послушаем Притчу «Притча о жизни – ценности жизни».

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили, что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили факт – полон.

И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

Теперь, - обратился мудрец к ученикам, - я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!

Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

Также и в жизни – если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется.

Поэтому обращайте внимание, прежде всего, на важные вещи – находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и

всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, все остальное – лишь песок.

Обсуждение притчи.

Проективная методика «Дождь в сказочной стране».

Организация процедуры тестирования.

Материалы: лист белой бумаги формата А4.

Инструкция: «Нарисуйте дождь в сказочной стране».

Время рисования: обычно 20-25 минут.

После рисования психолог организует обсуждение.

Примеры вопросов психолога:

- Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?

- Как относятся к дождю жители сказочной страны?

- Что дает дождь жителям сказочной страны?

Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь …»

Психологический анализ рисунка. Цель психологического анализа рисунков «дождливой серии» - понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Психологический анализ рисунка

Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране»	Информативность признаков
Эстетика рисунка	Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно
Сюжет рисунка	Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищено; в которой восстанавливает свои силы
Образы рисунка	Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо

	представленные о том, что несет комфорт и безопасность.
Цвет	При раскрашивании преимущественно используются предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными.

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования.

Беседа. Что же такое «потребность в любви»? *(Учащиеся высказываются).*

Потребность любви — это:

- *потребность быть любимым;*

- *потребность любить;*

- *потребность быть частью чего-то.*

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили, и, во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться. Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т.е. наши поступки не происходят «просто так».

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

Заключение. Я предлагаю сейчас создать своеобразный «коридор безопасности».

Инструкция: Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор, и добавляет ещё: любовь, друзья, семья, оптимизм, увлечения, спорт, здоровье, хорошее настроение.

Приложение 3.

Разработки занятий для родителей

1. «Положение подростков в семье и отношение с родителями»

Основная проблема, возникающая у подростков, – это проблема взаимоотношений с родителями. Отношение родителей к детям прямо пропорционально возрасту детей: чем старше ребёнок, тем сложнее взаимоотношения.

Цель: способствовать формированию в семье максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребенка.

Задачи:

- всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей;
- оказание психологической помощи в осознании собственных, семейных и социально-средовых ресурсов, способствующих преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с ребенком (подростком).
- формирование в семьях позитивного отношения к активной общественной и социальной деятельности детей.

В зависимости от царящей обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между детьми и родителями.
2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера.

3. Семьи, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. Родители пренебрегают увлечениями детей.
4. Семьи, где родители устанавливают за ребенком слежку, ему не доверяют, применяют рукоприкладство.
5. Семьи с критической обстановкой. Пьющие родители (один или оба).

Общение родителей и детей-подростков

Если родители испытывают чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку- подростку, то значит пришло время изменить что-то в их собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами. Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если хотите, чтобы ваши дети выросли добрыми и любящими людьми, то вы сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.

Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выдут из него более зрелыми и самостоятельными.

Стремление ребенка к независимости – это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с точки зрения взрослых способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускать раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а, например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее – это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.

У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Нельзя просить детей облегчить наши страдания. Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие «объятия», сдавливающие самостоятельное развитие его личности.

Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке.

Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

Родители, должны реагировать на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния (обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка.

Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если родители полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и непроизвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе. Прислушивайтесь к внутреннему «Я», что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что может сделать родитель по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры. Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает

говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат – куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда- то чувствовали то же самое по поводу школы – это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение:

- «Ты не считаешь мои чувства важными»,

- «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами»,

- «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне»,

- «Ты не принимаешь меня всерьез»,

- «Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы? Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. *Например*: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и цены для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным.

Родителям подростков следует знать, что …

Для подростков характерны следующие **характерологические реакции**:

1. *Реакция эмансипации* проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших – родных, учителей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.
2. *Реакция оппозиции* может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т.д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявлением реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».
3. *Реакция компенсации* – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях.
4. *Реакция гиперкомпенсации.* Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие мальчики при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток с увлечением отдается занятиям художественным чтением и выступает на любительских концертах.
5. *Реакция группирования со сверстниками.* У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я» и часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Чувство «Я» пока еще трудно вычленить из «Мы» – подростки становятся фанатами рок-групп, членами разных неформальных организаций – панков, рокеров, в худшем случае – фашистов. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка, тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.

