[Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение “Елецкий колледж экономики, промышленности и отраслевых технологий”](http://www.epet48.ru/)

**Программа индивидуальной консультативной работы педагога-психолога**

Разработчик: педагог-психолог

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Агапова

Елец,2021

**Структура программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Раздел | стр. |
|  |  |  |
|  | Пояснительная записка …………………….………………………………….. | 2 |
|  | Целевая аудитория программы ……………………………………………….. | 2 |
|  | Цели программы………………………………………………………………… | 2 |
|  | Нормативная база программы………………………………………..………… | 3 |
|  | Структура программы ………………………………………………………….. | 4 |
|  | Конфиденциальность личной информации участников программы ………... | 5 |
|  | Информация о разработчиках и сроках реализации программы ……………. | 6 |
|  | План индивидуальной консультативной работы …………………………….. | 7 |
|  | Индивидуальная консультативная работа. Блок 1 …………………………… | 9 |
|  | Занятие 1. «Знакомство» ……………………………………………………….. | 9 |
|  | Занятие 2. «Линия жизни» …………………………………………………… | 10 |
|  | Занятие 3. «Привязанность – референтность» ……………………………….. | 12 |
|  | Занятие 4. «Мировоззрение. Философская опора, характерологический портрет» …………………………………………………………………………. | 13 |
|  | Занятие 5. «Мировоззрение. Ценности и страхи» ……………………………. | 15 |
|  | Занятие 6. «Я - образ» ………………………………………………………….. | 22 |
|  | Занятие 7 «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» …………………. | 24 |
|  | Занятие 8 «Случай», «проблема» жизненной ситуации»…………………….. | 29 |
|  | Индивидуальная консультативная работа. Блок 2 …………………………… | 32 |
|  | Занятие 1 «Сказкотерапия» (анализ сказки, легенды, сказочного героя)…… | 32 |
|  | Занятие 2 «Занятие по прожективной психодиагностике личности «Люшер – тест», «Вартегг – тест» ……………………………………………………….. | 33 |
|  | Занятие 3 «Я и моя профессия»………………………………………………… | 45 |
|  | Занятие 4. Диагностика профессиональных предпочтений. ………………… | 46 |
|  | Занятие 5. Беседа «Шутки или хулиганство»…………………………………. | 49 |
|  | Занятие 6 «Как не стать жертвой преступления. Культура общения и безопасность в сети интернет» ………………………………………………… | 51 |
|  | Занятие 7 «Образ Я - герой» …………………………………………………… | 52 |
|  | Занятие 8 «Сказкотерапия в психологии зависимого поведения (притча Идриса Шаха «Три рыбы»)……………………………………………………... | 53 |
|  | Занятие 9 «Стресс». Рекомендации по преодолению деструктивного поведения в стрессе. Упражнения «Стаканчик», «Картины природы»……... | 56 |
|  | Занятие 10 «Остановись и подумай»…………………………………………... | 59 |
|  | Занятие 11 «Теория конфликта интересов К. Томаса». Беседа «Примеры конфликта интересов». Диагностика «Определение способов регулирования конфликтов»…………………………………………………… | 61 |
|  | Занятие12 «Толерантность». Диагностика «Индекс толерантности»………. | 66 |
|  | Занятие 13 «Рисуночная методика «Кактус». ………………………………… | 69 |
|  | Занятие 14 « Арт-техника «Каракули и метаморфозы» (автор – А. Копытин)»……………………………………………………………………….. | 71 |
|  | Занятие 15 «Переживание опыта утрат в безопасных условиях - упражнение «Путь утрат» ……………………………………………………… | 72 |
|  | Занятие 16 «Эмоции» - упражнение «Я знаю пять названий чувств», упражнение «Мир чувств» с использованием МАК «Семейка Гномс». Рекомендации по преодолению астенического эмоционального состояния.. | 74 |
|  | Занятие 17 «Самопознание. Личность» - упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо».  «Самопознание, понимание причин своего поведения, наблюдение за своими реакциями».  Упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо» с использованием МАК «О природе и погоде»……………………………………………………. | 76 |
|  | Занятие 18 «Успех» - упражнение «Формула неудачника»………………….. | 79 |
|  | Занятие 19 «Успех» - упражнение «Программа успеха»…………………… | 82 |
|  | Занятие 20 «Как написать резюме»…………………………………………… | 85 |
|  | Список используемой литературы и перечень интернет - источников …….. | 88 |

**Программа индивидуальной консультативной работы педагога-психолога**

Программа индивидуальной консультативной работы регламентирует деятельность педагога-психолога по ведению индивидуальных карт сопровождения обучающихся, требующих особых психолого-педагогических воздействий и определяет содержание этих воздействий.

Программа включает два блока.

Первый – «смыслообразующее ядро» программы - это восемь эмоционально-насыщенных тематических занятий, объединенных единой логикой и позволяющих раскрыть и понять личностные особенности обучающегося юноши во взаимосвязи с его внешней социальной средой и интериоризированными мировоззренческими установками.

Второй блок – вариативная часть программы - это беседы, небольшие психологические упражнения, диагностические и арт-терапевтические методики, целью которых является контроль, поддержание, а при необходимости коррекция психологического состояния консультируемого.

**Целевая аудитория программы**

- выпускники интернатных заведений для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей,

- несовершеннолетние, состоящие на учете ПДН, КДН и ЗП,

- обучающиеся, состоящие на учете УИИ,

- обучающиеся, у которых в результате диагностических мероприятий был выявлен и впоследствии подтвержден риск суицидального поведения, потребления ПАВ, возможности проявления немотивированной агрессии, одобрения экстремистской идеологии,

- обучающиеся, направленные и/или самостоятельно заявившие о желании участвовать в консультировании,

- обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья,

- другие категории обучающихся, требующие психолого-педагогического сопровождения.

**Цели программы**

Цели основного блока программы:

В условиях индивидуального консультирования программа позволяет клиенту проанализировать такие собственные психологические образования как:

- образ жизненного пути,

- причинно-следственная связь формирования личностных особенностей со сферами «привязанность» и «референтность»,

- ключевые мировоззренческие идеи, иерархия ценностей и опасений личности,

- образ «Я» (в ориентирах оценки и самооценки, развития опоры на позитивный стержень личности и формирование социально-одобряемой жизненной перспективы),

- стратегии преодоления стрессовых ситуаций,

- понятия «случай», «запрос», «проблема» в рамках собственной жизненной ситуации.

Цели деятельности консультанта:

- установление доверительного общения консультируемого с консультантом,

- ознакомление с личностью и социальной ситуацией развития консультируемого,

- проработка «случая», «проблемы» его жизненной ситуации, определение перспектив и сложностей дальнейшей ресоциализации,

- активизация опоры личности клиента на собственные ценности, стержневые качества личности, ресурсы семьи и дружбы, а некоторых случаях и страхи для формирования адекватной стратегии поведения.

Цели дальнейшей индивидуально-профилактической работы:

- «ведение» консультируемого,

- контроль и поддержание достигнутого результата психологической работы,

- ознакомление с основными социально-психологическими явлениями, проявлениями их в жизни и возможностями их использования.

**Нормативная база программы**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),

- Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 N 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»,

- Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолога в системе образования), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н,

- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями),

- Указ Губернатора Оренбургской области от 18 августа 2014 года N 514-ук «Об утверждении порядков взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Оренбургской области»,

- письмо Минобрнауки России от 30.03.2018 г. № 07-1821 «О направлении модельной программы постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в субъектах РФ в процессе получения ими профессионального образования и при первичном трудоустройстве»,

- письмо Министерства образования Оренбургской области от 17.05.2018 г. № 01-23/2716 «О внедрении модельной программы постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»,

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 16 июня 2014 г. N 658 г. «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования»,

- письмо Министерства Образования Оренбургской области № 01-23/6988 от 24.12.2014 г. «О проведении социально-психологического тестирования»,

- Письмо Министерства Образования Оренбургской области от 25.01.2018 г. № 01-23/360 «О мерах по предупреждению проявлений девиантного (отклоняющегося) поведения обучающихся»,

- письмо Минобрнауки России от 11.05.2016 г. № 09-1063 «О направлении материалов по внедрению программ психолого-педагогического сопровождения детей из семей участников религиозно-экстремистских объединений и псевдорелигиозных сект деструктивной направленности …»,

- письмо Министерства Образования Оренбургской области от 23.06.2016г. № 01-23/3505 «О направлении рекомендаций для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях»,

- письмо Министерства Образования Оренбургской области от 03.02.2016 г. № 01-23/518 «О направлении методического комплекса для проведения социально-психологического тестирования»,

- письмо Минобрнауки России от 22.12.2015 г. № 07-4351 «О направлении методического комплекса для проведения социально-психологического тестирования».

- письмо Министерства образования Оренбургской области № 01-н/1760 от 01.09.2017 г. «Опорядке проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»

- письмо Министерства образования Оренбургской области от 19.04.2017 № 01-23/2404 «О предупреждении распространения суицидальных настроений в детско-подростковой и молодежной среде»

**Структура программы**

Программа включает в себя два блока. Первый блок – это восемь общих для всех групп консультируемых тематических занятий:

Занятие 1 – «Знакомство» (анамнестическая беседа, для выпускников интернатных заведений, обучающихся, состоящих на профилактическом учете - заполнение карт учета),

Занятие 2 «Линия жизни»,

Занятие 3 «Привязанность – референтность»,

Занятие 4 «Мировоззрение. Философская опора / характерологический портрет»

Занятие 5 «Мировоззрение. Ценности и страхи»

Занятие 6 «Я - образ»,

Занятие 7 «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»,

Занятие 8 «Случай», «проблема» жизненной ситуации».

Эти занятия являются базовыми элементами программы и предполагают как минимум 8 начальных встреч с консультируемым. Максимальный интервал между встречами – 1 месяц. По возможности интервал между консультациями в основном блоке программы должен быть уменьшен до 2 - 3 встреч в месяц или дополнен проведением занятий в группе, где обучается консультируемый.

После завершения «смыслового ядра программы» работа продолжается, но носит менее эмоционально-насыщенный характер. В основном это беседы, небольшие психологические упражнения и диагностические методики, целью которых является контроль, поддержание, а при необходимости коррекция психологического состояния консультируемого. Частота встреч в этом блоке – 1 раз в месяц. Тематика занятий обусловлена статусом «проблемности» клиента.

Мероприятия этого блока:

1. Занятие «Сказкотерапия» (анализ сказки, легенды, сказочного героя).
2. Занятие по прожективной психодиагностике личности «Люшер – тест», «Вартегг – тест».
3. Занятие «Я и моя профессия».
4. Диагностика профессиональных предпочтений.
5. Беседа «Шутки или хулиганство».
6. Занятие «Как не стать жертвой преступления».
7. Занятие «Образ Я-герой»
8. Занятие «Сказкотерапия в психологии зависимого поведения (притча Идриса Шаха «Три рыбы»).
9. Занятие «Стресс». Рекомендации по преодолению деструктивного поведения в стрессе.
10. Занятие «Остановись и подумай».
11. Занятие «Теория конфликта интересов К. Томаса». Беседа «Примеры конфликта интересов». Диагностика «Определение способов регулирования конфликтов».
12. Тематическое занятие «Толерантность». Диагностика «Индекс толерантности».
13. Рисуночная методика «Кактус».
14. Арт-техника «Каракули и метаморфозы» (автор – А. Копытин).
15. Занятие на переживание опыта утрат в безопасных условиях - упражнение «Путь утрат».
16. Занятие «Эмоции» - упражнение «Я знаю пять названий чувств», упражнение «Мир чувств» с использованием МАК «Семейка Гномс».
17. Занятие «Самопознание. Личность» - упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо».
18. Занятие «Успех» - упражнение «Формула неудачника».
19. Занятие «Успех» - упражнение «Программа успеха».
20. Занятие «Как написать резюме».

Максимальная длительность реализации программы – три года.

Реализация программы начинается с момента определения статуса проблемы клиента.

Программа предполагает добровольное участие консультируемого, может быть выполнена не в полном объеме или прекращена по его инициативе.

Реализация программы может быть завершена в случае:

- окончания обучения консультируемым,

- потери статуса «проблемности» (снятие с учета),

- достижения устойчивого психо-эмоционального и поведенческого благополучия (снятие риска суицидального, зависимого и т.д. поведения),

- достижения им возраста совершеннолетия (в случае учета ПДН, КДН и ЗП),

- по инициативе консультируемого.

**Конфиденциальность личной информации участников программы**

Материалы (продукты) деятельности консультируемого в ходе участия в программе, записи консультанта носят конфиденциальный характер и хранятся в кабинете педагога-психолога.

Ведение индивидуальных карт сопровождения консультируемых не предполагает кодирования их имен и фамилий. Кодировке подвергаются основания консусльтирования – причины проведения психологической работы. При этом они обозначаются следующим образом:

|  |  |
| --- | --- |
| ВИЗ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | выпускники интернатных заведений для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей |
| СнаУ ПДН - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | несовершеннолетние, состоящие на учете ПДН, КДН и ЗП |
| СнаУ УИИ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | обучающиеся, состоящие на учете УИИ |
| ДИ- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | Диагностированный и подтвержденный риск маркеров психологической и профилактической работы (суицидального поведения, потребления ПАВ, возможности проявления немотивированной агрессии, одобрения экстремистской идеологии) |
| СО -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | обучающиеся, направленные и/или самостоятельно заявившие о желании участвовать в консультировании, |
| ОВЗ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья |
| Др. - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата начала консультирования) | другие категории обучающихся, требующие психолого-педагогического сопровождения. |

**Информация о разработчиках и сроках реализации программы**

Программа разработана в 2021 г.

Рассмотрена на заседании методического совета техникума и утверждена на срок реализации три года.

Разработчик программы педагог-психолог Агапова И.А.

**План индивидуальной консультативной работы**

с обучающимся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

код основания консультирования: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Мероприятие | Дата проведения | Подпись участника |
| Блок 1 | | | |
|  | Занятие 1. «Знакомство» |  |  |
|  | Занятие 2. «Линия жизни» |  |  |
|  | Занятие 3. «Привязанность – референтность» |  |  |
|  | Занятие 4. «Мировоззрение. Философская опора / характерологический портрет» |  |  |
|  | Занятие 5. «Мировоззрение. Ценности и страхи» |  |  |
|  | Занятие 6. «Я - образ» |  |  |
|  | Занятие 7. «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» |  |  |
|  | Занятие 8. «Случай», «проблема» жизненной ситуации» |  |  |
| Блок 2 | | | |
|  | Занятие 1. «Сказкотерапия» (анализ сказки, легенды, сказочного героя) |  |  |
|  | Занятие 2. «Прожективная психодиагностика личности «Люшер – тест», «Вартегг – тест». |  |  |
|  | Занятие 3. «Я и моя профессия» |  |  |
|  | Занятие 4. «Диагностика профессиональных предпочтений» |  |  |
|  | Занятие 5. Беседа «Шутки или хулиганство» |  |  |
|  | Занятие 6. «Как не стать жертвой преступления». |  |  |
|  | Занятие 7. «Образ Я-герой» |  |  |
|  | Занятие 8. «Сказкотерапия в психологии зависимого поведения (притча Идриса Шаха «Три рыбы») |  |  |
|  | Занятие 9. «Стресс». Рекомендации по преодолению деструктивного поведения в стрессе |  |  |
|  | Занятие 10. «Остановись и подумай» |  |  |
|  | Занятие 11. «Теория конфликта интересов К. Томаса». Беседа «Примеры конфликта интересов». Диагностика «Определение способов регулирования конфликтов» |  |  |
|  | Тематическое занятие 12. «Толерантность». Диагностика «Индекс толерантности». |  |  |
|  | Занятие 13. «Рисуночная методика «Кактус». |  |  |
|  | Занятие 14. Арт-техника «Каракули и метаморфозы» (автор – А. Копытин) |  |  |
|  | Занятие 15. «Переживание опыта утрат в безопасных условиях - упражнение «Путь утрат». |  |  |
|  | Занятие 16. «Эмоции» - упражнение «Я знаю пять названий чувств», упражнение «Мир чувств» с использованием МАК «Семейка Гномс». |  |  |
|  | Занятие 17. «Самопознание. Личность» - упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо». |  |  |
|  | Занятие 18. «Успех» - упражнение «Формула неудачника». |  |  |
|  | Занятие 19. «Успех» - упражнение «Программа успеха» |  |  |
|  | Занятие 20. «Как написать резюме». |  |  |

Срок реализации программы: 3 года ( с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

С программой ознакомлен: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата) (подпись)

Исполнитель: педагог-психолог Агапова И.А.

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 1. «Знакомство»**

Ход занятия:

1. Ознакомление с целями и порядком индивидуальной работы, взятие согласия на проведение консультаций, ведение «случая».
2. Анамнестическая беседа.
3. Для обучающихся категорий выпускников интернатных учреждений для детей-сирот, лиц, состоящих на профилактическом учете – заполнение учетных карт.

Протокол анамнестической беседы:

1. Возраст
2. Место рождения
3. Информация о смене места жительства
4. Сведения о родителях (объективная и субъективная, характеристика матери и отца, возраст получения статуса, разлучения с семьей)
5. Сведения о других близких родственниках
6. Отношения с родственниками (как характеризует, с кем поддерживает отношения)
7. Сведения об образовании
8. Общая оценка учебной деятельности (нравилось ли в школе, хотелось ли учиться, были ли друзья)
9. Успехи и трудности в обучении
10. Степень мотивированности на обучение в техникуме
11. Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками
12. Проблемы во взаимоотношениях со «старшим поколением»
13. Дружба
14. Круг значимых лиц
15. Самовольные уходы
16. Факты доставления в отделы полиции
17. Конфликтное, агрессивное поведение
18. Факты потребления алкоголя, ПАВ. Курение
19. Причины социально-неодобряемого поведения. Перспективы
20. Увлечения, внеучебная занятость
21. Состояние здоровья
22. Ближайшие планы, желания
23. Опасения

Формы документированной информации о выпускниках интернатных учреждений для детей – сирот (для студентов в отношении которых проводятся мероприятия постинтернатного сопровождения) представлены в приложении 1.

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 2. «Линия жизни»**

Цели занятия:

1. Ознакомление с образом собственного жизненного пути студента
2. Ознакомление с ключевыми событиями жизни студента, их тематическим делением (положительные, отрицательные, семейные, учебные, личностные и т.д.)
3. Восприятие и анализ хода «линии жизни», её перспектив самим студентом

Упражнение 1. «Линия жизни»

Начертите черту как ось графика. Это будет отрезок, означающий Ваш жизненный путь. Сейчас отметьте на нем даты (те года Вашей жизни), которые Вы хотите обозначить как запоминающиеся, ключевые. Есть ли трудности с выделением ключевых периодов в жизни? Что произошло в те годы? Какие эмоции Вы испытываете, говоря о них?