Наиболее частые нарушения поведения у подростков

1. *Нарушение поведения – реакция отказа. Главные причины нарушения:*

1.1. Противодействие родителей в общении со сверстниками, реально или предположительно оказывающих на них отрицательное воздействие.

1.2. Смена ребёнком места учёбы, особенно без его на то желания. Резкая смена стиля отношений и поведения в учебной среде, запрещение или объективное отстранение от занятия любимым делом и т.д.

1.3. Адаптация подростка в новой учебной группе.

Формы проявления: Отказ от общения, приёма пищи, выполнения домашних обязанностей или уроков. Подавленность, печальность, уход от общения со сверстниками и педагогами, нежелание идти на контакт.

Основные направления помощи: Необходимо наблюдать за внешними поведенческими проявлениями подростка. Важно найти те формы взаимодействия с подростком, которые будут эффективны.

2. *Нарушение поведения – реакция протеста (оппозиция).*

Главные причины нарушения: Стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя. Негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье для него нет примера позитивных форм поведения.

Формы проявления: Обычно в конфликтных ситуациях происходит ущемление самолюбия подростка, по его мнению, требования необоснованны и наказания неправомерны как со стороны родителей, так и учителей. Реакция протеста может быть как активной, так и пассивной. Пассивной форме свойственна замаскированная Враждебность, недовольство, обида на взрослого, утрата благоприятного эмоционального контакта, стремление избегать общения с ним. Зачастую при общении подросток может демонстративно молчать, при этом, не проявляя явных признаков агрессивности и не проговаривая причин своего недовольства, что может значительно осложнить процесс выявления реальной причины такого поведения и налаживание комфортных взаимоотношений. Реакция активного протеста проявляется в виде непослушания, грубости, вызывающего, даже агрессивного поведения в ответ на конфликт, неправильные методы воспитания, наказания, упрёки, оскорбления. Как правило, подобная реакция возникает по отношению к тем лицам, которые являются для них источником переживаний.

Основные направления помощи: Необходимо сформировать у подростка позитивные умения в поведении. Однако здесь без помощи семьи не обойтись. Все старания будут напрасными, если дома изменения не будут замечены и отмечены. Если ребёнок поймёт, эти новые формы поведения более приятны и полезны в завоевании любви со стороны близких и любимых ему людей.

3. *Нарушение поведения – реакция активного протеста* (сопровождается двигательными «бурями»).
   Главные причины нарушения: Характерна для детей, страдающих психопатией или с органическими поражениями головного мозга.
   Формы проявления: В гневе они крайне агрессивны, могут ломать мебель, склонны к вербальным формам агрессии (нецензурной брани). У них проявляются и вегетативные реакции (повышается потливость, лицо краснеет, пульс учащается, дыхание глубокое и частое). Активная форма протеста может проявляться в стремлении делать назло, оговаривать человека перед посторонними или учителями, выдавать его тайны, обижать близких ему людей или любимых животных.
   Основные направления помощи: Истоки формирования подобной модели поведения, как правило, кроются именно в семье подростка.

4. *Нарушение поведения – реакция протеста* (уход из дома).
   Главные причины нарушений: Эта форма поведения подростка наиболее типична для семей с повторными браками, а их цель – вызвать дополнительное внимание и проявление любви со стороны родного родителя. Главная причина такого поведения подростка – стремление привлечь к себе внимание родителей, заставить полюбить себя, негативное поведение у подростка доминирует по той причине, что в семье у него нет примера позитивных форм поведения.
   Формы проявления: Они, как правило, не уходят далеко из дома, стараются попадать на глаза знакомым, чтобы на него обратили внимание и вернули домой. В поведении подростков из таких семей может проявляться демонстративность, стремление привлекать к себе внимание, шокировать своим поведением. В таком состоянии подростки, особенно мальчики, склонны к употреблению алкоголя, прогулам занятий, изменению своей внешности.
   Основные направления помощи: Необходимо сформировать у подростков позитивные умения в поведении, сформировать стойкие умения и позитивную мотивацию. Однако и здесь без помощи семьи не обойтись. Все старания будут напрасными, если дома изменения не будут замечены и отмечены. Если ребёнок поймёт, эти новые формы поведения более приятны и полезны в завоевании любви со стороны близких и любимых ему людей.