Сверху над точками (датами) подпишите событие, которое произошло в это время, внизу – то как Вы его оценили, какие чувства оно у Вас вызвало.

Теперь посмотрите на ту часть графика, которая означает будущее. Отметьте те события, о которых Вы можете говорить как о Ваших ближайших планах (ждете праздник, поездку, хотите получить права). Если есть дальнейшие перспективы, отметьте и их.

Если были отмечены позитивные события – имели ли место события негативно окрашенные, грустные, печальные, ситуации горя? Можете ли их отметить? Хотите ли о них рассказать? Аналогично и тематические события – раннее детство, школа, семья, дружба, любовь и т.д.

Проанализируйте, на какой части жизненного пути Вы чувствовали себя наиболее комфортно? Где были ярче краски, мир радостнее? Где было интереснее? Безопасно? Напряженнее всего? В какое время хотелось бы попасть?

Если отойти от метафоры «ось графика», то какую бы Вы нарисовали линию Вашей жизни (волна, зигзаг, пунктир)?

Какие события сформировали какие качества личности, чему научили?

Упражнение 2. «Мое настроение»

Теперь запишите все эмоции, которые Вы знаете, которые Вы испытывали в жизни? Как Вы можете описать своё настроение? Изобразить метафорически?

**Общие рекомендации по преодолению негативных эмоций среднего уровня выраженности (грусть, апатия, депрессивное состояние):**

Прочувствовать (прочитать эмоциональный рассказ, стихи, просмотр эмоционально-затрагивающего фильма, прослушать музыку в настроение).

Поделиться (если есть с кем – рассказать, написать, нарисовать свое состояние)

Успокоение (молитвы)

Отвлечься. Сменить деятельность, привнесение в обыденное состояние нового (выпить чаю, приготовить, купить лакомство, прогуляться, посетить какое-либо место, направиться в гости). Найти источник вдохновения – тот предмет, того человека, то явление – которое будет стимулировать к деятельности, к тому, что бы стать лучше, вызовет эмоциональный подъем.

Осознать, что эмоциональное состояние явление динамичное, оно обязательно смениться.

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию «Линия жизни»**

Упражнение 1. «Линия жизни»

Упражнение 2. «Мое настроение»

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 3. «Привязанность – референтность»**

Цели занятия:

1. Ознакомление с восприятием студентом собственного круга значимых лиц
2. Осознание особенностей установления эмоциональной близости (привязанности) студента с другими людьми – в первую очередь с матерью, другими членами семьи
3. Осознание особенностей референтной среды студента – круга значимых лиц, на которые он ориентируется при восприятии себя
4. Отработка связи между влиянием значимого лица и формированием собственных черт личности

Ход занятия:

Изобразите (выберите из имеющегося иллюстративного материала) образ, символизирующий самого себя.

Изобразите или выберите из имеющихся изображений образ человека, к которому Вы испытываете устойчивую эмоциональную привязанность (близость).

Выберите членов своей семьи. Расположите их на листе так, как Вам нравится.

Отметьте других лиц, сформировавших Ваше мировоззрение. Возможно, это будут уже не близкие Вам люди, но образ – «ориентир», «образец».

***(1 – Родители, родственники,***

***2- учителя, тренеры, наставники, кумиры,***

***3- значимые сверстники, «звезды», «активисты», молодежь, на которые хочется быть похожим, «авторитеты», лица из сфер «дружба», «любовь»,***

***4 – те, кто младше, или по какой-то причине слабее Вас, те о ком хочется заботиться)***

Надпишите, чему научили Вас эти лица, какие качества характера развили, какие уроки преподали, какие идеи сформировали? Какие эмоции они у Вас вызывают?

***(Эмоция) – (Идея, мысль, мировоззренческая установка) – (качество, свойство характера)***

С кем комфортнее, безопаснее всего находиться? С кем было интереснее? У кого хочется учиться?

На кого хочется быть похожим?

На кого быть похожим совсем не хочется?

Для диагностики самооценки студента занятие можно дополнить упражнением «Лестница».

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 4. «Мировоззрение. Философская опора, характерологический портрет»**

Цели занятия:

1. Ознакомление с мировоззренческими установками студента
2. Определение «философской опоры» студента, и тех, установок, которые могут вредить адекватной социализации студента
3. Создание «характерологического портрета» студента

Ход занятия:

Перед студентом располагаются карточки, отражающие идеи различных философских направлений, цитаты, поговорки.

Потом располагаются карточки с качествами личности.

Студента просят выбрать те из карточек, которые близки его жизненной позиции и те, которые могут описать его характер, личность.

Для сохранения образа «мировоззренческой» и «характерологической» картины наборы карточек фотографируются.

Набор карточек:

|  |  |
| --- | --- |
| Если не можешь справиться с ситуацией достойно, то допустимо и прервать собственную жизнь (стоицизм) | Отцом не хвались, а сам учись |
| Самоё важное в жизни – удовольствие (гедонизм) | Волка ноги кормят |
| Помоги себе сам | Не ищи правды в других, коли в тебе её нет |
| Возлюби ближнего своего как самого себя (христианство) | Как аукнется, так и откликнется |
| Не судите, да не судимы будете | С глупыми водиться - сам поглупеешь |
| За правое дело бей смело | Не по виду суди, а по делам гляди |
| Родина – мать, умей за нее постоять | Где смелость, там и победа |
| Человек человеку волк | Глупа та птица, которой своё гнездо не мило |
| Кошка, гуляющая сама по себе | Мне нечего терять |
| Нет ничего более страшного для человека, чем другой человек, которому нет до него никакого дела. | В человеке всё должно быть прекрасно |
| Школьные воспитатели – лучшие товарищи, чем родители, ибо они безжалостные | «Друг мой, я очень болен,  Сам не знаю откуда всялась эта боль …»  (С.Есенин) |
| Перекати-поле | «Я не верую в чудо,  Я не снег, не звезда,  И я больше не буду  Никогда, никогда» (А.Деменьтьев) |
| Сорви-голова | От судьбы не уйдешь |
| «А были у него и отец и мать. Но отец о нем не заботился, а мать его не любила.» (В.Гюго «Гаврош») | «Я московский озорной гуляка  По всему Тверскому околодку  В переулке каждая собака  Знает мою легкую походку»  (С.Есенин) |
| Двух смертей не бывать, а одной не миновать | Волков бояться – в лес не ходить |
| Кто не рискует, тот не пьет шампанского | В тесноте, да не в обиде |
| Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется. | Всякий родится, да не всякий в люди годится |
| Не место красит человека, а человек - место. | Каждый сам за себя |
| Бешеному дитяти ножа не давати | Моя хата с краю, ничего не знаю. |
| Совесть спать не дает. | Говорить умеет, да не смеет. |
| Красив в строю, силен в бою. | Гори все синим пламенем. |
| Какой русский не любит быстрой езды | Всё по полочкам |
| Жить по максимуму.  Брать от жизни всё. | Принцип невмешательства |
| Перфекционист. Во всем хочу достичь совершенства | Отдам последнюю рубаху |
| «Потеряв цель и надежду, человек с тоски обращается порой в чудовище» (Ф. Достоевский) | «Будьте интересны себе, тогда Вы станете интересными для других» (Ш.Амонашвили) |
| Язык за зубами | «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома» (Л.Толстой) |
| Человек, который достиг своего | «Пристанью для корабля служит гавань, а для жизни – дружба» (Пифагор) |
| «будь тверд –  И пускай надвигаются беды лавиной.  Ты все их осилишь отвагою львиной» (Турукурал) | «Работа – это главное в жизни. От всех неприятностей, от всех бед можно найти только одно избавление – в работе» (Э.Хемингуэй) |
| «Вся радость жизни в творчестве. Творить – значит убивать смерть» (Р.Роллан) | «Быть, а не казаться – девиз, который должен носит в своём сердце каждый гражданин, любящий свою Родину» (Н. Пирогов) |
| «Улыбнись над своими горестями – горечь их исчезнет. Улыбнись своему противнику – изчезнет его озлобление. Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его» (Я.Райнис) | «Звезда» |
| «Сущность проявления вульгарности – в стремлении к сенсации» (Д.Рескин) | «Резкость, грубость, неотесанность – это пороки от которых иной раз несвободны даже умные люди» |
| Мой дом – моя крепость | «Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления как праздника» (А. Чехов) |
| Умный в гору не пойдет – умный гору обойдет | Иду на рожон |
| Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, улыбнулись, а, общаясь с тобой, стали чуточку счастливей | Как бы трудно вам не было - никогда не меняйте красоту своей души на мертвый холод камня! Даже если вас сломали - прорастайте заново |
| Единственный способ жить хорошо - сразу уходить оттуда, где плохо.  Самый лучший способ что-то найти - это просто перестать искать, а самый лучший способ чего-то дождаться - это перестать ждать | Жизнь большинства людей похожа на смутный, бессвязный сон, на грезы полусонного. Протрезвляемся мы только уже тогда, когда жизнь кончается |
| Жить — значит делать вещи, а не приобретать их. | Сильные жизненные потрясения исцеляют от мелких страхов. О. Бальзак |
| Жить — это бороться, бороться — это жить. П. Бомарше | Первое, что узнаешь в жизни, — это что ты дурак. Последнее, что узнаешь, — это что ты все тот же дурак. Р. Брэдбери |

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 5. «Мировоззрение. Ценности и страхи»**

Цели занятия:

1. Ознакомление с мировоззренческими установками студента
2. Определение иерархии ценностей и опасений студента

Ход занятия:

Перед студентом располагаются карточки, отражающие ведущие ценности.

Консультируемого просят расположить их в иерархической последовательности от самой важной ценности, до второстепенных и совсем не важных для студента.

Далее аналогично просят расположить карточки с основными страхами и опасениями.

Полученные иерархические структуры фотографируют.

|  |  |
| --- | --- |
| Любовь | Страх призраков |
| Семья | Страх одиночества |
| Жизнь | Страх болезни (рак, ВИЧ, слепота, глухота, паралич) |
| Удовольствие | Страх физического увечья (лишиться руки, ноги) |
| Работа, труд | Страх своей смерти |
| Возможность быть с близким | Страх смерти близкого |
| Когда меня понимают | НЛО, инопланетяне |
| Деньги | Страх высоты |
| Благополучие | Страх воды (глубины) |
| Здоровье | Страх замкнутых пространств |
| Красота | Страх открытых пространств |
| Отсутствие нужды (сытость, наличие воды, ночлега, тепла) | Страх войны |
| Образование | Страх чрезвычайных ситуаций |
| Ценные вещи (машины, меха, украшения) | Страх эпидемии |
| Свобода | Страх конца света |
| Возможность проявить себя | Страх голода |
| Возможность быть самим собой | Страх ситуации оценки |
| Дети | Оказаться в тюрьме |
| Родители | Подвергнуться преступлению |
| Мир и безопасность (отсутствие войны и угроз) | Стать жертвой насилия |
| Возможность отдохнуть | Быть похороненным заживо |
| Равные возможности для всех | Боязнь насекомых, мышей |
| Творчество | Боязнь диких животных |
| Родина | Страх бедности |
| Ресурсы Земли и космоса | Страх беспомощности |
| Бог | Страх трудновоспринимаемых понятий – вечности, бесконечности |
| Справедливость | Боязнь предательства |
| Честность | Боязнь собственных мыслей |
| Достижения, гордость | Пожар, наводнение |
| «Неодинаковость лиц» | Страх отсутствия помощи, безразличия |
| Интерес к жизни, любознательность | Спать без света, в одиночестве |
| Конкуренция | Стррах поездов, тоннелей |
| Спокойное отношение к достижениям других | Страх крови |
| Радость и счастье | Страх заблудиться, потеряться |
| Терпимость | Страх незнакомых телефонных звонков в непривычное время |
| Друзья | Страх при заполнении документов (боязнь быть обманутым) |

Выделяют следующие самые популярные виды страха:

Клаустрофобия –боязнь замкнутого пространства

Агорафобия –боязнь открытого пространства

Аутофобия –боязнь одиночества

Батеофобия–страх высоты

Нозофобия - паническая боязнь заразиться и заболеть

Интимофобия –боязнь близости. Не только сексуальной, но и душевной.

Есть страхи, основанные на собственном опыте (в детстве укусили собака –боюсь собак); страхи вызванные некомпетентностью (не знаю как себя вести в компании –провожу досуг в одиночестве).Есть страхи, внушённые кем –либо, например, родителями (не перебегай

дорогу –попадёшь под машину). Есть страхи нафантазированные (например, привидения)

По данным социологических исследований вне зависимости от возраста и образования мы чаще всего боимся -потерять своих близких (65%).

Второе место занимает страх нищеты и бедности (60%), 46 % людей страшатся

войны, 43 % бедствий, 41 %старости, болезни, беспомощности.

Мужчины чаще всего боятся:

-оказаться неудачником

-заболеть неизлечимой болезнью

-потерять работу

-узнать, что тебе изменяют

-потерпеть фиаско в постели

-пригласить даму в ресторан и не суметь расплатиться

-присвоить чужие лавры и быть разоблаченным.

А женщин пугают следующие страхи:

-потерять ребёнка

-не встретить настоящую любовь

-оказаться бесплодной

-состариться и стать некрасивой

-умереть раньше, чем вырастут дети

- обнаружить, что любимый изменяет с лучшей подругой

-увидеть кого-то на званном вечере в таком же платье

**Страх серьёзной работы**.Что бы ты не делал, всё получается как –то скомкано и неубедительно. Впрочем, и решаешься на самостоятельные шаги ты нечасто. Зато то и дело становишься жертвой обстоятельств.Почему так происходит?Ты боишься брать на себя ответственность за свои поступки, потому что любая ответственность –это нелёгкий труд. Намного проще оставаться не удел и слыть не таким как все. Ты часто бросаешь то ил иное дело именно в тот момент, когда всё начинает складываться наилучшим образом, только потому, что в такие моменты ответственность усиливается. При этом ты убеждаешь окружающих и себя, что у тебя просто «не получилось».

Что делать?Взять на вооружение принцип: каждый имеет то, что заслужил. Подумай, что можно сделать для того, чтобы изменить свою жизнь. Учись доводить дело до конца. Откажись от жалости к себе и не проси снисхождения у других.

**Страх слабости**.Ты часто ломаешь дорогие вещи и теряешь людей, к которым привязан. Несмотря на то, что на приобретение новых вещей всегда решаешься с трудом, а на близкие отношения тем более.

Почему так происходит?

Ты считаешь себя правым во всём и привык полагаться только на себя. При этом ты можешь активно вмешиваться в жизнь других людей. Твоя главная проблема в общении –излишний напор и самоуверенность. С вещами происходит примерно то же: ты часто ломаешь их, потому что обращаешься с ними небрежно, с позиции силы.

Что делать?

Избегать любых поступков сгоряча. Быть внимательнее к мнению других людей, даже если они не высказывают его прямо. Будь чутким как к людям, так и к вещам.

**Страх потерь.**Тебе постоянно кажется, что ты окружён склочными и ненадёжными людьми. Даже если поначалу твои отношения с тем или иным человеком складываются замечательно, они очень быстро обрастают взаимными претензиями и недовольством.

Почему так происходит?

Свои интересы ты ставишь превыше всего и страшно боишься чего –то недополучить: денег, внимания, любви... А потому, как правило предъявляешь завышенные требования к окружающим. Причём, если тебе идут навстречу, то твои требования только возрастают.. сам же ты мало даёшь даже самым близким людям из –за опасения остаться в дураках.

Что делать?

Прежде всего запомнить принцип: нельзя вымогать то, что даётся даром. Никакими требованиями и упрёками нельзя заслужить хорошее отношение. Можно только идти людям навстречу, дарить им себя не за что-то,а просто так. Рано или поздно люди, по крайней мере близкие, обычно отвечают тем же.

**Страх уязвимости.** У тебя сложные отношения с семьёй. Семья для тебя источник стрессов, если ты только вовсе не порвал с ней. Тебе трудно обрести стабильность в жизни.

Почему так происходит?

Невозможно построить дом и создать семью, не вложив в это души. А ты боишься эмоциональной открытости и незащищённости, которые неизбежны в отношениях между близкими. Ты вообще часто подавляешь в себе эмоции, заглушая их доводами логики или примерами из жизни знакомых.

Что делать?

Запомнить принцип: родных не выбирают. Любить близких такими, какие они есть. Чаще делать то, что подсказывает внутренний голос.

**Страх быть собой.**

Кажется, обстоятельства не позволяют тебе делать то, что хочется. На самом деле ты не позволяешь себе этого сам, потому что зависишь от мнения окружающих. Если ты не уверен в том, что твои действия одобрят, ты вряд ли вообще станешь что –либо делать.

Почему так происходит?

В глубине души ты считаешь себя недостаточно зрелой личностью для того, чтобы иметь собственное мнение. Возможно, у тебя плохо получается держать дистанцию с окружающими –ты ведь постоянно ждёшь от них одобрения. А на любую критику реагируешь очень бурно, не вникая в суть.

Что делать?

Предоставить себе право на ошибку –детство прошло и теперь ты отвечаешь только сам перед собой. Научиться держать под контролем свои эмоции и анализировать проблемы. И наконец, разобраться в том, чего же действительно хочешь ты, и заняться именно этим.

**Страх неблагодарности.**

Очень часто ты оказываешься у кого –то в долгу или, наоборот, попадаешь в ситуации, когда тебя используют. Когда ты пытаешься сделать что –то для других, ты обычно скатываешься в одну из крайностей.

Почему так происходит?Ты можешь сделать доброе дело, только если тебе гарантирована

благодарность. Из –за этого твои «добрые дела» оборачиваются проблемами и твоим внутренним недовольством.

Что делать?

Постараться искренне получать удовольствие, делая что –то для других. Вникнуть в суть древней мудрости «Не оскудеет рука дающего» -пусть это станет твоим принципом.

**Страх обмана.**

Тебе хронически не везёт с партнёрами как в личной жизни, так и в делах.

Тебя часто подводят, втягивают в конфликты, неправильно понимают. Зато

тебе наверняка «везёт» на врагов.

Почему так происходит?

Ты с трудом веришь в искренность других людей, всё время ищешь в их поступках какие –то скрытые мотивы, цепляешься к мелочам. В общении, в любви ты ставишь себя намного выше партнёра,либо, наоборот, превозносишь его до небес, явно недооценивая себя. И почти никогда не чувствуешь себя с ним на равных.

Что делать?

Трезво относиться к себе, не переоценивать себя, но и не самоуничижаться. Верить другим, даже снова и снова разочаровываясь. И не придумывать людей, а стараться видеть их такими, какие они есть.

**Страх действий.**

Ты наверняка боишься риска, боли, опасностей и экстремальных ситуаций.

Всячески стараешься их избегать, однако всё равно то и дело оказываешься «на грани»

Почему так происходит?

Столкнувшись с трудной ситуацией, ты тянешь до последнего, надеясь, что решительных шагов и активных действий удастся избежать, что кто-то решит эту проблему за тебя.

Что делать?

Идти навстречу своим страхам и помнить, что бездействие и промедление лишь ухудшают ситуацию. Мысленно проигрывать возможные сценарии развития событий, чтобы убедиться ,что очень часто даже «самое худшее» -это не так уж и страшно. И почаще сравнивать себя с другими людьми, которые постоянно сталкиваются с аналогичными ситуациями.

**Страх бездействия.**

Ты часто поступаешь неправильно или предстаёшь перед окружающими в не лучшем свете. И постоянно оказываешься в положении, когда сохранить лицо не удаётся.

Почему так происходит?

Мало что в жизни ты по –настоящему ценишь. Взамен ты создаёшь искусственные принципы, которые в глубине души не разделяешь, но ради которых идёшь на риск и конфликты. Именно поэтому ты часто поступаешь неадекватно ситуации: риск оказывается чрезмерным, а конфликты бессмысленными.

Что делать?

Внимательнее относиться к своим искренним желаниям и устремлениям. И помнить, что настоящие убеждения никогда не дадут тебе бездействовать.

**Страх ответственности.**

Ты постоянно подчёркиваешь, что не стремишься к лидерству и не хочешь ничего решать за других. Но, когда что-то начинает идти не так, очень часто оказываешься крайней и на тебя ложится вся ответственность за неудачу.

Почему так происходит?

Тебе почему -то кажется, что достаточно донести свои идеи до сознания других людей, как всё вокруг изменится. На самом деле необходимо соблюсти ещё как минимум два условия. Во –первых, попытаться воплотить эти идеи в жизнь самому. Во –вторых, вдохновить и организовать людей для их осуществления. Идеи, брошенные на произвол судьбы, имеют мало ценности и часто доставляют неудобства своим «родителям»

Что делать?

Следовать принципу: делай, что должен, и будь, что будет. Попробовать реализовать самую блестящую и, возможно, самую смелую из своих идей.

**Страх несовершенства**

Ты часто оказываешься жертвой непредвиденный обстоятельств. Обычно ты стремишься всё предусмотреть и проверить, но почему –то постоянно попадаешь впросак.

Почему так происходит?

Похоже, ты слишком много берёшь на себя. Ты едва ли в этом признаешься, но в глубине души стремишься к совершенству и без конца со всеми соревнуешься.

Что делать?

Дай себе право быть не первой и не лучшей. Поверь в то, что просто быть –тоже достойная задача. Учись получать удовольствие от каждого дня, даже если в этот день не одержано никаких громких побед.

**Страх обязательств.**

У тебя полным –полно приятелей и знакомых. Но трудные минуты ты вечно переживаешь в одиночестве.

Почему так происходит?

Ты явно переоцениваешьсвою свободу. Ты с радостью оказываешь знакомым те услуги, которые тебе хочется оказаться самой. Но обдаёшь холодом тех, кто обращается с просьбами, -инициатива в этом деле должна оставаться в твоих руках. Разумеется, после этого окружающие тоже не считают себя чем-то тебе обязанными.

Что делать?

Не суетиться, не пытаться собрать вокруг себя как можно больше людей –поклонников, болельщиков, любопытных. Пара настоящих друзей даст тебе гораздо больше. Займись их поиском в толпе, которая тебя обычно окружает.

**Метафорический тест «Не так страшен чёрт...»**

Вашему вниманию изображение (слайд, распечатка).Внимательно посмотрите на рисунок. Расслабьтесь. Что вы увидели и почувствовали в этом чёрно – белом наброске?



**Интерпретация результатов.**

**Большая гора, в которой проделан длинный ход** – вы сами грызёте себя изнутри, терзая и нервируя. Пройдите полное медицинское обследование. Возможно в вашем случае имеют место скрытые болезни или психологические проблемы. Только отдых, позитивные перемены в настоящий момент способны вырвать вас из пучины страха. Вы не желаете что –то менять в своей жизни. Возможно вас принуждают сделать выбор или принять важное решение, но вы не должны никого слушать. Вам грозит тяжёлый нервный срыв.

**Девятый вал, волна, водоворот воды** - боязнь воды. Тщетная попытка примирить доводы разума с велениями сердца. Скорее всего, вы ведёте двойную жизнь, и это вас страшно мучает, вы подсознательно ожидаете «наказания за свои грехи». Возможно, у вас затяжная депрессия, чувство вины. Вам нужно выговориться, доверить свои тревоги незаинтересованному лицу.Вероятно, вас пытаются затянуть в какую –то авантюру или заставляют подчиниться кому-то, кого вы боитесь.

**Живот с зародышем, клубок ниток** – образ характерен для беременных женщин или для тех, кого беспокоят проблемы, так или иначе связанные с деторождением. Страх растить ребёнка одному. Выраженный страх близости. Не тяните долго с визитом к врачу, это действительно очень важно.

**Инь и Ян, женское и мужское начала**. Явный конфликт бурного темперамента и аскетического воспитания. Вас всю жизнь учили сдерживать порывы, не поддаваться эмоциям. Страх можно победить, внушая себе, что ничего постыдного в сексе нет и быть не может. Проблема несложна, должно хватить двух –трёх сеансов специалиста.

**Раскрытый рот и язык.** Страх перед окружающими. Люди кажутся вам сердитыми, вы чувствуете себя перед ними провинившимся ребёнком. Ваше подсознание продолжает делить весь мир на «взрослых» и «детей». Ваше сознание с готовностью берётся за серьёзные дела взрослого мира, а подсознание не желает расставаться с детством. Помощь вам не нужна. Ваш страх со временем пройдёт, главное, не потакайте ему, не отлынивайте от работы только потому, что вам страшно. Это не то, что нужно в себе лелеять.

**Паучья лапка**. Боязнь насекомых. Возможно, в последнее время вы чувствовали себя неважно, быстро уставали, не высыпались по ночам. Вы неудовлетворенны сложившимися жизненными обстоятельствами, в вас сильно желание перемен, стремление избавиться от того, что мешает вам жить. Может быть проблема в том, что вы ищете и не находите любовь, недополучаете внимания, нежности и ласки или долгое время отстаиваете право занимать ту или иную должность и устали от нервотрёпки. Вы спокойны внешне, но организм ваш истощён, а психика болезненно реагирует на малейшие раздражители. Вам срочно нужен отдых.

**Цветок, роза**. Ваша проблема –отрыв от реальности, уход в сказку. Яркий признак инфантильности, развитого воображения, нежелания жить по общепринятым правилам. Вы хотите всегда оставаться молодым, полным сил, привлекательным и совершенно не готовы к процессу взросления. Ваши жизненные цели похожи на красивые детские сказки, где добро непременно побеждает зло, а в жизни всё неоднозначно. Ваш страх –это вовсе не страх, апротест подсознания против несправедливой, некрасивой, неинтересной взрослой жизни. Выход из положения есть –попробуйте отыскать себе по –настоящему привлекательные цели в реальной жизни, достаточно простые, чтобы до них можно было добраться, но и одновременно с тем и достаточно сложные, чтобы вы заинтересовались ими. Создавайте себе сказку сами.

**Две змеи**. Все ваши проблемы легко разрешимы, а страх вызван всего –навсего усталостью. Однако, с эти шутить не следует, так как переутомление может плохо сказаться на вашей нервной системе. Возможно, это связано с неполадками в работе, хлопотами в семье. Вы обязаны дать отдых своему организму. Если хотите, чтобы он вам подольше служил, относитесь к нему с любовью.

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 6. «Я - образ»**

Цели занятия:

1. Определение особенностей самосознания, самовосприятия и самооценки студента
2. Формирование адекватной жизненной перспективы,
3. Работа со стержневыми свойствами личности

Ход занятия:

Консультируемому предлагается выбрать силуэт (мужской, женский, подростковый, детский) с которым он ассоциирует себя.

Консультант предлагает инструкцию – «заверши образ так, что бы он стал максимально похож на тебя, так, как ты себя ощущаешь. Дополни образ лицом, одеждой, окружающими вещами. Обрати внимание, в какую часть листа ты поместил свой образ.

Теперь слева – напиши свои сильные стороны, умения, качества, которыми ты можешь гордиться.

Справа – напиши то, чего ты хочешь достичь, получить в ближайшие годы (свои цели).

(Для примера можно привести программу жизни Л.Н. Толстого, составленную им в 19 лет).

*В 19 лет Л. Н. Толстой записал в своем дневнике: «Теперь я спрашиваю: какая будет цель моей жизни в деревне в про­должение двух лет?*

*- Изучить весь курс юридических наук, нужных для окончательногоэкзамена в университете.*

*- Изучить практическую медицину и часть теоретической.*

*- Изучить языки: французский, русский, немецкий, английский, итальянский и латинский.*

*- Изучить сельское хозяйство как теоретически, так и практически*

*- Изучить историю, географию и статистику.*

*- Изучить математику, гимназический курс.*

*- Написать диссертацию.*

*- Достигнуть средней степени совершенства в музыке и живописи.*

*- Написать правила.*

*- Получить некоторые знания в естественных науках.*

*- Составить сочинения из всех предметов, которые буду изучать.*

При возникновении сложностей используются карты-подсказки:

|  |  |
| --- | --- |
| Я умею хорошо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу хорошо учиться |
| Я могу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу получать стипендию |
| Я сильный, потому, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу показать себя |
| Я бываю слаб, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу выступать в конкурсах, соревнованиях |
| Я могу гордиться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу купить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Меня поддерживают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу сделать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Я лучше других \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу быть лидером в группе |
| Меня не сломить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу быть волонтером |
| Мой характер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу снимать квартиру |
| Я рассчитываю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу копить деньги |
| Моя целеустремленность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу веселиться |
| Я воспитан так \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу выучиться (получить диплом) |
| Мной восхищаются когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу создать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Я интересен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу выиграть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Я благородный по тому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Хочу помочь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://openclipart.org/image/2400px/svg_to_png/236191/man1-edge.png | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/224463/456e3b08-b88a-49e7-b8b2-1ff909cc224f/s1200?webp=false | https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=b619b61ba5d9d60eadc4040d8025fe0f&n=13 | https://st.depositphotos.com/1788799/1745/v/950/depositphotos_17453907-stock-illustration-woman-siluete.jpg |
| https://static3.depositphotos.com/1001165/147/v/950/depositphotos_1478139-stock-illustration-little-boy-silhouette.jpg | E:\суицид\си-уэты-ир-29916851.jpg | https://img3.stockfresh.com/files/s/smeagorl/m/59/681304_stock-photo-silhouette-of-parent-and-children.jpg | http://raskraski.link/uploads/9/2/4/9247-raskraska-shablon-cheloveka-devochka.jpg |
| http://www.freecraftpattern.com/uploads/3/5/4/4/3544366/9462875_orig.jpg | | http://laoblogger.com/images/boy-stencil-clipart-2.jpg | http://handmade.jofo.me/data/userfiles/6504/images/1096204-1-4.jpg |

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 7 «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»**

Цели занятия:

1. Выявление субъективных и объективных препятствий на пути к целям студента (фрустрирующих факторов)
2. Определение особенностей поведения студента в стрессовых, фрустрирующих ситуациях
3. Определение склонности к негативному преодолению напряжения
4. Работа с позитивными копинг - стратегиями

Ход занятия:

Консультируемому предлагается ответить на вопросы (в устной форме или в форме опросника:

Когда я сильно устаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда меня раздражают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда мне приказывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда мне не хватает ресурсов (сил, денег, времени) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если надо мной смеются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если мне тяжело на душе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если я не выспался \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если я знаю, что моё поведение не одобрят \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имели ли в Вашей жизни место:

Суицидальные попытки, мысли, намерения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конфликты: дома \_\_\_\_\_\_\_\_\_, со сверстниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, с педагогами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если да, то - что именно – драки, словесная агрессия, протесты, игнорирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приводы в отделы полиции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состоял ли на учете: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Опыт потребления:

Курение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алкоголь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ПАВ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общее отношение к химической зависимость: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(допустимо/ недопустимо, хотел бы преодолеть, для друзей приемлешь ли)

Заболевания, проблемы со здоровьем: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позитивные копинг-стратегии:

Увлечения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Способы расслабиться, отдохнуть, снять напряжение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Режим дня: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Хейма Э. (E. Heim) методика диагностики копинг-механизмов**–

скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на ***\* когнитивный, \* эмоциональный и \* поведенческий, – копинг-механизмы.***

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психо­неврологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана.

**Показаниями к использованию предлагаемой методики Э. Хейма явля­ются:**

\* изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с погранич­ными нервно- психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;

\* исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находя­щихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения;

\* проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;

\* составление психогигиенических и психопрофилактических про­грамм с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

**Противопоказаний**, согласно авторам публикации,  к использованию методики нет. Отмечается лишь отме­тить неадекватность применения методики Э. Хейма у пациентов, стра­дающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность.

***Инструкция испытуемому к методике Э. Хейма***

*Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще все­го разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмо­ционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, ко­торый Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо вы­брать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.*

*Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!*

**А**

  1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»

  2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»

  3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»

  4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые мину­ты и стараюсь никому не показывать своего состояния»

  5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что

  6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»

  7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу»

  8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпу­таться из этих трудностей»

  9. «Я придаю своим трудностям особыйсмысл, преодолевая их, я со­вершенствуюсь сам»

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудно­стями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

**Б**

  1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»

  2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»

  3. «Я подавляю эмоции в себе»

  4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»

  5. «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»

  6. «Я впадаю в состояние безнадежности»

  7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»

  8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

**В**

  1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

  2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих го­рестях»

  3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на сво­их неприятностях»

  4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успо­коительных средств, вкусной еды и т. п.)»

  5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»

  6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»

  7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для пре­одоления трудностей»

  8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

|  |
| --- |
| **Интерпретация полученных результатов** |

|  |
| --- |
| **Адаптивные варианты копинг-поведения** |

***Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:***

\* «проблемный анализ» (А5), \* «установка собственной ценности» (А10), \* «сохранение самообладания» (А4) – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

***Среди эмоциональных копинг-стратегий:***

\* «протест» (Б1), \* «оптимизм» (Б4) – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

***Среди поведенческих копинг-стратегий:***

\* «сотрудничество» (В7), \* «обращение» (В8), \* «альтруизм» (В2) – под которыми понимается такое поведение лично­сти, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (бо­лее опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудно­стей.

|  |
| --- |
| **Неадаптивные варианты копинг-поведения** |

***Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:***

\* «смирение» (А2), \* «растерянность» (А8), \* «диссимуляция» (А3), \* «игнорирование» (А1) – пассивные формы поведения с отказом от пре­одоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

***Среди эмоциональных копинг-стратегий:***

\* «подавление эмоций» (Б3), \* «покорность» (Б6), \* «самообвинение» (Б7), \* «агрессивность» (Б8) – варианты поведения, характеризующиеся подав­ленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

***Среди поведенческих копинг-стратегий:***

\* «активное избегание» (В3), \* «отступление» (В6) – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремле­ние уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от реше­ния проблем.

|  |
| --- |
| **Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления** |

***Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:***

\* «относительность» (А6), \* «придача смысла» (А9), \* «религиозность» (А7) – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

***Среди эмоциональных копинг-стратегий:***

\* «эмоциональная разрядка» (Б2), \* «пассивная кооперация» (Б5) – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

***Среди поведенческих копинг-стратегий:***

\* «компенсация» (В4), \* «отвлечение» (В1), \* «конструктивная активность» (В5) – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, пу­тешествия, исполнения своих заветных желаний.

(Источник: Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003, С. 23-29).

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»**

Когда я сильно устаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда меня раздражают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда мне приказывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда мне не хватает ресурсов (сил, денег, времени) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если надо мной смеются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если мне тяжело на душе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если я не выспался \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если я знаю, что моё поведение не одобрят \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имели ли в Вашей жизни место:

Суицидальные попытки, мысли, намерения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конфликты: дома \_\_\_\_\_\_\_\_\_, со сверстниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, с педагогами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если да, то - что именно – драки, словесная агрессия, протесты, игнорирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приводы в отделы полиции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Состоял ли на учете: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Опыт потребления:

Курение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алкоголь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ПАВ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общее отношение к химической зависимость: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(допустимо/ недопустимо, хотел бы преодолеть, для друзей приемлешь ли)

Заболевания, проблемы со здоровьем: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позитивные копинг-стратегии:

Увлечения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Способы расслабиться, отдохнуть, снять напряжение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Режим дня: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 1. Занятие 8 «Случай», «проблема» жизненной ситуации».**

Цели занятия:

1. Определение особенностей поведения студента в конкретной стрессовой, фрустрирующей ситуации (причина проведения работы)
2. Определение актуального восприятия студентом степени комфортности своего социального пространства
3. Работа со сложностями и перспективами ситуации

Ход занятия:

Консультируемому предлагается ответить на вопросы относительно причины проведения с ним консультативной работы (случая противоправного поведения, случаю семейной трагедии, случая личностного неблагополучия).

Почему поставлен на учет?

Почему получен статус?

Почему выявлен сомнительный результат по тестированию?

Далее проводится анамнестическая беседа.

Консультант совместно со студентом отмечает сложности ситуации и цели случая.

|  |  |
| --- | --- |
| Сложности ситуации | Цели случая |
| 1  2  3  4  5 | 1  2  3  4  5 |

Конкретизирующие вопросы:

С какого возраста на учете (в ИЗ, стали проявляться факты неблагополучия)?

В каких учреждениях пребывал?

Кто оказывал поддержку?

Кто усугублял ситуацию?

Чем закончился «случай»?

В настоящее время как воспринимаешь случай, себя, других его участников?