5. *Нарушение поведения – реакция имитации.*

   Главные причины нарушений: Стремление подражать кому-либо.
   Формы проявления: Появление у подростка немотивированной скрытности, лживости, неадекватности поступков.
   Основные направления помощи: Особую сложность для проведения коррекционной работы вызывают те случаи, когда подросток выбирает для подражания негативный опыт поведения реального человека из близкого

социального окружения. Это может быть взрослый или сверстник с пристрастиями к алкоголю, с криминальным прошлым. Как правило, подросток привлекает в компанию своих друзей, красочно описывая все прелести своего общения с таким «другом». Под негативное влияние попадают не только дети из социально-проблемных семей, но и подростки из вполне благополучных семей.

Как правило, у подростков ещё нет стойкой нравственной позиции, и если родители не уделяют должного внимания её формированию, то эту нишу обязательно кто-то заполнит. Для отрицательного лидера главная задача-дискредитировать родителей и учебное заведение. Предупреждение вовлечения подростков в асоциальные группы и секты должно быть совместным делом всей общественности.

6. *Нарушение поведения – реакция группирования со сверстниками.*

Главные причины нарушений: Стремление группировки со сверстниками весьма присуще для детей подросткового возраста. Это объясняется психологическими особенностями данной возрастной группы. Как правило, в группе появляется лидер, который может быть как позитивным, так и негативным.

Формы проявления: Для групп с асоциальным лидером свойственна активная противоправная и криминальная деятельность с вовлечением в свои ряды максимального количества членов. Подобная подростковая «организация» всячески стремится сделать свою деятельность привлекательной, внешне красивой, используя для этого яркую символику.

Основные направления помощи: Привлечь подростка к общественно приемлемым формам взаимодействия. Здесь огромные возможности кроются в создании различных подростковых клубов, кружков по интересам, общественных организаций.

7. *Нарушение поведения – реакция группирования со сверстниками.*

Главные причины нарушений: Возникает вследствие перенапряжения нервной системы в связи с чрезмерными физическими и интеллектуальными нагрузками. Особенно явными эти состояния становятся в период сессии, итоговых контрольных работ и, как правило, ими страдают дети, не равнодушные к результатам учёбы и имеющие дополнительные учебные нагрузки (музыка, иностранные языки, и т.д.). стимулами появленияневрозов могут быть и разлады в семье, разводы, пьянство родителей.

Формы проявления: Симптомами появления невротических состояний является повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, утомляемость ребёнка, вялость, сонливость, пассивность как в учебной так и во внеучебной деятельности. Проявлением неврозов может быть речевая патология (заикание, временная немота), нарушение сна, повышенная возбудимость, энурез.

Основные направления помощи: Выявление у ребёнка подобных признаков является сигналом для врачебного вмешательства.

Литература

1. Волков Б.С. «Психология Подростка». Психология развития М. «Педагогическое общество Россию», 2001 г.
2. Дружинин Владимир «Психология семьи». Современные труды по психологии. Издательство «КСП» М., 1996 г.

2.«Откуда берется гнев? Это нужно знать каждому»

Конфликты в семейной жизни связаны с неумением правильно относится к своему гневу, и выражать его. В психологии все чувства делятся на два вида – *аутентичные* (естественные) и *рэкетные* (эмоции, замещающие подлинные чувства).

Изначально, человек уже в первый год своей жизни испытывает подлинные *аутинтичные чувства* – радость, гнев, страх и грусть. И эти эмоции являются нормальными и правильными! Но в дальнейшем, родители учат нас прятать свои истинные эмоции, дабы не показаться глупым, неуместным, пустым или откровенным. Зачастую, родители сами не умеют справляться со своими истинными чувствами, поэтому учат ребенка тому же. Например, вместо чувства страха папа может испытывать гнев, или вместо гнева - вину. Так, формируется отношение маленького человека к своим чувствам, которые он в дальнейшем и демонстрирует в своей семейной жизни.

Рэкетная эмоция – это эмоция, которая поощрялась в нашем детстве взамен подлинной эмоции, и которая совершенно не способствует взрослому и адекватному решению проблемы.

Итак, в детстве закладывается программа на «хорошие» и «плохие» чувства. Соответственно, «плохие» эмоции мы «вытесняем», отрицаем, прячем; а «хорошие» - выражаем. Есть также совершенно недопустимые эмоции, которые мы заменяем плохими (например, страх). Гнев же считается одной из самых разрушительных и не принимаемых в обществе эмоций. На самом деле, гнев тоже бывает двух видов – подлинным и рэкетным.
Подлинный гнев – это вполне адекватная реакция на травмирующую нас ситуацию, на то, что происходит в данный момент времени, который связан с полнотой нашей жизни, с ответственным и важным для нас подходом в

семейной жизни. *Рэкетный гнев* – чаще всего это вытесненное чувство страха, недоверия или замена просьбы.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СКРЫТАЯ АГРЕССИЯ?

Может выражаться по-разному, но это всегда невербальная скрытая агрессия. Когда человек рассержен на кого-то, но не может об этом честно сказать. Это выражается в косых взглядах, сердитом поведении, возвышении «стены» между собой и другими. Иногда, пассивно-агрессивное поведение, может проявляться в чересчур вежливом, приятном и обходительным поведением, чтобы другие не заметили эту агрессию.

Окружающие же всегда улавливают «невербальные» сигналы и чувствуют себя не уютно рядом с пассивно-агрессивной личностью.

Пассивно-агрессивная личность выстраивает большой барьер между собой и другими, с целью предотвратить болезненное выяснение отношений и каких бы то ни было конфликтов. Это поведение связано с тем, что сама пассивно-агрессивная личность очень нуждается в поддержке и принятии со стороны других.

Каждый из нас время от времени скрывает свою агрессию, но от этого мы не становимся пассивно-агрессивными личностями. Чтобы наблюдать это расстройство, человек должен пользоваться этой моделью поведения постоянно, и именно эта черта его характера мешает ему в отношениях с близкими и в работе. Он постоянно создает вокруг себя негативное поле, в котором находятся все окружающие его люди и которые подсознательно не хотят сближаться с этим человеком.

Совет родителям

1. Детей учит то, что их окружает.

2. Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.

3. Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.

4. Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.

5. Если с ребенком честны — он учится справедливости.

6. Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.

7. Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.

8. Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.

9. Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.

10. Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.

11. Если ребенка часто подбадривают — он приобретает уверенность в себе.

12. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым — он учится находить в этом мире любовь.

13. Не говорите плохо о ребенке — ни при нем, ни без него.

14. Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.

15. Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.

16. Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.

17. Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.

18. Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.

19. В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер — предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

(хотя бы раз в год перечитывать этот список, и тогда взаимоотношения с детьми могут выйти на качественно новый уровень, а ребенок вырастет более развитой и гармоничной личностью)

3. «Суицидальное поведение несовершеннолетних»

Самоубийство является серьезной проблемой современного общества. Психологическое состояние, в котором принимается решение о самоубийстве, относят к кризисным. В таком состоянии человек испытывает целую гамму негативно окрашенных эмоций – от чувства беспомощности, отчаяния и безнадежности до полного безразличия к жизни и отсутствия жить. В последнее время саморазрушающее поведение становится активной

формой протеста детей и подростков против бездушия, безразличия и жестокости.

Суицидом ребенок стремиться изменить неблагополучные жизненные обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, **обратить на себя внимание!**

Практически все виды аутоагрессии у детей и подростков нужно рассматривать как разновидности суицидального поведения: несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов и ситуаций, приводят к детскому суициду.