Как воспринимаешь среду – образовательную (сверстники, педагоги), социальную (общежитие, место пребывания, специалистов служб помощи), семейную?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная среда | Сверстники |  |
| педагоги |  |
| Социальная среда | общежитие |  |
| Место пребывание |  |
| Специалисты служб социальной поддержки |  |
| Специалисты опеки |  |
| Специалисты отдела полиции |  |
| Семейная среда | мать |  |
| отец |  |
| Братья/сестры |  |
| Другие родственники |  |

- безразличное отношение к себе

- пренебрежительное отношение

- оскорбляющее

- унижающее

- жестокое отношение

- ровное отстраненное

- меня принимают, но оставляют за мной право быть таким, какой я есть

- дружеское

- заботливое

- безопасное, комфортное

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию**

**«Случай», «проблема» жизненной ситуации»**

|  |  |
| --- | --- |
| Сложности ситуации | Цели случая |
|  |  |

Оценка восприятия социальной ситуации развития студента:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная среда | Сверстники |  |
| педагоги |  |
| Социальная среда | общежитие |  |
| Место пребывание |  |
| Специалисты служб социальной поддержки |  |
| Специалисты опеки |  |
| Специалисты отдела полиции |  |
| Семейная среда | мать |  |
| отец |  |
| Братья/сестры |  |
| Другие родственники |  |

- безразличное отношение к себе

- пренебрежительное отношение

- оскорбляющее

- унижающее

- жестокое отношение

- ровное отстраненное

- меня принимают, но оставляют за мной право быть таким, какой я есть

- дружеское

- заботливое

- безопасное, комфортное

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 2. Занятие 1 «Сказкотерапия» (анализ сказки, легенды, сказочного героя).**

Цели занятия:

1 ознакомление с арт-терапевтическими способами снятия негативных переживаний, проработкой личностных смыслов, ассоциативных рядов,

2 снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческих способностей, актуализация воображения,

3 метафорическое представление внутреннего мира студента, сравнение его с предпочитаемой детской историей, легендой

В детстве, подростковом периоде мне нравилась сказка, фантастическая история, легенда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Суть сказки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Главные герои \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чему учит история \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие герои нравятся, с кем я ассоциирую себя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(если есть затруднения – предлагается прослушать сказки «Синяя Борода», «Фея Розового куста», «Волшебные краски» в пересказе консультирующего)

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 2 «Занятие по прожективной психодиагностике личности «Люшер – тест», «Вартегг – тест»**

Цели занятия:

1 ознакомление с арт-терапевтическими способами снятия негативных переживаний, проработкой личностных смыслов, ассоциативных рядов,

2 снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческих способностей, актуализация воображения,

3 метафорическое представление внутреннего мира студента,

4 определение благополучных (или актуальных, важных в настоящее время) и имеющих затруднения личностных конструктов и сфер социальной ситуации развития

**Рисуночный тест Вартегга**

Автор теста - немецкий психолог Эрик Вартегг. Тест был опубликован в 1963г, но в России появился только в 2004г благодаря В.К. Калиненко и его книге "Рисуночный тест Вартегга".

 Сам тест представляет собой лист А4, поделенный толстыми черными линиями на 8 равных квадратов. В каждом квадрате содержится строго определенный рисунок, который нужно продолжить.

Задание: продолжите рисунок в каждом квадрате так, чтобы в нем получилась законченная картина. Вы можете заполнять квадраты в любой последовательности и использовать различные цвета.

**Интерпретация теста Вартегга**

**Важно!**При интерпретации теста Вартегга учитываются следующие показатели:

* смысловое содержание рисунка,
* [особенности графики](http://art-psychology.ru/memory/memory_1.html) (нажим, штриховка, расположение),
* порядок заполнения квадратов.

Стимульный рисунок в каждом квадрате активизирует определенный аспект личности, т.е. является бессознательным символом для определенной части психики. Все эти "черточки и точечки" не случайны, а является результатом работы психологов психоаналитического направления (К. Юнга и его последователей, изучавших коллективное бессознательное).

Квадраты № 1, 2, 7 и 8 - это эмоциональные реакции, мир чувств. Обычно здесь располагается живое: природа, люди, животные.

Квадраты № 3, 4, 5 и 6 - это рациональные реакции, мир логики. Обычно здесь располагаются неживые предметы, созданные человеком.

Если вы заметили отклонение от этого правила - ищите в этом квадрате (теме) проблему.

**Квадрат №1**: символически точка означает начало, а в данном случае - самого себя, т.е. представление о себе и своем месте в мире.

**Квадрат №2**: волнистая линия - это зародыш, а пространство вокруг - мир людей. Таким образом, этот квадрат показывает характер взаимоотношений с окружающими.

**Квадрат №3**: три восходящие линии символизируют рост и развитие. В данном случае они отражают [**мотивацию**](http://art-psychology.ru/child_fear/motivation.html), планы на будущее, амбициозность.

**Квадрат №4**: черный квадрат - это символ опасности, [**страха**](http://art-psychology.ru/about/preodolet_strah.html), вины. Этот квадрат покажет отношение к жизненным преградам, опасностям, трудностям, психологическому грузу, который несет человек.

**Квадрат №5**: две перпендикулярные линии означают сопротивление, преграду на пути. По этому рисунку можно увидеть, как человек справляется с трудностями, преобладает ли стратегия достижения успеха или избегания неудач. Предполагается, что рисунок будет направлен вправо вверх.

**Квадрат №6**: две линии означают противоположные начала, идущие в разных направлениях, но требующие пересечения. В данном случае это [**отношения с близкими людьми**](http://art-psychology.ru/child_fear/Child_fear4.html): сближение или удаление от них. Предполагается, что линии будут соединены в рамку или другую целостность.

**Квалрат №7**: точки символизируют чувствительность, интуицию, восприимчивость ко внешним и внутренним раздражителям. Этот рисунок отражает чувствительность, тактичность, ранимость или, наоборот, "толстокожесть".

**Квадрат №8**: дуга - символ гармонии и защиты. В рисунке обозначает чувство удовлетворенности, защищенности, источник сил. Закрытые предметы - уход в себя в качестве защиты.

**Особенности графики**:

Чтобы оценить **нажим**, нужно перевернуть рисунок. Тогда с изнаночной стороны будут хорошо видны области сильного и совсем слабого нажима: именно эти вопросы (квараты) вызывают наибольшее напряжение у рисующего, т.е. являются проблемными, трудными, однако указывают на его решимость и боевой настрой! Слишком слабый нажим может указывать на неуверенность, слабость, подавленность в этом аспекте (квадрате).

**Расположение** рисунка в верхней части квадрата указывает на излишнюю самоуверенность, преувеличение своих возможностей, в нижней части - на неуверенность и преуменьшение способностей, сбоку - зависимость и поиск поддержки, в центре - адекватную самооценку и уверенность в себе.

Преобладающие **линии**: горизонтальные - слабость, вертикальные - решительность, штриховка - тревожность.

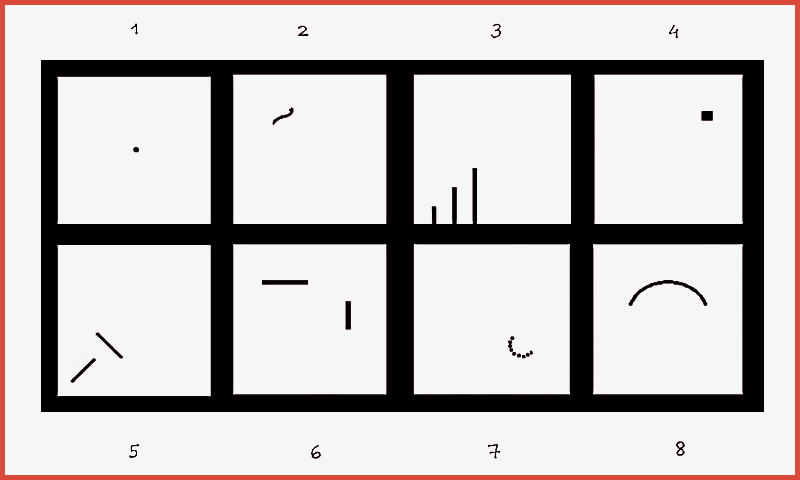
**Размер** рисунка: сверхбольшие - демонстративность, бурная эмоциональность, совсем маленькие - подавленность, скромность.

**Отношение к исходным данным:** "линиям и точечкам":

* рисующий игнорирует их, т.е. его рисунок не связан с ними -сосредоточенность на себе, своём "Я", погруженность в "свой мир";
* рисующийучитыавет их в своем рисунке, но не полностью - изобретательность;
* учитывает все - концентрация на конкретном, важном, существенном;
* создает целостные интересные образы - творческие способности.

**Порядок заполнения** квадратов: человек обычно начинает с тех квадратов, которые ему "нравятся", "легкие", "понятные", т.е. с тех тем, которые для него наиболее актуальны, важны.А квадраты, которые "не нравятся", "какие-то непонятные", "сложные" оставляет на потом, т.е. те темы, в которых он испытывает затруднения.

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию «Занятие по прожективной психодиагностике личности»**



**Тест Люшера — описание и интерпретация**

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.

Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических»; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Характеристика цветов (по Максу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;

2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;

3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;

4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто а впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются + + );

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = = );

седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| + | + | X | X | = | = | - | - |
| 3 | 4 | 1 | 0 | 2 | 5 | 6 | 7 |

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; х  х; =  =; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятна более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ! | !! | !!! |
| А | А | А |
| 2 | 1 | 4 |

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7— и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| !!! | !!! | ! |
| С | С | С |
| + | + | + |
| 6 | 0 | 7 |

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком — ). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

Интерпретация цветных пар по Люшеру

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроние, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активное

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное стояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое».

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное стояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —». Первый цвет серый

—О —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—О —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—О —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—О —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—О —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—О —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3(синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —О (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние неверие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, неверие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действ!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувствственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

 —0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—О —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

Макс Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов). Рассмотрим две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты:

|  |  |
| --- | --- |
| *Позиции 1,2* | *7,8* |
| 0 4 XX | 0 1 XX |
| 0 6 XX | 0 2 XXX |
| 0 7 XXX | 0 3 XX |
| 1 7 XX | 0 4 XX |
| 2 7 XX | 1 2 XXX |
| 3 7 XX | 1 3 XXX |
| 4 0 XX | 1 4 XXX |
| 4 6 XX | 2 0 XX |
| 4 7 XX | 2 1 XXX |
| 6 0 XX | 2 3 XXX |
| 6 4 XX | 2 4 XXX |
| 6 7 XXX | 3 0 XX |
| 7 0 XXX | 3 1 XXX |
| 7 1 XX | 3 2 XXX |
| 7 2 XX | 3 4 XXX |
| 7 3 XX | 3 5 XX |
| 7 4 XX | 4 1 XXX |
| 7 5 XX | 4 2 XXX |
| 7 6 XX | 4 3 XXX |
|  | 5 3 XX |
|  | 6 3 XX |
|  | 7 3 XX |

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 3 «Я и моя профессия».**

Цель занятия: актуализация профессионального самоопределения, работа с образом «Я – профессионал»

Я детстве мне хотелось быть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда я учился в школе, то понял, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В настоящее время я осваиваю профессию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Реальная причина того, что я обучаюсь в этом техникуме и по этой профессии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Меня привлекает в профессии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что требует данная профессия (умения, навыки, качества) | Что из этого у меня есть | Над чем мне надо работать как будущему профессионалу |
|  |  |  |

В будущем моя профессия поможет мне \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я связываю свою карьеру с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 4. Диагностика профессиональных предпочтений.**

## Методика «Опросник профессиональных предпочтений» (ОПП) Аж. Холланда

«Опросник профессиональных предпочтений» (ОПП) в своем теоретическом обосновании базируется на известной теории профессионального выбора, разработанной американским профессором Дж. Холландом.

Сущность теории Дж. Холланда можно свести к следующим основным положениям:

1. В западной культуре большинство людей могут быть отнесены к одному из 6 типов: реалистическому (Р), исследовательскому (И), артистическому (А), социальному (С), предпринимательскому (П), конвенциональному (К).

2. Существуют 6 видов окружения, в которых действует личность: реалистическое, исследовательское, артистическое, социальное, предпринимательское, конвенциональное. В каждом окружении доминирует соответствующий тип.

3. Люди ищут такое окружение, которое бы позволило им упражнять свои навыки и способности, выражать свои установки и убеждения, решать волнующие их проблемы и брать на себя соответствующие запросам роли.

4. Поведение личности определяется взаимодействием между личностными особенностями и характеристиками ее окружения.

Данная модификация опросника предложена Комитетом по труду и занятости населения мэрии Санкт-Петербурга.

Инструкция. Вам будут представлены пары различных профессий. В каждой паре постарайтесь отдать предпочтение одной из профессий и отметьте ее. Не теряйте времени на раздумья. Наиболее естественно то решение, которое придет в голову первым.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Инженер-технолог | 2 | Конструктор |
| 1 | Электротехник | 3 | Санитарный врач |
| 1 | Повар | 4 | Наборщик |
| 1 | Фотограф | 5 | Заведующий магазином |
| 1 | Чертежник | 6 | Дизайнер |
| 2 | Философ | 3 | Психиатр |
| 2 | Ученый-химик | 4 | Бухгалтер |
| 2 | Редактор научного журнала | 5 | Адвокат |
| 2 | Лингвист | 6 | Переводчик художественной литературы |
|  |  |  |  |
| 3 | Педиатр | 4 | Статистик |
| 3 | Завуч по внеклассной работе | 5 | Председатель профсоюзного комитета |
| 3 | Спортивный врач | 6 | Фельетонист |
| 4 | Нотариус | 5 | Снабженец |
| 4 | Оператор ЭВМ | 6 | Карикатурист |
| 5 | Политический деятель | 6 | Писатель |
| 1 | Садовник | 2 | Метеоролог |
| 1 | Водитель троллейбуса | 3 | Фельдшер |
| 1 | Инженер-электронщик | 4 | Делопроизводитель |
| 1 | Маляр | 6 | Художник по металлу |
| 2 | Биолог | 3 | Офтальмолог |
| 5 | Телерепортер | 6 | Актер |
| 2 | Гидролог | 4 | Ревизор |
| 2 | Зоолог | 5 | Главный зоотехник |
| 2 | Математик | 6 | Архитектор |
| 3 | Работник детской комнаты милиции | 4 | Счетовод |
| 3 | Учитель | 5 | Руководитель подросткового клуба |
| 3 | Воспитатель | 6 | Художник по керамике |
| 4 | Экономист | 5 | Заведующий отделом |
| 4 | Корректор | 6 | Критик |
| 5 | Заведующий хозяйством | 6 | Дирижер |
| 1 | Радиооператор | 2 | Специалист по ядерной физике |
| 1 | Часовой мастер | 4 | Монтажник |
| 1 | Агроном-семеновод | 5 | Председатель с/х кооператива |
| 1 | Закройщик | 6 | Декоратор |
| 2 | Археолог | 4 | Эксперт |
| 2 | Работник музея | 3 | Консультант |
| 2 | Ученый | 6 | Режиссер |
| 3 | Логопед | 4 | Стенографист |
| 3 | Врач | 5 | Дипломат |
| 4 | Копировщик | 5 | Директор |
| 6 | Поэт | 3 | Психолог |
| 1 | Телемеханик | 5 | Прораб |

**Обработка результатов**

Р(1) = ; И(2) = ; С(3) = ; К(4) = ; П(5) = ; А(6) = .

Подсчитывается количество выборов каждого из шести типов профессий (номера типов указаны слева от названий профессий), и суммы записываются в соответствующие графы Р(1), И(2), С(3), К(4), П(5) и А(6) в нижней части бланка. Тип, набравший наибольшее число выборов, характеризует профессиональную направленность личности школьника.

### Интерпретация результатов

**Реалистичный тип (Р)**. Мужской несоциальный тип. Обладает высокой эмоциональной стабильностью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков, ловкости. Отдает предпочтение профессиям с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т. п. Реалистичный тип ищет рациональную среду. По данным психологов, для этого типа характерны невербальные способности, хорошие моторные навыки, пространственное воображение (чтение чертежей). Наибольший процент людей реалистичного типа встречается среди студентов (физиков, экономистов, кибернетиков, химиков, физкультурников).

**Интеллектуальный тип (И)**. Для данного типа характерны аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, преобладают теоретические и эстетические ценности. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач, чаще выбирает научные профессии. Структура интеллекта гармонична: развиты вербальные и невербальные способности. Характеризуется высокой активностью, но в деятельности на общение не настроен. В беседах чаще является передатчиком информации, в основном — интраверт. По данным ученых, этот тип часто встречается среди студентов (математиков, географов, геологов, медиков), а также среди людей творческих профессий.

**Социальный тип (С)**. Цели и задачи людей данного типа — установить контакт с окружающей средой. Обладают социальными умениями (умение общаться, потребность в лидерстве) и нуждаются в социальных контактах. Выбирают работу, связанную с постоянным личным общением. Основными чертами характера являются: стремление поучать и воспитывать, гуманность, способность к сопереживанию (эмпатия), женственность. Предпочитаемые занятия: обучение и лечение (врачи, педагоги, психологи). Данный тип активен, но зависим от окружающих и общественного мнения. Для него характерно приспособление. Проблемы решают, опираясь на эмоции, чувства. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности.

**Конвенциональный тип (К)**. Отдает предпочтение строго структурированной деятельности, работе по инструкции, определенным алгоритмам. Имеются способности к переработке конкретной, рутинной (цифровой) информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Черты характера: консерватизм, подчиненность, зависимость. В поведении и общении придерживается стереотипов, хорошо следует обычаям. Слабый организатор и руководитель. Чаще преобладают невербальные (особенно счетные) способности. По данным ученых, больше всего людей такого типа среди бухгалтеров, финансистов, товароведов, экономистов, делопроизводителей, машинисток, канцелярских служащих.

**Предприимчивый тип (П)**. Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Чертами характера являются: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессивность. Предпочитает неясные вербальные задачи, связанные с руководством, личным статусом. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Не нравятся занятия, требующие усидчивости, большого труда, моторных навыков, концентрации внимания. Людей такого типа много среди заведующих, дипломатов, репортеров, менеджеров, директоров, брокеров, кооператоров.

**Артистичный тип (А).** В отношениях с окружающими опирается на воображение и интуицию. Ему присущ эмоционально сложный взгляд на жизнь. Черты характера: независимость в принятии решений, гибкость и оригинальность мышления. Как правило, он не живет по правилам и традициям, предпочитает занятия творческого характера: музицирование, рисование и пр. У людей этого типа часто высокие способности восприятия и моторики. Люди данного типа часто встречаются среди студентов (историков, филологов, студентов художественных вузов).

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 5.Беседа «Шутки или хулиганство».**

Цели занятия: тренировка правового сознания личности студента, гипотетическая «примерка» роли «жертвы» и «гонителя», отработка адекватных способов выхода (или невхождения) в ситуации причинения морального страдания.