Необходимо формировать суицидальную настороженность и уметь распознавать сигналы суицидального риска:

Ситуационные - любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис: смерть одного из родителей, сиблинга, друга, сексуальное насилие, долги, раскаяние за совершенное преступление, предательство, угроза тюремного заключения, физической расправы, арест, получение тяжелой инвалидности, неизлечимая болезнь и ожидание смерти, развод родителей, конфликты в семье, постоянные переезды, переход в другую школу, систематические избиения, публичное унижение, возложение ответственности по уходу за тяжелобольным взрослым, за маленькими детьми, коллективная травля, одиночество, тоска, усталость, религиозные мотивы, подражание кумиру т.д.

Поведенческие - злоупотребление психоактивными веществами, эскейп-реакции (ухода из дома)**,** резкое снижение повседневной активности**,** изолирование себя от семьи и любимых людей, вялость и безразличие, замкнутость, отказ посещать школу, потеря интереса к увлечениям, спорту, несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью, чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка, стремление к тому, чтобы все «оставили в покое», неспособность принимать решения**,** внезапные изменения в поведении, отдаляющие от людей**,** склонность к рискованным поступкам**.**

Коммуникативные - прямые сообщения о суицидальных намерениях «Хочу умереть», «Скоро все закончится» «Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить!»; косвенные высказывания, например, «Вам не придется, больше обо мне беспокоится»

или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду», «Может, кода меня не станет, тогда они будут любить меня?!»; шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни; неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи; уверения о беспомощности и зависимости от других**;** сообщение о конкретном плане суицида**;** самообвинения**;** двойная оценка значимых событий и медленная маловыразительная речь.

Когнитивные - разрешающие установки относительно суицидального поведения**;** негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего**,** представление о собственной личности, как о ничтожной, не имеющей права жить**,** представление о будущем как бесперспективном, безнадежном**,** отсутствие планов на будущее**,** представление о мире как месте потерь и разочарований**;** «Туннельное видение» и наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.

Следует помнить, что наличие отдельных признаков у ребенка необязательно должно привести к трагедии или попыткам с его стороны совершить опасный шаг. Но в любом случае это – серьезный повод задуматься «Что же не так?» и **организовать своевременную помощь.**

Любовь является самым эффективным инструментом спасения. Чувства, понимание и знания должны стать той крепостью, стены которой помогают противостоять саморазрушению. Слепота и безразличие – вот те качества, которые способствуют дальнейшему развитию негативных тенденций.

Суицид – умышленное лишение себя жизни. Основной детерминантной суицидального поведения является нарушение социально-психологической адаптации личности в условиях межличностного или внутриличностного конфликта, когда суицидент не может найти адекватного способа его разрешения.

Парасуицид – незавершенные суицидальные действия.

Суицидальное поведение – проявление суицидальной активности: мысли о самоубийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить с собой. Близко к понятию суицидального поведения такое поведение, которое называют «саморазрушающим».

Саморазрушающее поведение – тип поведения, над которым у человека есть реальный или потенциальный волевой контроль, но который ведет индивида в направлении более ранней физической смерти.

4. «Как развивать чувство ответственности в детях»

1.Ответственность и послушание – две формы поведения

2. Что значит быть ответственным?
3. Что помогает развитию ответственности?

Ответственность и послушание – это два различных типа поведения. В чем же состоит их различие? Прежде всего, в том, кто решает, что нужно сделать ребенку и почему это нужно сделать, то есть какова мотивация.

В случае послушания решение и мотивация поступают от взрослого, а от ребенка требуется просто выполнение задания. Например, он сам убирает свою комнату, потому что пока он этого не сделает, ему не разрешат играть на компьютере.

В случае ответственности решение о выполнении задания ребенок принимает сам, он согласен его выполнить и понимает, почему это нужно сделать. Например, ребенок каждый день сам выполняет все домашние задания.

Детей нужно учить и послушанию, и ответственности. Во многих ситуациях без послушания не обойтись. Для жизни в обществе необходимо умение соблюдать определенные правила. Представляете, что может случиться, если каждый будет сам определять, по какой стороне дороги ехать на машине.