Методические материалы:

письмо Министерства образования № 01-23/360 от 25.01.2018 г. «О мерах по предупреждению проявлений девиантного (отклоняющегося) поведения обучающихся»,

«Памятка о правильном использовании сети Интернет»,

«Памятка по заполнению формы для приема обращений о наличии на страницах сайтов в сети Интернет запрещенной информации», разработанные МУ МВД России «Оренбургское» и Управлением Роскомнадзора по Оренбургской области,

«Правовая памятка для тинэйджеров. Развлечение – Преступление», разработанная АНО «Центр комплексной ресоциализации граждан», комитетом по делам молодежи администрации МО г. Новотроицк.

Занятие проводится в форме лекции-дискуссии. Предполагается рассмотреть следующие понятия, дать им определения и привести примеры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шутка**  Шу́тка — это фраза или небольшой текст [юмористического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BC%D0%BE%D1%80) содержания. Она может быть в различных формах, таких, как вопрос/ответ или короткая [байка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0). Для достижения своей юмористической цели шутка может использовать [иронию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [сарказм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BC), [игру слов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2) и другие методы. Шутка, как правило, имеет концовку (кульминацию), которая заканчивает повествование и делает его смешным.  [Розыгрыш](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%8B%D0%B3%D1%80%D1%8B%D1%88) или шалость отличается от разговорной шутки тем, что основным её компонентом является юмор физический, а не словесный (например, положить соль в сахарницу). | **оскорбление**  Оскорбле́ние — это умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме.  Оскорбление может быть нанесено в виде высказывания (словесно, письменно) или в виде действия ([плевок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BA), неприличный [жест](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D1%81%D1%82)), а также публично или в отсутствие объекта оскорбления. Во многих странах оскорбление считается [преступлением](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).  В отличие от [клеветы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0), оскорбление не несёт в себе заведомо ложных сведений. Оскорбление заключается в негативной оценке личности либо внешности человека, его качествам, поведению, причём в форме, противоречащей установленным правилам поведения и требованиям общечеловеческой [морали](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C).  В России [преступлениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) являются оскорбления чувств верующих (148 УК РФ), оскорбления судей (297 УК РФ), представителей власти (319 УК РФ) и военнослужащих (336 УК РФ) при исполнении ими служебных обязанностей, остальные же являются [административными правонарушениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) (ст. 5.61 Коап РФ) с 8 декабря [2012 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2012_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) | **нанесение морального вреда**  под моральным вредом понимаются нравственные или физические страдания, причиненные действиями (бездействием), посягающими на принадлежащие гражданину от рождения или в силу закона нематериальные блага (жизнь, здоровье, достоинство личности, деловая репутация, неприкосновенность частной жизни, личная и семейная тайна и т.п.), или нарушающими его личные неимущественные права (право на пользование своим именем, право авторства и другие неимущественные права в соответствии с законами об охране прав на результаты интеллектуальной деятельности) либо нарушающими имущественные права гражданина. |
| **прессинг**  Давление (в первую очередь эмоциональное и психологическое), нажим на кого-либо, что-либо для достижения определенных целей, принуждения к чему-либо.  **буллинг**Тра́вля или бу́ллинг ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты [групповой преступности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%BF%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B0).  **стигматизация**  [Социальная стигматизация](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=jeqc&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1867.gMLawb2DPnkMAHsCmSXUXSyLLYrdNxkhkIZRUaouScG8Vazl93pq2oESqFQXXTXJO2ozuM8UTM0ps4x0T2znuTTQhDviIrWlkz4f9NHS_OU.60d77f2e7561168971243d2b8782ca30b64414a1&uuid=&state=Em5uB10Ym2yYXpZKRFvY8hpXT7l4NK6-neJyELJlZHT1RbEWUe0bjcCJCVwA0EtoD_aV8NmsLDPQb0sjTYpqyA,,&&cst=AiuY0DBWFJ4CiF6OxvZkNGukOgdLND5KWv3Hd7gEHkKk7ovujTOXRMcOqw4kOZ777qFRs9UPfuv5cfTO2i19vZj3kzCm8j0SP6YcUXO2GMv_GrkbXJgME-_eUUlO-l6-OiHyjX_JcDS5DNinrPXzuaX0GBv0HiPzsEZd7-lffaCqpHRDa7loPboob_4fVX2VhYJm012EVlIads4yFcgVdj9ih0GWGCCpYy5dGfMhi8zcjB16nHjlKbBKaEMyyMQGBNxF2ZarUYViwqMbMnke97T3bF02GJWlZdCYRZHFgVVDQ0jMT6JAKsz0AXOnhPaghdAyo9GAjAf-Oz8GNS66oJU3SGIW-9pzsLIPPqq1fkg1U3ufmVCn4bfJkQxpFGhiU5qINU0soM1pNoIvPzXqdfxpTIzavJhROhiFuyWL70KTSfNZZBNVwq8PYYrSGynp5UnlHCQhqaCU0THiqD8uAwomLesfmv_XcBCYDCVQjo-XJVPsHYAqQPY6HN_k2O7W-z755YEGjOY08h15h0NFXYaP2AJSUcIqyWLm8rVCXHjAaRYqqt6Bf-Op1DQwumaj3M6GcR186cqwDymrBJJvhy5838qun9JF4Yna7SWWdGBGO7LI4Pg33zsbP7HZgckwU1Z6fqxm1yJBneZDtwFnO5zM9q112DGeA251qpc1GFd4RrCsdRTdGZtFfFHGrGBXe2_qElK5KvsB5Xv6evdwOrKACB1rJXIO_p45UsxqFG4Zkx6hq3O2WQiGWMwL-R5RJpKi7wNCXay3VlERDssXDymRz3YtPDbTEagpSQNGkP3QpdKy1L8G6guPkt1elSQrmsey-660LAe957b84c2y7DZOcE41XITdYFyYus-vbS_0p-dsDs06tvhb2yzgOAEf2xYNzqtZFrN4QU35NwLmj8l0fH22GxHgn7gN3LinlRVQWHZGirpoI8Mlp_0jlQV3uJoXyzJ5L_2FqpbnTQ0p9LBRq0t2nLl6KhuMhvZQheDZi3Am6ysTbwufwXmhqGYHGOddBtSMMXI8h35v4jKVgrna3X3DcUrWJOlpmeSiDOJ4Axa-2RWML5Xz_i22sci7WyEK_GzOHQ_YyZ9hEIrAZX4xYWqAjUC5hrOM11Xj1gnzu6MsL7xhKoK8whBwkKt2VGhYt0qxmTBTxGSr1s9ynwFVBj9qoLpZthdnVVuNu81Wpr_vWrG7MitLoptKwgTqgTn6cyNyf7jrGbGCytS6OwUyWYOsHmnOKgxbGC-0r3fscGxEhSW3LgOU-OxM-gp0jTy6mL1HvoR35LQLkTnjpB6hhD_0ZFl7NOANCJVz8phyzXgMRtl4eg,,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMGphcWhSeWNEWndzRWk3M1paSEtXb242MVdpVDdzdlFxemhSZmxHNDJOS3FZc1JSSFRGbFdSb3hOQllpTEtlRG5VRGlLTXRmSkpuRlVBakRTZkJzUXpZekZiNUdlOXQ3R05qb1hjcVpjai05MGRCOFhzTW5TS1o5SGlsVmUtaFA2S2ctaXg2WGtzblpyTXpjUVNXXzliUDBYdzRUTXFPQzE2LVl6LVJib0lJMmRFSmlvRUJDMmN0WjFNVmJWbTExRjdockxGUkNtSzRMWEZIbEs4ZU5JcEtUVVVndjZ2d2ZKQzBqTjltQ)  Стигматиза́ция — клеймение, нанесение стигмы. В отличие от слова клеймение, слово стигматизация может обозначать навешивание социальных ярлыков.  В этом смысле стигматизация — увязывание какого-либо качества (как правило, отрицательного) с отдельным человеком или множеством людей, хотя эта связь отсутствует или не доказана. | **заведомо ложные сообщения**  Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, - наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет. 2. То же деяние, повлекшее причинение крупного ущерба либо наступление иных тяжких последствий, - наказывается штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от 18 месяцев до3 лет либо лишением свободы на срок до пяти лет. | В качестве вывода необходимо обозначить границу между поведением веселым, имеющим целью поднятие настроения и поведением, угрожающим другим людям и обществу. Дополнительно приводятся меры противодействия (административная и уголовная ответственность) за неподобающее поведение |

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 6 «Как не стать жертвой преступления. Культура общения и безопасность в сети интернет»**

Цели занятия: тренировка правового сознания личности студента, гипотетическая «примерка» ситуаций потенциальной виктимности, представление рекомендаций по безопасному общению в сети интернет, советов, относительно соблюдения конфиденциальности личной информации.

Консультант задает вопросы: «Пользуетесь ли Вы социальными сетями, другими ресурсами сети Интернет?», «Поступают ли на Ваш лицевой счет денежные средства? Приобретали ли Вы дорогостоящие предметы (технику, украшения и т.д.)?» «Сохраняете ли Вы эту информацию при себе, или делитесь с окружающими?»

Далее консультант приводит ряд общих советов по безопасному виртуальному общению, напоминает о том, что личную и финансовую информацию лучше держать в тайне от других людей (даже друзей), напоминает о необходимости следить за имеющимися ценными вещами, не оставлять их без присмотра и не одалживать.

Общие рекомендации занятия:

не оскорблять других пользователей в соц.сетях

не вступать в уже ведущиеся словесные перепалки

не встречаться в реальности для выяснения отношений с пользователями соцсетей

осторожно относиться к интернет - знакомствам

не переходить по ссылкам с запрещенной информацией (способы изготовления, возможности приобретения наркотиков, детская порнография, сцены жестокого обращения и насилия). Если консультируемый встречался с подобными ресурсами – информировать его об алгоритме обращения в контролирующие органы УМВД (см. приложение «Памятка по заполнению формы для приема обращений о наличии на страницах сайтов в сети Интернет запрещенной информации», разработанные МУ МВД России «Оренбургское» и Управлением Роскомнадзора по Оренбургской области)

не регистрироваться в группах с запрещенной тематикой (националистические объединения, группы самоубийц и пр.)

не сообщать реквизиты своих банковских документов, размер и срок выплат пособий, стипендий

не выкладывать в сети фотографии, потенциально провоцирующие чувство зависти, социальной несправедливости.

Не посещать потенциально опасных мест (безлюдных темных улиц, незнакомые районы) и компаний (малознакомые, пьяные, агрессивно - настроенные группы)

Не носить с собой крупные суммы денежных средств, не хранить вместе банковскую карту и пин-код к ней, не передавать и не хранить в местах доступных для посторонних лиц свои документы, денежные средства, ценные вещи.

**Индивидуальна консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 7 «Образ Я-герой»**

Анализ реального случая героического поступка современного человека.

Самый юный герой России. Настоящий Мужчина, которому было всего 7 лет. Единственный семилетний обладатель Ордена Мужества. К сожалению, посмертно.

Трагедия разыгралась вечером 28 ноября 2008г. Женя и его двенадцатилетняя старшая сестра Яна были дома одни. В дверь позвонил неизвестный мужчина, который представился почтальоном, принёсшим якобы заказное письмо.

Яна не заподозрила ничего неладного и разрешила ему зайти. Войдя в квартиру и закрыв за собой дверь, «почтальон» вместо письма достал нож и, схватив Яну, стал требовать, чтобы дети отдали ему все деньги и ценности. Получив от детей ответ, что они не знают, где деньги, преступник потребовал от Жени искать их, а сам потащил Яну в ванную комнату, где стал срывать с неё одежду. Видя, как он срывает с сестренки одежду, Женя схватил кухонный нож и в отчаянии воткнул его в поясницу преступника. Взвыв от боли, тот ослабил хватку, и девочка сумела выбежать из квартиры за помощью. В ярости несостоявшийся насильник, вырвав нож из себя, стал вонзать его в ребенка (на теле Жени насчитали восемь колотых ран, несовместимых с жизнью), после чего бежал. Однако нанесенная Женей рана, оставляющая за собой кровавый след, не позволила ему уйти от погони.

Указом Президента РФ от 20 января 2009г. за мужество и самоотверженность, проявленные при исполнении гражданского долга Табаков Евгений Евгеньевич был посмертно награждён орденом Мужества. Орден получала мама Жени Галина Петровна.

1 сентября 2013 года во дворе школы открыли памятник Жене Табакову — мальчик, отгоняющий коршуна от голубки.

12-тилетний подросток, житель города Набережные Челны, погиб, спасая 9-тилетнего школьника. Трагедия произошла 5 мая 2012 года на бульваре Энтузиастов. Примерно в два часа дня 9-тилетний Андрей Чурбанов решил достать пластиковую бутылку, упавшую в фонтан. Неожиданно его ударило током, мальчик потерял сознание и упал в воду.

Все кричали «помогите», но в воду прыгнул только Данил, который в этот момент проезжал мимо на велосипеде. Данил Садыков вытащил пострадавшего на бортик, но сам получил сильнейший удар током. Он умер до приезда скорой помощи.  
Благодаря самоотверженному поступку одного ребёнка, другой ребёнок остался жив.

Данил Садыков награждён Орденом Мужества. Посмертно. За проявленное мужество и самоотверженность при спасении человека в экстремальных условиях.Награду вручал председатель Следственного Комитета РФ. Вместо сына ее получил отец мальчика – Айдар Садыков.

Проанализируйте свой жизненный путь, какие ситуации были экстремальны для Вас, в каких ситуациях Вы могли почувствовать себя как герой?

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 8 «Сказкотерапия в психологии зависимого поведения (притча Идриса Шаха «Три рыбы»).**

Цели занятия:

1 ознакомление с арт-терапевтическими способами проработки личностных смыслов, ассоциативных рядов,

2 тренировка правового сознания личности студента, гипотетическая «примерка» ситуаций потенциальной виктимности,

3 представление метафорических рекомендаций по преодолению комформных установок личности, чувства безвыходности.

Основная идея использования метода сказкотерапии при работе с зависимостями заключается в том, что с помощью психотерапевтических и медитативных сказок можно снимать напряжение и осуществлять позитивное воздействие на уровне жизненных ценностей. Для этого не обязательно подбирать и сочинять сказки, в которых есть прямое указание на наличие зависимости. Возникновение зависимости, среди прочих причин, связано с определенным нравственным недоразвитием. И эта «глубинная проблема» является предметом сказкотерапии зависимостей. Другими словами, данный вид психотерапии связан с формированием нравственной зрелости и «здоровых» ценностных ориентации.

В связи с этим использование сказкотерапии, с одной стороны, не имеет ограничений. Но, с другой стороны, может быть недостаточно эффективно при сформированной зависимости. Сказкотерапия — прекрасный метод профилактики. Однако в ситуации осознания и принятия клиентом своей проблемы сказкотерапия также может быть эффективным средством индивидуальной и групповой терапии.

Сказкотерапия зависимостей дает шанс духовного излечения, эффективна для поддержки близких зависимого человека и служит в большей степени профилактическим целям. Ее основа — формирование нравственных ориентиров, стимулирование развития Созидателя в душе ребенка, подростка и взрослого.

Современная сказкотерапия существует в трех аспектах:

▪ диагностическом;

▪ воздействующем;

▪ профилактическом, развивающем. Воздействующий «аппарат» сказкотерапии содержит пять видов сказок:

▪ художественные;

▪ дидактические;

▪ психокоррекционные;

▪ психотерапевтические;

▪ медитативные.

В сказкотерапии зависимостей используется в большей степени воздействующий аспект сказкотерапии. Основное воздействие осуществляется с помощью психотерапевтических и медитативных сказок.

Психотерапевтические сказки, с одной стороны, создаются психологом как метафорическое изложение истории жизни клиента. С другой стороны, заимствуются из богатого художественного наследия как носители нравственных ценностей и способов выхода из кризиса. Для каждой стадии сказкотерапии зависимостей подбираются специальные художественные психотерапевтические сказки.

**Пример сказкотерапии профилактики зависимого поведения «Три рыбы» (притча Идриса Шаха).**

Некогда в одном пруду жили три рыбы. Первая рыба была самой умной, вторая была попроще, а третья — совсем глупая. Жили они так, как живут все рыбы на свете, пока однажды не пришел человек.

Человек принес с собой сеть, и умная рыба видела его сквозь воду. Перебирая свой жизненный опыт, истории, которые слышала, она призвала на помощь весь свой ум и решила действовать. «В этом пруду мало таких мест, где можно спрятаться, — подумала она, — поэтому лучше всего притвориться мертвой».

Собрав все свои силы, она, к немалому изумлению рыбака, выпрыгнула прямо к его ногам. Так как хитрая рыба задержала дыхание, он подумал, что она сдохла, и выкинул ее обратно в воду. Рыба тут же забилась в ложбинку под берегом.

Вторая рыба, та, что была попроще, не совсем поняла, что произошло. Она подплыла к умной рыбе за объяснениями.

«Просто я притворилась мертвой, вот он и бросил меня обратно в воду», — сказала ей умная рыба.

Простодушная рыба, не мешкая, выпрыгнула из воды и тоже плюхнулась прямо к ногам рыбака. «Странно, — подумал рыбак, — рыбы здесь сами выскакивают из воды». Но так как вторая рыба позабыла задержать дыхание, рыбак увидел, что она жива, и засунул ее в свою сумку.

Он снова повернулся к воде, но зрелище выпрыгивающих на сушу рыб несколько смутило его, и он не подумал застегнуть свою сумку. Вторая рыба, поняв это, выбралась наружу и устремилась к воде. Она отыскала первую рыбу и, тяжело дыша, улеглась возле нее.

Третья, глупая, рыба не могла ничего понять даже после того, как выслушала объяснения первых двух рыб. Тогда они перечислили ей все обстоятельства, обращая особое внимание на то, как важно задержать дыхание, чтобы казаться мертвой.

— Благодарю вас, теперь я все поняла, — радостно ответила глупая рыба. С этими словами она с силой выбросилась из воды, упав рядом с рыбаком.

Рыбак, уже упустивший двух рыб, сунул эту рыбу в сумку, даже не потрудившись проверить, дышит она или нет. Сумку на этот раз он плотно застегнул. Снова и снова закидывал рыбак свою сеть, но первые две рыбы не покидали своего укрытия.

Наконец он решил, что надо заканчивать, и стал собираться в обратный путь. Открыв сумку и убедившись, что глупая рыба не дышит, он отнес ее домой и отдал коту…

**О чем эта история предупреждает и чему учит.**

▪ Как бы умен и подготовлен ты ни был, в жизни обязательно возникнут трудные ситуации.

▪ Чужой опыт не всегда оказывается полезным, а чаще даже вредным.

▪ Если жить чужим умом и советом, можно угодить в «лапы к коту».

▪ Иногда лучше расплатиться малой проблемой, не допуская большой трагедии.

▪ Если удача сама «попала в сумку», нужно застегнуть ее покрепче.

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию«Сказкотерапия в психологии зависимого поведения (притча Идриса Шаха «Три рыбы»).**

Занятие по применению приемов сказкотерапии в профилактической работе.

1. Прослушайте предложенную притчу (**«Три рыбы» автор Идрис Шах).**
2. Рефлексия занятия:

- **О чем эта история предупреждает и чему учит?**

|  |  |
| --- | --- |
| Как бы умен и подготовлен ты ни был, в жизни обязательно возникнут трудные ситуации. |  |
| Чужой опыт не всегда оказывается полезным, а чаще даже вредным. |  |
| Если жить чужим умом и советом, можно угодить в «лапы к коту». |  |
| Иногда лучше расплатиться малой проблемой, не допуская большой трагедии. |  |
| Если удача сама «попала в сумку», нужно застегнуть ее покрепче. |  |

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 2. Занятие 9 «Стресс». Рекомендации по преодолению деструктивного поведения в стрессе. Упражнения «Стаканчик», «Картины природы».**

Цели занятия:

1 знакомство с основами адаптационной теории стресса, приведение аналогий с ситуациями обыденной жизни,

2 проработка чувств, возникающих в стандартных кризисных ситуациях,

3 приведение практических рекомендаций по преодолению стрессовых ситуаций повседневной жизни

Понятие стресс было заимствовано из области техники, где означает способность различных тел и конструкций противостоять нагрузке. Любая конструкция имеет предел напряженности, превышение которого ведет к её разрушению.

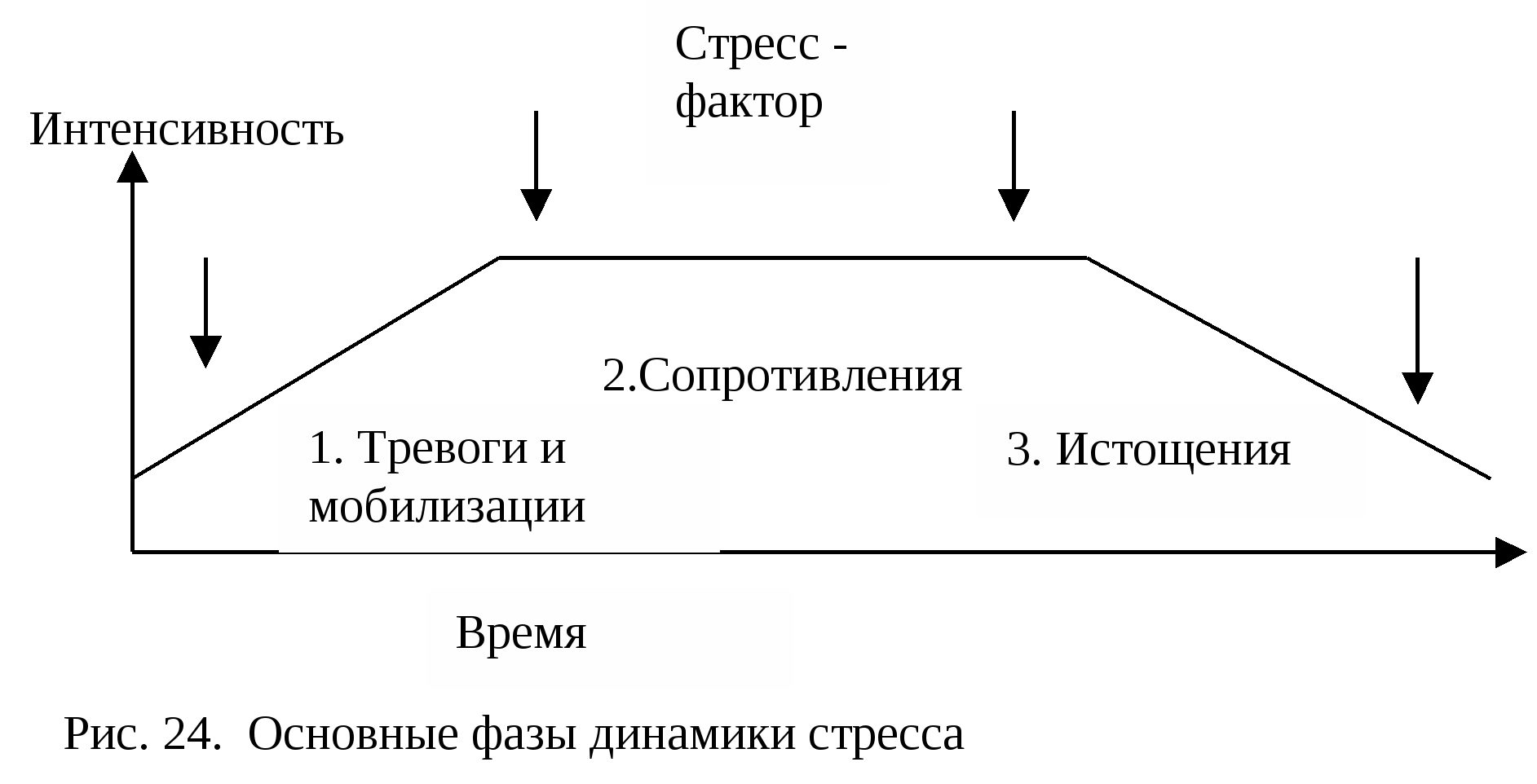
(Пример) Сравни графически на бумаге предел прочности яичной скорлупы, глиняной миски и металлического болта.

В психологии известна концепция Г. Селье, основанная на понимании адаптационного синдрома.

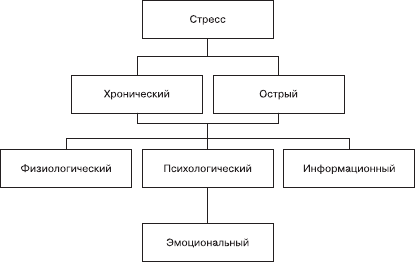
Стресс – это широкий спектр событий от поражения до победы (позитивный и негативный стресс). Стресс действует не только эмоционально но и физиологически. В результате стрессовой ситуации происходит многократное усиление действия психологических механизмов защиты и физиологических возможностей.

(Пример) Например, когда мать с ребенком переходила улицу, произошла авария и автомобиль наехал на детскую коляску. Что бы вытащить своего ребенка хрупкая женщина на глазах у пешеходов приподняла машину и вытащила коляску с младенцем. Пример во время сражения солдат выскочил из сапог. Отец П.Бомарше умер от переполнившего его восторга когда сын читал ему «Севильского цирюльника», актер Р. Капур потерял сознание и скончался после вручения ему долгожданной кинематографической награды.

В состоянии стресса человек способен на невероятные поступки, свер-возможности. Причиной того служит резкий выброс адреналина в кровь, чрезвычайная мобилизация организма. Но это на короткое время. Длительный стресс для организма разрушителен.



В целом стресс явление обычное и часто встречаемое.



Способы преодоления обыденных стрессовых состояний:

***Шаг 1.*** Изучаем себя. Присмотритесь, какие ситуации выводят вас из равновесия, какие события нервируют и т.д.

***Шаг 2.*** Определите способы, как остановить самого себя. С первых секунд стресса постарайтесь взять передышку и предотвратить наступление деструктивных действий. Например, не кричите на собеседника, а промолчите, извинитесь и уйдите в другую комнату.

***Шаг 3.*** Трансформируйте негативную энергию во что-то менее разрушительное. Вам сейчас необходимо снять напряжение. С этим отлично справляются физические нагрузки, домашние дела, теплый чай, разговор с симпатичным вам человеком, прогулка по свежему воздуху. Отдохнуть от плохих мыслей поможет и окунание ладоней в прохладную воду на 4 минуты.

***Шаг 4.*** Вспомните, что вас радует, что приносит вам большое удовольствие. Старайтесь каждый день уделить хоть несколько минут тому, что увлекает вас, приносят вам радость

Техники выхода:

Временный выход из травмирующей ситуации

Глубокое дыхание, выдох тревоги

Воспоминание позитивного в жизни

«Стереть» грусть с лица (умыться, потереть лицо руками, посмотреть в зеркало)

Напряжение и расслабление мышц («как греются снайперы»).

**Упражнение «Отдать червяка»**

Представленное ниже упражнение поможет вам осознать внутренние обиды и освободиться от них.

## ****«Отдать червяка»****

Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обидчервость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри.

**Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполните следующее.**

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице.

Перед вами — девятиэтажный дом.

Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх.

Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка.

Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.

Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче.

Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.

На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

**Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза.**

**Ответьте себе на вопросы:**

* Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
* Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

**Упражнение “Стаканчик”.**

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее “Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите”.

На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: “Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?” Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания “здесь и сейчас” на ситуации общения:

* Когда возникают такие же чувства?
* Кто ими управляет?
* Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: “То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми”.

**“Работа с картинами природы”.**

Участникам предлагается ряд картин с изображением “настроения” природы.

**Ведущий говорит:**“Обратите внимание на картины, рассмотрите их. Вам нужно будет сейчас выбрать ту картину, которая наиболее четко отражает ваше эмоциональное состояние в данный момент”.

“Почему вы выбрали именно эту картину? Что вас подтолкнуло к этому выбору?”

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 10 «Остановись и подумай».**

Цели занятия:

- постановка проблемных дискуссионных вопросов,

- содействие в формирование гармоничной гуманистической структуры личности, отработка ценностных ориентаций «принятие себя и других», «здоровье».

По плану: беседа «Остановись и подумай»

Цель – развитие навыков сопротивления потреблению алкоголя

**Конспект занятия**

Задание 1.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ «Альтернатива вредным привычкам»

Назовите вредные привычки человека (курение, кусание ногтей, употребление пустых выражений, пристрастие к пищевым продуктам, и т.д.)

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека к вредным привычкам.

В ходе обсуждения надо обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью замещающего поведения (вредных привычек).

Есть ли другие способы достичь этого эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещений дискотеки, разговора с подругой или другом и т. д.

Задание 2.

«Причины и следствия вредных привычек».

Вредные привычки могут быть деструктивными, разрушающими, запрещенными законом. Также в режиме мозгового штурма подростки выделяют причины вредных привычек деструктивного характера и их последствия.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИЧИНЫ | ПОСЛЕДСТВИЯ |
| Скука | скандалы дома |
| Поиск новых приключений | денежные трудности |
| За компанию | плохое самочувствие |
| Чтобы расслабиться | столкновение с законом |
| Для вдохновения | истощение |

Обычно оказывается последствий значительно больше, что позволяет оценить наглядно степень риска.

Задание 3. «Обоснуй выбор»

Назови как можно больше причин вести правильный образ жизни

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию «Остановись и подумай»**

Задание 1.МОЗГОВОЙ ШТУРМ «Альтернатива вредным привычкам»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вредные привычки  Кусание ногтей | Причины  Напряжение, волнение, детские переживания | Эффект  психологическая «разрядка», снятие напряжения | Альтернатива  отдохнуть, сменить деятельность, выпить воды, |
|  |  |  |  |

Задание 2. «Причины и следствия вредных привычек».

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИЧИНЫ | ПОСЛЕДСТВИЯ |
| Скука | скандалы дома |
| Поиск новых приключений | денежные трудности |
|  |  |

Задание 3. «Обоснуй выбор»

Назови причины вести правильный образ жизни

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 11 «Теория конфликта интересов К. Томаса». Беседа «Примеры конфликта интересов». Диагностика «Определение способов регулирования конфликтов».**

Одной из самых распространенных методик диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (точнее, в [конфликте интересов](http://www.psychologos.ru/articles/view/konflikt_interesov)) является опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов". К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном (Ralph Kilmann) предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей окружающих и защиту собственных интересов.

Данная методика теста адаптирована Гришиной.

*Приводится по: "И.Г. Малкина-Пых.*[*ПСИХОСОМАТИКА. СПРАВОЧНИК ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА*](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihosomatika_i._malkina-pyh)*"*

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.
2. Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого.
3. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.
4. Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К.Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

**Ключ к опроснику**

1. Соперничество: ЗА, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В,11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ЗОВ.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, ЗВ, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

**Обработка результатов**

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

**Текст опросника**

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

**1.**

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

**2.**

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

**3.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

**4.**

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5.**

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6.**

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

**7.**

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

**8.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

**9.**

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

**10.**

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11.**

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

**12.**

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

**13.**

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

**14.**

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

**15.**

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

**16.**

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17.**

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18.**

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

**19.**

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

**20.**

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

**21.**

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

**22.**

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

**23.**

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24.**

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

**25.**

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**26.**

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

**27.**

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28.**

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

**29.**

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**30.**

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

**Лист индивидуальной профилактической работы к занятию«Теория конфликта интересов К. Томаса».**

**Беседа «Примеры конфликта интересов». Диагностика «Определение способов регулирования конфликтов».**

1. диагностика особенностей поведения в конфликте интересов.
2. ознакомление с методикой опросник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Определение способов регулирования конфликтов"

Соревнование (конкуренция) — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

3.Беседа «Конфликты интересов в повседневности».

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие12 «Толерантность». Диагностика «Индекс толерантности».**

# Экспресс-опросник "Индекс толерантности"

*(Г.У.Солдатова, О.А.Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А.Шайгерова)*

Для диагностики общего уровня толерантности группой психологов центра "Гратис" был разработан экспресс-опросник "Индекс толерантности". В его основу лег отечественный и зарубежный опыт в данной области (Солдатова, Кравцова, Хухлаев, Шайгерова, 2002). Стимульный материал опросника составили утверждения, отражающие как общее отношение к окружающему миру и другим людям, так и социальные установки в различных сферах взаимодействия, где проявляются толерантность и интолерантность человека. В методику включены утверждения, выявляющие отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Специальное внимание уделено этнической толерантности-интолерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции). Три субшкалы опросника направлены на диагностику таких аспектов толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности.

## Бланк методики

**Инструкция:***Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Утверждение** | *Абсолютно не согласен* | *Не согласен* | *Скорее не согласен* | *Скорее согласен* | *Согласен* | *Полностью согласен* |
| 1. | В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение |  |  |  |  |  |  |
| 2. | В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Если друг предал, надо отомстить ему |  |  |  |  |  |  |
| 4. | К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение |  |  |  |  |  |  |
| 5. | В споре может быть правильной только одна точка зрения |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные |  |  |  |  |  |  |
| 8. | С неопрятными людьми неприятно общаться |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и другие точки зрения |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Для наведения порядка в стране необходима "сильная рука" |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение |  |  |  |  |  |  |
| 18. | К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Беспорядок меня очень раздражает |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Любые религиозные течения имеют право на существование |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Я могу представить чернокожего человека своим близким другом |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим |  |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов**

Для **количественного**анализа подсчитывается общий результат, без деления на субшкалы.

Каждому ответу на прямое утверждение присваивается балл от 1 до 6 ("абсолютно не согласен" – 1 балл, "полностью согласен" – 6 баллов). Ответам на обратные утверждения присваиваются реверсивные баллы ("абсолютно не согласен" – 6 баллов, "полностью согласен" – 1 балл). Затем полученные баллы суммируются.

Номера прямых утверждений: 1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22.

Номера обратных утверждений: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19.

Индивидуальная или групповая оценка выявленного уровня толерантности осуществляется по следующим ступеням:

22-60 – низкий уровень толерантности. Такие результаты свидетельствуют о высокой интолерантности человека и наличии у него выраженных интолерантных установок по отношению к окружающему миру и людям.

61-99 – средний уровень. Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

100-132 – высокий уровень толерантности. Представители этой группы обладают выраженными чертами толерантной личности. В то же время необходимо понимать, что результаты, приближающиеся к верхней границе (больше 115 баллов), могут свидетельствовать о размывании у человека "границ толерантности", связанном, к примеру, с психологическим инфантилизмом, тенденциями к попустительству, снисходительности или безразличию. Также важно учитывать, что респонденты, попавшие в этот диапазон, могут демонстрировать высокую степень социальной желательности (особенно если они имеют представление о взглядах исследователя и целях исследования).

Для**качественного**анализа аспектов толерантности можно использовать разделение на субшкалы:

1. Этническая толерантность: 2, 4, 7, 11, 14, 18, 21.

2. Социальная толерантность: 1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20.

3. Толерантность как черта личности: 3, 5, 9, 13, 17, 19, 22.

Субшкала "этническая толерантность" выявляет отношение человека к представителям других этнических групп и установки в сфере межкультурного взаимодействия. Субшкала "социальная толерантность" позволяет исследовать толерантные и интолерантные проявления в отношении различных социальных групп (меньшинств, преступников, психически больных людей), а также изучать установки личности по отношению к некоторым социальным процессам. Субшкала "толерантность как черта личности" включает пункты, диагностирующие личностные черты, установки и убеждения, которые в значительной степени определяют отношение человека к окружающему миру.

В 2001 – 2002 гг. с целью валидизации и стандартизации опросника было проведено исследование в 16 городах Российской Федерации (всего опрошено 434 человека). Задачей исследования была диагностика изменения уровня толерантности после осуществления целенаправленного психологического воздействия – тренинга толерантности. Именно эта задача решалась в рамках совместного проекта Российского Красного Креста и Научно-практического Центра "Гратис" "Толерантность как способ взаимной адаптации вынужденных мигрантов и местного населения". Опрос осуществлялся психологами региональных приемных РКК. Экспресс-опросник заполнялся участвующими в тренингах старшеклассниками дважды: до начала занятий и после их завершения.

В 2002 г. также были опрошены студенты различных факультетов Дагестанского Государственного университета и факультета психологии МГУ им. М.В.Ломоносова, а также практические психологи г. Москвы, занимающиеся проблемами толерантности и межкультурного взаимодействия. Пятая часть опрошенных студентов из ДГУ прошла тренинг толерантности, и его участники заполняли опросник до и после тренинга. Результаты перечисленных исследований частично представлены в Таблице 1.

**Таблица 1. *Средние значения индекса толерантности в различных группах***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Студенты ДГУ*** | ***Студенты ДГУ (после тренинга)*** | ***Студенты психол. фак-та МГУ*** | ***Практические психологи Москвы*** | ***Военно-***  ***служащие***  ***в Чечне*** |
| Количество респондентов | 123 | 25 | 44 | 25 | 81 |
| Среднее значение  индекса | 80,2 | 90,3 | 88,8 | 103,5 | 72 |

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие13 «Рисуночная методика «Кактус».**

Цели занятия:

1ознакомление с арт-терапевтическими способами снятия негативных переживаний, проработкой личностных смыслов, ассоциативных рядов,

2 снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческих способностей, актуализация воображения

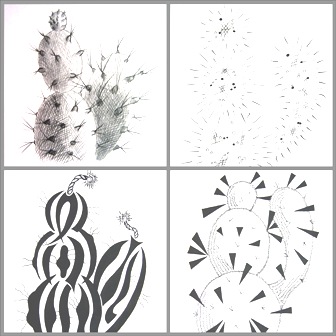
3 прожективное представление и анализ «Я – образа»

**Рисуночный тест "Кактус"**

При применении рисуночных тестов необходимо помнить, что они легки в применении, но сложны в интерпретации. Поэтому выводы делаются крайне осторожно, гипотетически и перепроверяются дублирующими методиками.