Однако бездумное послушание может быть так же опасно, как и безоглядная независимость. Если мы заботимся о благе наших детей, если хотим защитить их от алкоголизма, наркотиков, тоталитарных сект, наша задача – научить их не только подчиняться другим, но и принимать самостоятельные решения, действовать на основании собственных убеждений.

Ответственность имеет несколько составляющих.

Прежде всего, это понимание задачи, то есть знание того, что нужно сделать и как это нужно сделать. То, что может показаться ленью или

безответственностью, часто на самом деле является следствием непонимания поставленной задачи.

Для ясного понимания поставленной задачи важно, чтобы ребенок и родитель все четко обсудили между собой. Например, если мы хотим, чтобы ребенок убрал в комнате, мы можем ему сказать: «Убери, пожалуйста, в комнате: протри пыль, пропылесось пол, убери все вещи на место». Конечно, если ребенок уже выполнял подобное задание раньше, можно обойтись краткой просьбой.

Далее, для ответственности характер согласие с поставленной задачей. Всем нам хочется, чтобы наши дети с радостью выполнили предложенные задания. Согласие подразумевает уже не просто послушание, а ответственность.

На практике чувство ответственности проявляется, если у ребенка есть выбор, то есть он волен выполнять или не выполнять предложенное задание. Например, ребенок сам принимает решение каждый день делать дополнительно одно задание по математике, причем никто не принуждает его к этому.

Конечно, всегда есть вероятность, что ребенок откажется. В каждой семье существует что-то, что дети обязаны делать, а от какой-то работы они могут и отказаться. Важно предоставлять ребенку возможность выбора только в том случае, когда мы сами готовы согласиться с его отказом. Если мы хотим, чтобы ребенок научился думать самостоятельно, ему важно научиться говорить «нет». Прежде чем попросить ребенка сделать что-либо, необходимо убедиться, что у него действительно есть выбор. Если выбора нет, лучше не просить, а просто сказать: «Таня, убери комнату».

Наконец, важная часть ответственности – умение самостоятельно мотивировать собственные действия. Маленьких детей всем обеспечивают взрослые. Задача воспитания – сделать так, чтобы подрастающий ребенок не только слушался родителей (внешняя мотивация), но и сам принимал решения (внутренняя мотивация). Как же развить у него эту способность?

Есть несколько простых способов.

Прежде всего, важно предоставлять ребенку право выбора, причем возможные варианты определяем мы сами: «Что ты будешь пить: сок или компот? Какую кофту купим: зеленую или красную?»

Когда ребенок научился выбирать из предложенного, можно спросить его, что он сам предлагает. Например: «Как ты думаешь, куда мы можем пойти все вместе в воскресенье?»

Очень важно обсуждать с детьми возможные последствия тех или иных поступков. Дети должны знать, что любые поступки имеют свои последствия и разные поступки приводят к разному результату.

Часто оказывается, что дети при всем своем стремлении к самостоятельности оказываются не в состоянии сами справиться с различными повседневными задачами. Дело в том, что ответственность формируется постепенно. Когда дети были маленькими и учились ходить, они нуждались в нашей помощи, мы водили их за руку. Постепенно они научились ходить сами. Точно так же происходит с ответственностью: дети учатся быть ответственными постепенно, вначале нуждаясь в помощи и контроле.

Приложение 4.

Перечень

законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения обучающихся

1. Конституция Российской Федерации (**статьей 20** устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь).
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. N120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». В соответствии со **статьей 14** на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (**ст.9**).
3. **Федеральный Закон** Российской Федерации от 29.12.2010 г. N436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для

детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N273-ФЗ. **Статья 41** регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
5. **Постановление** Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. N 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено». Согласно данному постановлению в соответствии с **критериями** оценки информации, утвержденными межведомственным **приказом** Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. N 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок (Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования.- М: Министерство образования и науки РФ, Министерство связи и массовых коммуникаций РФ, 2014, - 47 с.)
6. **Концепция** демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная **Указом** Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. N 1351. В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.
7. **Национальная стратегия** действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная **Указом** Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. N761; «**План** реализации первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», утвержденный **распоряжением** Правительства Российской Федерации от 15.10.2012 г. N1916-р и «**План** мероприятий на 2015-2017 годы по реализации важнейших положений

Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», утвержденный **распоряжением** Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 г. N167-р. В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.

8. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. За жестокое обращение с детьми (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (**ст.5.35** КоАП РФ в виде штрафа от 100 до 500 рублей).
9. Уголовный кодекс Российской Федерации. Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (**статьи 110**, **115 - 118**, **125**, **156**).
10. Семейный кодекс Российской Федерации. За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (**ст.69**), ограничения (**ст.73**), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (**ст.77**).

Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения:

1. **Информационное письмо** Минобрнауки России от 26.01.2000 г. N22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
2. **Информационное письмо** Минобрнауки России от 29.05.2003 г. N03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков».
3. **Письмо** Рособрнадзора от 20.09.2004 г. N01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Приложение 5.

Памятки

6 типов суицидальных решений и их следствие

Если дела пойдут слишком плохо, я убью себя	Депрессия, семейные конфликты, финансовый крах, потеря репутации
Я убью себя случайно	Высокорисковая активность, экстремальный спорт, наркотики
Я убью себя с помощью других людей случайно	Высокорисковая активность с вовлечением других людей (например, небрежное вождени)
Я сделаю так, чтобы ты меня убил	Организованная преступность, нарушение медицинских предписаний и др.
Я убью себя, чтобы причинить тебе боль	Пре-суицидальные фантазии, идеи о наблюдениями за страдающими после его смерти близкими
Если ты не изменишься, я убью себя	Манипуляция в отношениях, суицид не самоцель.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ

ПОМОЖЕМ
ГУМАНИТАРНЫЙ ШТАБ
Фонд Рината Ахметова

Горячая линия Гуманитарного Штаба Рината Ахметова:
0 800 50 9001
Бесплатно со стационарных и мобильных телефонов по всей Украине

НЕЛЬЗЯ

- применять физические наказания
- передразнивать, насмехаться
- давать оценку личности ребенка, а не его поступку
- проявлять агрессию «в ответ» (угрожающая мимика, жесты,крик)
- сравнивать ребенка с другими детьми « А Маша никогда бы так не поступила»
- ругать и наказывать ребенка в присутствии посторонних людей
- требовать безоговорочного подчинения
- игнорировать агрессивное поведение ребенка

НУЖНО

- отразить чувства ребенка «Ты сейчас злишься»
- дать ребенку время успокоиться
- позволить ребенку высказаться, задавая проясняющие вопросы
- выяснить какое чувство стоит за агрессивным поведением (злость , обида)
- поделиться собственными чувствами «Я сержусь, когда со мной разговаривают в таком тоне»
- наедине с ребенком обсудить его поведение, избегая уничижительных фраз и приклеивания ярлыков
- научить ребенка , как проявлять агрессию социально приемлемым способом (поколотить подушку, постучать ногами, разорвать бумагу, устроить бой подушками)
- обсудить с ребенком всевозможные конструктивные способы поведения
- поиграть с глиной, песком, водой (это поможет снять напряжение)

Язык любви
Способы
Коммуникация
Избегать
Одобрение
Слова
Открытки
Письма
Подбадривание
Комплименты
Поддержка
Неприятные слова
Критика
Время
Прогулки
Путешествия
Беседы
Встречи
Внимание
Дела вместе
Посиделки
Разговоры
Долгие расставания
Изоляция
Подарки
Дарить подарки
Дарить впечетления
Личное внимание
Подарки
Сюрпризы
Приятности
Жадность
Забывание памятных дат
Помощь
Помощь по хозяйству
Помощь в делах
Скажите:
- что я могу сделать для тебя
- давай помогу
Забытые обещания
Игнорирование
Физический контакт
Объятия
Прикосновения
Поглаживания
Невербальный физичиский контакт
Физические наказания
Пренебрежение

Памятки по профилактике суицидального поведения

Памятка для школьников

Дорожи своей жизнью.

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите. Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям. Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
- Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.

-Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!