Задание очень простое: "Нарисуй кактус". Пояснения не требуются.

[**Материалы**](http://art-psychology.ru/about/materials.html): бумага А4, простой карандаш. Можно также использовать цветные карандаши или другие материалы для раскрашивания. Это даст дополнительные возможности для интерпретации цвета.



После завершения рисунка можно задать дополнительные вопросы:

1. Этот кактус домашний или дикий? Где он растет (у кого дома или в какой –то пустыне)?

2. Этот кактус колется? Его можно потрогать?

3. О нем кто-нибудь заботится?

4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?

5. Когда кактус вырастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

**Интерпретация рисуночного теста "Кактус"**

**Общие параметры:**

Пространственное положение:

Внизу страницы - заниженная самооценка, вверху - завышенная самооценка, на средней линии - адекватная самооценка. Справа - ориентация на будущее, слева - уход в прошлое, по центру - сосредоточение в настоящем.

Размер рисунка:

Менее 1/3 страницы - заниженная самооценка, более 2/3 страницы - завышенная самооценка.

Крупный рисунок, расположенный в центре листа - эгоцентризм, стремление к лидерству.

Маленький рисунок, расположенный внизу листа - неуверенность в себе, зависимость.

Характеристики линий:

Штриховка - тревожность, отрывистые линии - импульсивность, четкие линии - уверенность.

Силу нажима на карандаш удобно смотреть с "изнанки" листа:

Сильный нажим - напряжение (особенно если подчеркнута какая-то деталь), импульсивность; слабый нажим - слабость, снижение настроения.

**Специфические особенности:**

Иголки (их может и не быть!) указывают на уровень агрессивности. Большие, длинные, толстые, ядовитые означают высокий уровень агрессивности. Направленные вверх - на вышестоящих людей (взрослых, руководство и т.д.), в стороны - на равных (ровесников, того же социального положения), вниз - на младших (слабых, зависимых, детей).

Домашний кактус (в горшке или в помещении) - ценность семьи, домашнего тепла, стремление к защите.

Дикий кактус (растет в пустыне) - чувство [одиночества](http://art-psychology.ru/child_fear/Child_fear5.html) (если он там один) или потребность в свободе (если там много растений).

Цветок, необычная форма, украшения - женственность, демонстративность (любит [быть в центре внимания](http://art-psychology.ru/child_fear/child_fear6.html)).

Наличие выступающих отростков - открытость.

Отростки, зигзаги расположены внутри контура - замкнутость.

"Радостный" кактус, яркие цвета - оптимизм, эмоциональный подъем.

Заштрихованный кактус, темные цвета - тревожность, сниженное настроение.

Наличие других кактусов, растений или животных - экстравертированность ([общительность](http://art-psychology.ru/child_fear/child_fear7.html)).

Только один кактус (неживые предметы не считаются) - интровертированность (погруженность в себя, замкнутость) или одиночество.

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие14 « Арт-техника «Каракули и метаморфозы» (автор – А. Копытин)».**

**Цели занятия**: ознакомление с арт-терапевтическими способами снятия негативных переживаний, проработкой личностных смыслов, ассоциативных рядов, снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческих способностей, актуализация воображения

Техника не накладывает ограничений на действия участников, возможность трансформации образов способствует раскрытию творческого потенциала участников, активизации воображения, катарсическим процессам.

Описание техники:

На первом этапе перед участником сессии стоит одна единственная задача – свободное движение мелка или карандаша по листу бумаги без какой-либо цели и замысла, в результате которого получается сложный клубок линий. В этом «клубке» следует затем увидеть какой-либо образ и развить его.

На следующих этапах участникам могут быть предложены следующие творческие задания:

1. Ведение «дневника каракулей», фиксирование изменений за определенный промежуток времени поможет проследить динамику процесса и сделать выводы.
2. На основе созданных каракулей участникам предлагается сочинить рассказ.
3. Участники могут попытаться выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

Для создания каракулей данной методикой предусмотрено использование отпечатков краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки) как предварительную основу для создания образа, делать это можно с участием всех членов группы, но на большом вертикально расположенном листе бумаги.

Ещё одним из вариантов методики является изображение инициалов или автографов, при трансформировании которых каракулями, участники находят в их очертаниях образ и развивают его.

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 15 «Переживание опыта утрат в безопасных условиях - упражнение «Путь утрат»**

**Цели занятия: дать возможность участнику в безопасных условиях пережить опыт утрат**

**Мозговой штурм: как Вы понимаете выражения «что имеем - не храним, потерявши плачем», «самую сильную боль мы причиняем самым близким людям», «потратил жизнь впустую».**

**Упражнение «Путь утрат»**

Участнику раздается по 8 карточек  (8\*5 см).

Участника просят написать на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство — по одному на каждой карточке.

На следующих двух напишите по одному любимому занятию, увлечению, хобби – тоже по одному на каждой карточке.

Также заполните следующие две карточки – напишите на каждой по одной важной жизненной цели или мечте.

На следующих двух карточках напишите имена самых любимых, самых значимых для вас людей.

Теперь вы держите в руках нечто очень ценное для вас. Представьте, что в вашей жизни что-то произошло, и в результате вам приходится чем — то пожертвовать. Скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом…

Вскоре вам приходится снова чем-то жертвовать. Снова вы берете, чем вы готовы жертвовать. Снова комкаете бумажку и бросьте рядом со своим стулом, и так пока все бумажки будут уничтожены (это может вызвать бурные эмоции  участников).

Психолог говорит: «Сейчас соберите все свои карточки, расправьте их. Вы никого и ничего не потеряли. Представьте их перед собой. Подумайте, как хорошо, что они есть».

Обсуждение:

Когда происходят ситуации, когда возникает необходимость жертвовать чем-либо дорогим?

Бывают ли осмысленные «стоящие того» жертвы? Бывают ли жертвы «по глупости»?

Верна ли поговорка «что имеем - не храним, потерявши плачем»?

**Лист индивидуальной профилактической работы к занятию по переживанию опыта утрат в безопасных условиях**

Занятие по формированию опыта переживания утрат в безопасных условиях

1. **Понимание выражений:**

**«что имеем - не храним, потерявши плачем»**

**«самую сильную боль мы причиняем самым близким людям»**

**«потратил жизнь впустую».**

1. **упражнение «Путь утрат»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Результаты обсуждения:

Какие бывают ситуации, когда возникает необходимость жертвовать чем-либо дорогим?

Бывают ли осмысленные «стоящие того» жертвы? Бывают ли жертвы «по глупости»?

Верны ли приведенные в начале занятия выражения?

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 16 «Эмоции» - упражнение «Я знаю пять названий чувств», упражнение «Мир чувств» с использованием МАК «Семейка Гномс». Рекомендации по преодолению астенического эмоционального состояния**

Цели занятия:

1 актуализация бытовых психологических знаний об эмоциональной сфере человека

2 анализ собственных типичных и нехарактерных эмоциональных состояний,

**Упражнение «Я знаю пять названий чувств»**

Участнику предлагается на листе бумаги написать названия пяти известных ему чувств, эмоциональных состояний и дополнить надпись ассоциированным с ним символом.

**Упражнение «Мир чувств» (с использованием МАК «Семейка Гномс»).**

Участнику предлагается выбрать из комплекса карту с эмоцией, описать её, ситуацию её вызвавшую. Потом просят назвать ситуации, которые случались в его жизни, и вызывали похожее состояние. Так проговариваются несколько карточек.

**Рекомендации по преодолению негативных эмоций** (грусть, апатия, депрессивное состояние):

Прочувствовать (прочитать эмоциональный рассказ, стихи, просмотр эмоционально-затрагивающего фильма, прослушать музыку в настроение)

Поделиться (если есть с кем – рассказать, написать, нарисовать свое состояние)

Успокоение (молитвы)

Смена деятельности, привнесение в обыденное состояние нового (выпить чаю, приготовить, купить лакомство, прогуляться, посетить какое-либо место, направиться в гости)

Осознать, что эмоциональное состояние явление динамичное, оно обязательно смениться.

**Лист индивидуальной консультативной работы к занятию «Эмоции»**

Упражнение «Я знаю пять названий чувств»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Упражнение «Мир чувств» (с использованием МАК «Семейка Гномс»).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Карточка / эмоция | Ситуация | Когда так было со мной |
|  |  |  |

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 17 «Самопознание. Личность» - упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо».**

**«Самопознание, понимание причин своего поведения, наблюдение за своими реакциями».**

**Упражнение «Что такое хорошо, что такое плохо» с использованием МАК «О природе и погоде».**

Конспект занятия:

Что такое личность? (опрос)

Из каких элементов состоит личность? Какими характеристиками мы пользуемся, говоря о личности человека? (опрос)

(литературный пример):

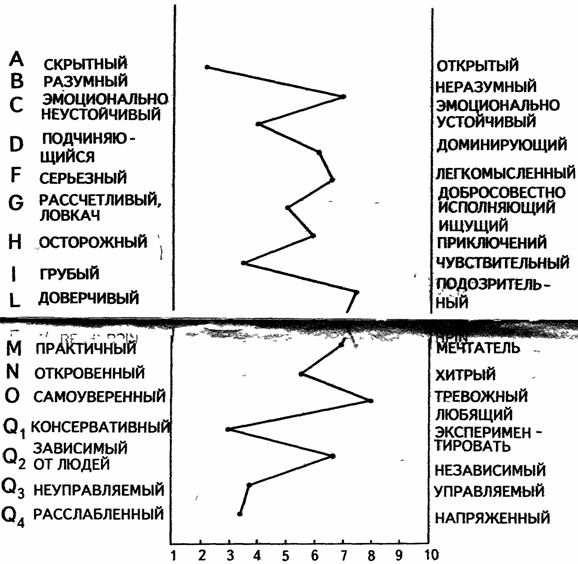
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пёс шагал по переулку,  он жевал большую булку.  Подошёл Щеночек,  попросил кусочек.  Встал Пёс,          стал гадать:          дать          или не дать?  Погадал-погадал —  Пожевал-пожевал – и не дал. | Объявился В доме Вдруг Очень Вежливый Индюк.  Раз по тридцать в день, Не реже, Он кричал: — Эй вы, невежи! Заходите, что ли, в гости — Поучиться Веж-  ли-  вос-  ти! Не стесняйся ты, Осел! Заходи, садись за стол! Что же ты молчишь как рыба? Говори: «Приду, спасибо!» Ты не будь свиньей, Свинья.  Ждет тебя Моя семья! Только раньше бы Умыла Ты свое свиное рыло! | Был ослик Очень вежливый, Воспитанный он был. Всем улыбался, Кланялся И "здравствуй" Говорил. Потом Он отходил на шаг И говорил: – Тюлень – тюфяк, А заяц – трус, А лев – дурак, А слон – обжора и толстяк… |
| Жадность, расчетливость | Грубость, деспотичность | Лицемерие, склонность к сплетням |

Какие качества личности можешь назвать ты? (опрос)

(Резюме) Совокупность психологических черт, качеств, устойчивых во времени и определяющих основные стратегии поведения и реагирования человека – это личность.

(пример из области психодиагностики):

Профиль личности:



(Резюме) Итак, мы выяснили, что совокупность качеств личности и её свойств определяет поведение человека.

В психологии известна схема «стимул-реакция»:



Что называют «стимулом»? Какое-либо воздействие (физическое или психологическое) на человека.

(Опрос - пример) Какие бывают стимулы?

В данной схеме есть переменная - «черный ящик» - которая и отвечает за то, что на один и тот же «стимул» реакция разных людей будет различной. Это и есть совокупность качеств личности и её свойств, особенностей мыслительной деятельности, волевых способностей. Это и есть анализ и осмысление ситуации, что отличает человека от запрограммированного механизма, животного с малым поведенческим репертуаром и разных людей друг от друга.

**«Что такое «хорошо» и что такое «плохо».**

Чтение стихотворения В. Маяковского ведущим. Просьба разбить лист на две части и записать свои сильные и слабые стороны. Последующее их обсуждение.

Вывод: любая из черт личности не имеет строго определенной модальности – в разных ситуациях она может быть одновременно и адаптивной и мешающей адаптации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха: — Что такое хорошо и что такое плохо? — У меня секретов нет, — слушайте, детишки, — папы этого ответ помещаю в книжке.* | *— Если ветер крыши рвет, если град загрохал, — каждый знает — это вот для прогулок плохо. Дождь покапал и прошел. Солнце в целом свете. Это — очень хорошо и большим и детям.* | *Если сын чернее ночи, грязь лежит на рожице, — ясно, это плохо очень для ребячьей кожицы. Если мальчик любит мыло и зубной порошок, этот мальчик очень милый, поступает хорошо.* | *Если бьет дрянной драчун слабого мальчишку, я такого не хочу даже вставить в книжку.*  *Этот вот кричит: — Не трожь тех, кто меньше ростом! — Этот мальчик так хорош, загляденье просто!* |
| *Если ты порвал подряд книжицу и мячик, октябрята говорят: плоховатый мальчик.*  *Если мальчик любит труд, тычет в книжку пальчик, про такого пишут тут: он хороший мальчик.* | *От вороны карапуз убежал, заохав. Мальчик этот просто трус. Это очень плохо.*  *Этот, хоть и сам с вершок, спорит с грозной птицей. Храбрый мальчик, хорошо, в жизни пригодится.* | *Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха. Про такого говорят: он плохой, неряха.*  *Этот чистит валенки, моет сам галоши. Он хотя и маленький, но вполне хороший. Помни это каждый сын».* | *Знай любой ребенок: вырастет из сына свин, если сын — свиненок.*  *Мальчик радостный пошел, и решила кроха: «Буду делать хорошо, и не буду — плохо»* |

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 18 «Успех» - упражнение «Формула неудачника».**

Как быть успешным, вы знаете. А вот почему вы иногда неуспешны, надо разобраться: в каком конкретно пункте вы допускаете прокол? В чем состоит именно ваша личная неисправность? Попробуем этому помочь. В Синтез-технологии есть схема, в которую укладывается любая осмысленная деятельность:

— Исходное (настоящее) состояние

— Желаемое состояние (цель)

— Путь и средства (ресурсы, способы, техники, навыки, возможности)

Эта схема называется **логическая структура эффективной деятельности**и в более подробном виде содержит гораздо большее количестве элементов. В таком же предельно упрощенном виде она говорит о том, что для того, чтобы достичь цели, нужно сделать всего три шага:

• реально разобраться с тем, какое ваше исходное состояние, понять, где вы находитесь и с чем,

• детально представить, чего вы хотите добиться,

• собрать необходимые средства и ресурсы.

Тут все просто, и, если вы сделали эти три шага, вы добьетесь успеха. С другой стороны, в каждом из этих трех шагов можно допустить две ошибки: или его пропустить (недоделать), или на нем застрять, зациклиться. Таким образом, неудачник имеет шесть (три шага умножить на две возможности) способов снизить свою эффективность, опустив ее до нуля и ниже. В приложении к учебе, к работе над самим собой мы получаем следующие личностные типажи Неудачников:



Это не просто типажи — это четкая диагностика вашей «личностной неисправности». А когда неисправность знаешь, справиться с нею оказывается легче.

Итак,

«**Человек-Жертва»**— это погруженность в себя и концентрация на проблемах. Он не верит в свои силы (притом, что они у него реально есть), чувствует в себе в первую очередь свою усталость, прислушивается большей частью к собственным сомнениям и коллекционирует свои ошибки. Его типичные фразы: «Мне сейчас так плохо», «Меня никто не любит», «У меня все равно ничего не выйдет» и прочая чернуха.

Плохо, когда человек на своих проблемах зацикливается, но ничуть не лучше другая крайность, когда человек их близоруко игнорирует. Эта крайность —

**Человек «Нет проблем».**То ли это защитная позиция, то ли идеализм и «розовые очки» в отношении себя, то ли просто интеллектуальная недалекость, но в целом по жизни такой человек к себе не присматривается («Не люблю я эти копания!»), плохо знает свои черты и особенности, не прислушивается к своей интуиции, игнорирует свои чувства. В конкретной ситуации не заметит свою усталость, не увидит или не захочет признавать свою раздражительность, не признает свою некомпетентность… В учебе такой человек свои слабые места не видит, своих недостатков не чувствует, соответственно не ставит перед собой никаких учебных задач: «У меня все нормально!»

• Возможно, Человек «Нет проблем» живет действительно без проблем. К сожалению, слишком много проблем возникает у тех, кто с таким человеком имеет дело.

Золотая середина или, точнее, здоровая реалистичная позиция состоит в том, что человек смотрит на себя со стороны, как на любого другого человека. И с этой, сторонней позиции внимательно и доброжелательно изучает себя, присматривается к себе в разных ситуациях: с поддерживающей улыбкой, спокойно фиксируя как свои ошибки, так и достижения. Веря в мудрость внутреннего голоса, он прислушивается в первую очередь к счастливым предзнаменованиям, легко готов откликнуться на собственный энтузиазм, а хорошо зная свои и сильные, и слабые стороны, всегда готов учиться.

• Особенно когда хорошо понимает — для чего конкретно.

Контрольный вопрос: сколько людей из десяти, знающих вас, назовут вас в отношении этого пункта — Золотой серединой? Если вы хотите настоящего успеха, вас должен устроить только один результат — десять из десяти. Универсальный бизнесмен этого результата обязательно добьется: если не сразу, то некоторое время спустя.

• Ведь вам это нужно? Значит, вы это сделаете.

Далее. Чтобы эффективно двигаться вперед, надо хорошо представлять себе, куда и зачем ты идешь.

«**Ежик в тумане»**— это типаж, который не удосужился (или боится) заглядывать вперед, живет только сегодняшним днем, а то и минутой, соответственно не имеет четкого видения своих целей и не знает, куда ему двигаться. Именно поэтому его так трудно всерьез за-мотивировать: крючок мотивации цепляет только за что-то прочное, а за что можно зацепиться в тумане?

Другая крайность — «**Вечный мечтатель».**Он всегда впереди, в прекрасном будущем, среди почти реальных проектов, проблема которых только в том, что совершенно нет времени хоть один из них реализовать: столько новых планов! Чем больше строится «воздушных замков», тем меньше оказывается реальных действий.

• Насколько вы соответствуете Золотой середине, определите вначале самостоятельно. После этого — сравните свою оценку с оценками людей, вас знающих.

Родной российским просторам типаж «**Ой, не знаю**» хорошо выучил только беспомощное выражение лица и знает только, как громко взывать о помощи: «Помогите! Объясните!»

• Немощное ожидание помощи не путайте с квалифицированным запросом о помощи — инициативой сильных и ответственных людей.

«Ой, не знаю» топчется на месте предельно логично: ведь, чтобы двигаться вперед, нужны средства, а чтобы приобрести средства, нужны они же… Вот видите, какой замкнутый круг, ничего нельзя поделать!

«**Барахольщик»**— это коллекционер передовых методик. Например, вы хорошо знаете свою цель: нужно освободиться от зажатости, научиться расслабляться. Вопрос: каким путем пойти, какими методиками воспользоваться? Если вы попробуете пару-тройку различных приемов, чтобы подобрать то, что подходит лично вам, и, не выпендриваясь, в стандартном варианте овладеете классическим аутотренингом за два обычных месяца, — вы мудры. Вы эффективны, но для «Барахольщика» это слишком приземленно. Он будет годами ездить по продвинутым семинарам, изучая «Ключ» Х. Алиева, погружаясь в могучий ребефинг по С. Всехсвятскому, проникаясь глубиной холотропного дыхания от С. Грофа и примеривая трансы недирективного гипноза М. Эриксона…

• И оставаясь таким же зажатым, как и был, поскольку серьезно так ни на чем и не остановился.

«Барахольщик» чрезмерно увлекается сбором техник и методик, в результате теряя цель и смысл деятельности.

\* \* \*

Хорошо, Неудачника мы знаем в лицо. А каков портрет Победителя?

• Ниже он будет достаточно подробно представлен, однако в общих чертах вы можете познакомиться достаточно близко уже сейчас. Оторвитесь от текста, поднимитесь и посмотрите в зеркало. Вы себе уже нравитесь?

**Индивидуальная консультативная работа.**

**Блок 2 Занятие 19 «Успех» - упражнение «Программа успеха».**

### Цели занятия: диагностика уровней самооценки и притязаний личности, осознание взаимосвязи между личным успехом и целеполаганием.

### Упражнение «Лестница уверенности»

Цель: повышение уверенности, самооценки. Материалы: карточки с нарисованной маленькой лесенкой.

Инструкция. Участникам раздаются карточки с нарисованной лестницей. Каждый должен нарисовать себя на определенной ступеньке.. Затем на листочках записать свои успехи в техникуме, дома, во внеучебной деятельности. Ведущий говорит, что каждый наш успех поднимает нас на одну ступеньку вверх.

Инструкция для ведущего. Если в группе есть участники, которые нарисовали себя внизу лестницы, предложить им рассказать о своих успехах и снова дать карточку и предложить нарисовать себя.

**Анализ упражнения**

— Как вы думаете, планирование действий ведет к успеху?

— Почему важно определять цель?

— Как может помочь целеполагание готовиться к экзаменам? Почему?

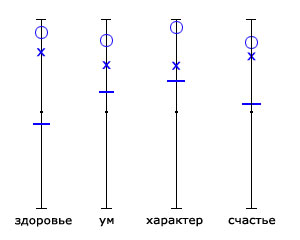
Ведущий. Кто такой, по вашему мнению, самостоятельный человек? Как вы думаете, самостоятельный человек может стать успешным? Сейчас мы с вами попробуем разобраться в этом.

# Исследование самооценки по методике Дембо — Рубинштейн.

Когда мы рассуждаем о [самооценке личности](http://newgoal.ru/12-sovetov-kak-povysit-samoocenku/), возникает вопрос о  способах выявления ее реального уровня. Действительно имеет ли смысл говорить о повышении самооценки, если ее уровень у человека уже является нереалистично высоким.

Методика внешне очень проста. На листе бумаги проводится вертикальная черта, обозначающая одно из свойств, например, счастье. Верхний край соответствует состоянию, где, по вашему мнению находится самый счастливый человек, которого можно представить, а нижнему соответствует состояние самого несчастного человека. То есть внизу находятся отрицательные ценности, которых человек старается избежать, а вверху наоборот положительные, к которым человек стремится.

Человеку нужно обозначить место на этой линии, которое, по его мнению, соответствует его текущему уровню чертой (-). То, каким уровнем развития качества он был бы удовлетворен, нужно обозначить кружком (о). И крестиком (х) необходимо обозначить то место на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности.



образец теста Дембо-Рубинштейн

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Для удобства на бланке нужно начертить столько линий, сколько качеств вы тестируете (например, 6), при этом высота каждой линии должна быть 100 мм для удобства последующих измерений. Каждый миллиметр шкалы будем считать за 1 балл.

На каждой линии должны быть обозначения верхней и нижней точек (заметными горизонтальными линиями), а также середины шкалы (небольшой точкой). Образец можно увидеть на рисунке.

Тест необходимо выполнить до чтения интерпретации результатов. В противном случае понимание интерпретации повлияет на выполнение теста.

## Интерпретация результатов

Интерпретация результатов приведена в ее классическом виде.

Основные параметры самооценки — это ее высота, устойчивость и реалистичность.

После простановки отметок мы получаем: уровень притязаний — от нижней точки шкалы до знака «х»; высоту самооценки — от «о» до знака «-«; и значения расхождений между уровнем притязаний и самооценкой.

### Высота самооценки (-)

Количество баллов примерно от 50 до 75 («средний» и «высокий» уровень) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такой уровень может указывать на искажения в формировании личности — закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку.

В принципе поставленная человеком оценка должна служить предметом дальнейшего анализа.  Почему он сделал отметку именно в этом месте шкалы?

### Уровень притязаний (х)

Реалистический уровень притязаний характеризует количество баллов от 60 до 90. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, свидетельствующий о неблагоприятном развитии личности.

В соответствии с классической моделью нормальная актуальная самооценка (-) должна находиться чуть выше середины; идеальный показатель (о) чуть ниже верхнего полюса, а оценка своих возможностей (х) — между этими отметками.

Самооценка считается пониженной, если большинство отметок актуальной самооценки стоят ниже средней отметки. В этом случае можно говорить о чрезмерной критичности, или чрезмерной требовательности к себе.

### Соотношение между параметрами самооценки

Теперь посмотрим соотношения между всеми значками. Символы «х» должны находиться между символами «о» и «-«. Расстояние между х и о — это интервал недостижимого. Желаемого, но недостижимого. «Х» — это то, что «человек сможет», а то, что выше нее, — «недоступно». Ниже «х» вплоть до актуальной самооценки — то, что достижимо. Соотношение между этими двумя интервалами (выше и ниже х) определяет уровень оптимизма испытуемого. Чем больше интервал возможного и меньше — невозможного, тем выше уровень оптимизма.

Высота «кружков» должны стоять немного ниже верхнего полюса. Если «кружок» находится на полюсе, можно предполагать незрелое отношение к ценностям. Зрелый человек не мечтает быть идеальным. Чрезмерно высокая актуальная самооценки служит признаком нереалистичности.

Неравномерные оценки, когда показатели разных шкал серьезно отличаются друг от друга, может говорить об эмоциональной неустойчивости.

«О» — идеальная самооценка, символизирует уровень мечты человека. Обычно все люди испытывают потребность мечтать. Если мечта сбывается, то возникает новая мечта. Мечта, для того чтобы сбыться, должна превратиться в цель. То есть символом «х» мы обозначаем уровень цели или реальных перспектив. По мере достижения цели, место мечты, превратившейся в цель, занимает другая мечта, а «о» по-прежнему стоит выше «х». Если этого не происходит, мы говорим об «инфляции мечты».

**Индивидуальная консультативная работа**

**Блок 2. Занятие 20 «Как написать резюме».**

**Резюме** — это **краткая** самопрезентация в письменной форме Ваших профессиональных навыков, достижений и личных качеств, которые Вы планируете успешно реализовать на будущем месте работы с целью получения компенсации за них (например, в виде денег или другого вида компенсации)

### Шаг 1. Название резюме

Здесь Вы должны написать само слово «Резюме» и указать, на кого оно составлено.

Все это пишется в одну строку.

**Например:** Резюме Иванова Ивана Ивановича

Тогда Ваш потенциальный работодатель сразу поймет, кому принадлежит резюме.

### Шаг 2. Цель резюме

Необходимо помнить, что у Вашего резюме обязательно должна быть цель. Правильно формулировать ее следующим образом (фразой):

Так как в этот момент Вы так и называетесь — соискатель, то есть человек, ищущий работу, потенциально претендующий на нее.

### Шаг 3. Соискатель и его данные

В этом пункте Вы обязательно должны написать следующее:

* дату рождения;
* адрес;
* контактный телефон;
* e-mail;
* семейное положение.

### Шаг 4. Образование

Если у Вас несколько образований, то пишите их по порядку.

### Шаг 5. Опыт работы

Обратите внимание на то, что графа «опыт работы» пишется в резюме начиная с самого последнего места Вашей работы, если оно не является единственным, и начинается с периода, проведенного на данной должности.

### Шаг 6. Должностные обязанности

Этот пункт в резюме не всегда обязателен, если вакансия, на которую Вы претендуете, является довольно распространенной, а Вы занимали аналогичную должность на предыдущем месте работы.

Иногда этот пункт можно включить в предыдущий, написав свои должностные обязанности сразу после должности.

### Шаг 7. Достижения на предыдущих местах работы

Пункт «Достижения» — один из самых главных в резюме! Он гораздо важнее, чем образование и даже опыт работы.

Ваш потенциальный работодатель хочет знать, за что именно он будет платить Вам заработную плату. Поэтому, очень важно упомянуть при написании резюме о всех значимых достижениях на предыдущих местах работы. При этом, обратите внимание, что правильно писать словами, которые являются так называемыми «маркерами» для сотрудников кадровых служб, рассматривающих Ваше резюме.

Например, правильно писать:

* **увеличил** объемы продаж на 30 процентов за 6 месяцев;
* **разработал** и внедрил новую технологию в производство;
* **сократил** затраты на содержание оборудования на 40%.

Неправильно писать:

* работал над увеличением продаж;
* принимал участие в проекте создания новой технологии;
* сокращал затраты на оборудование.

### Шаг 8. Дополнительная информация

Здесь нужно описать Ваши сильные стороны, профессиональные знания и навыки, которые непосредственно помогут лучше и качественнее выполнять поставленные перед Вами задачи на новом месте работы.

Обычно здесь пишут следующее:

1. **Владение компьютером и специальными программами.**Это актуально для офисных работников и сотрудников, чья непосредственная работа связана с ПК. Например, для дизайнеров, бухгалтеров, программистов, офис-менеджеров.
2. **Владение иностранными языками.**Если Ваша будущая работа предполагает чтение, перевод или общение на иностранном языке и Вы им владеете в определенной степени, обязательно напишите об этом. Например: английский разговорный.
3. **Наличие автомобиля и навыков вождения.**Если же Ваша работа предполагает командировки и Вам часто придется водить автомобиль, например, работая торговым представителем, то стоит указать наличие своего автомобиля, а также категорию водительских прав и стаж.

Таким образом, в дополнительной информации наряду с владением компьютером и иностранным языком напишите: есть личный автомобиль, категория B, стаж 5 лет.

### Шаг 9. Личные качества

Здесь не нужно описывать слишком много качеств, особенно, если они не относятся к вашей будущей работе. Вы можете быть добрым и отзывчивым человеком, любящим детей и уважающим своих друзей, но потенциальному работодателю не интересно будет читать про Вашу «сердечность» и богатый внутренний мир.

Например, если Вы претендуете на должность бухгалтера, то хорошо здесь будет написать: собранность, внимательность, пунктуальность, эффективность, математический склад ума, умение анализировать.

Если же Вы претендуете на более творческую профессию, скажем дизайнера или креатора, то здесь следует указать: развитое творческое воображение, чувство стиля, нестандартный взгляд на проблему, здоровый перфекционизм.

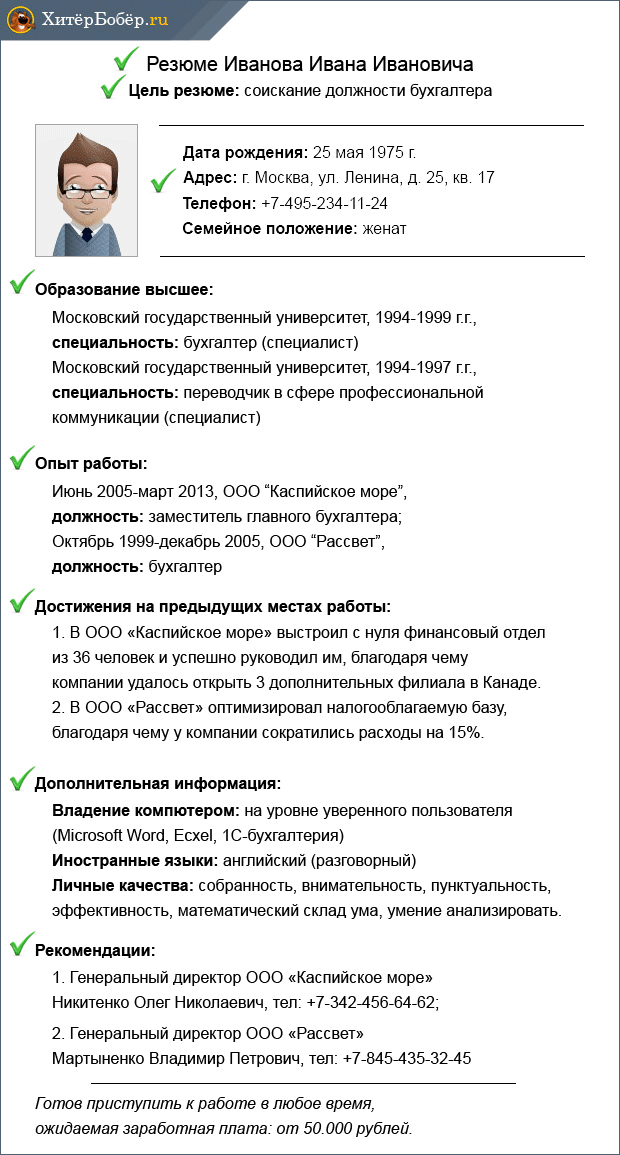
### Шаг 10. Рекомендации с предыдущего места работы

Будет очень здорово, если в конце резюме Вы упомянете Ф.И.О. и должности своих прежних руководителей, а также укажите их контактные телефоны для того, чтобы Ваш потенциальный работодатель или его представитель смогли удостовериться в Вашем профессионализме, получив отзывы о Вас от Ваших прежних непосредственных руководителей.

Для этого рекомендую заранее связаться с ними и уведомить их о том, что им могут позвонить и попросить кратко охарактеризовать Вас как специалиста, да и просто человека.

Даже если Ваш потенциальный работодатель не будет звонить Вашим прежним руководителям, сам факт наличия контактов для рекомендаций существенно увеличит его доверие к Вам.

В самом конце резюме необходимо указать в какой срок вы готовы приступить к работе, здесь же можно указать желаемый уровень оплаты труда.



**Список используемой литературы и перечень интернет-источников**

1. (PDF) Методика диагностики диспозиций.... Available from: <https://www.researchgate.net/publication/320161560_Metodika_diagnostiki_dispozicij_nasilstvennogo_ekstremizma> [accessed Aug 06 2018].
2. https://медпортал.com/psihologiya-pedagogika-voennaya/individualnoe-psihologicheskoe-konsultirovanie.html
3. <http://azps.ru/tests/tests_agression.html>
4. http://nkozlov.ru/
5. http://rpj.ru.com/index.php/rpj"Российский психологический журнал"
6. <http://syntone.ru/trainers/nikolaj-ivanovich-kozlov/>
7. http://teambuilding.in.ua/
8. <http://trenerskaya.ru/article/view/agressivnyy-kontakt.-tehniki-otveta-na-agressiyu>
9. <http://www.effecton.ru/101.htm>
10. <http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941116.htm>
11. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=7972>
12. <https://psy.wikireading.ru/70286>
13. <https://psynavigator.ru/publikacii/tehniki-snyatiya-gneva-agressii-i-zlosti->
14. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
15. https://summercamp.ru/
16. <https://www.chitalnya.ru/work/882041/>
17. Виктимология [Психология поведения жертвы]Малкина-Пых, Ирина Германовна
18. Городкова Т.В., Елкина Н.В. Детские кроссворды. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль: «Академия развития», 1999. – 208 с., ил. – (серия: «Игра, обучение, развитие, развлечение»).ISBN - 5 – 8133 – 0100 – 3
19. Д.В.Винникотт. Игра как признак здоровья и сублимация импульсов. Источник: <https://www.chitalnya.ru/work/882041/>
20. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. – 2-ое изд., испр. – М.: издат. центр «Академия», 2004
21. Кон И. С. «Какими они себя видят?»// Популярная психология для родителей под ред. Бодалева А. А., М.: Педагогика, 1988, 256 стр.
22. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989
23. Крыжко В.В., Павлютенков Е.М. «Психология в практике менеджера образования» - СПб.: КАРО, . – с.: ISBN - 5-89815-068-4
24. Лейтес Н.С. Ранние проявления одаренности. Источник: http://www.voppsy.ru/ архив статей
25. Маринина Е., Воронов Ю. Подросток в «стае» // Воспитание школьников. 1994. № 6. С. 42-43.
26. Н. И. Дереклеева «модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире» «вако» москва 2004 тематическое планирование
27. Руденко В.И. «Игры, экскурсии и походы в летнем лагере: сценарии и советы для вожатых. – Ростов н/Дону: Феникс, . – с. (Школа радости)
28. Савина О.О. «Особенности становления идентичности в подростковом и юношеском возрасте»// Взято с http:// [www.new.psychol.ras.ru/conf/savina.htm](http://www.new.psychol.ras.ru/conf/savina.htm)
29. Смирнова Е.О., Лагутина А.Е. Осознание своего опыта детьми в семье и в детском доме. Источник : http://www.voppsy.ru/issues/архив статей
30. Холодная. М.А. Психологические механизмы интеллектуальной одеренности. Источник: http://www.voppsy.ru/архив статей
31. Материалы Программы творческой площадки в рамках областного августовского совещания работников образования «От задач – к решениям. Стратегические ориентиры системы образования Оренбуржья» - «Ресурсы, возможности, ожидаемые результаты деятельности педагога-психолога при формировании психологически комфортной и безопасной среды», ФГБОУ ВО ОГУ, Оренбург – 2018 г.,
32. Соколова Н.В., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире: книга для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с. – (Психол.наука – школе). ISBN – 5-09-002988-1.