

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10
«Пересвет» (МБОУ СОШ №10)**

Принято на
педагогическом совете
_____ 20 ____ г.
протокол № _____

«Утверждаю»
_____ 20 ____ г.
Директор школы
_____ В.А. Мысак

«ЗЕРКАЛО»

Программа по социализации и адаптации учащихся

г. Бердск

Пояснительная записка

Основная цель программы:

Социальное сопровождение самореализации учащихся 5-11-х классов посредством активизации развития социальной сферы их личности.

Основная задача программы:

Обучение школьников правилам конструктивного поведения, взаимодействия и социальной адаптации.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что социальная дезадаптация школьников часто взаимосвязана со снижением темпов реализации их интеллектуальных и эмоционально-волевых способностей и ухода из реальной жизни в различные подростковые формирования и субкультуры.

Современная социальная ситуация изменяется непрерывно, создавая предельно нестабильную систему, на фоне которой происходит формирование подростковой субкультуры. Являясь одной из наименее адаптированных и социально незащищенных групп, подростки несут на себе отпечаток общей социальной неопределенности, неуверенности и тревожности. В результате этого на первый план в ряду социально-педагогических и психолого-педагогических проблем выдвигаются проблемы подростковой наркомании, бродяжничества, правонарушений.

Лучшая методика борьбы с данными проблемами - профилактика.

Концепция программы:

Основной целью образовательного процесса в современной школе является максимальное раскрытие потенциальных способностей каждого школьника и обеспечение самореализации личности в процессе конструктивной деятельности.

Понятие «адаптация» можно определить как переходный процесс приобретения подростком навыков и умений деятельности с целью удовлетворения своих потребностей на основе конструктивного взаимодействия со своим внутренним и внешним миром. Понятие «дезадаптация» - напротив, происходит на основе деструктивного взаимодействия с внутренним и внешним миром, которое ведёт к их разрушению.

Успешность самореализации подростков «группы риска» определяется успешностью адаптации каждой из сфер его личности во внутреннем и внешнем мире. Социальная адаптированность в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта.

Развитие поведенческой структуры интеллекта характеризует способность человека правильно понимать потребности других людей и соответственно строить своё поведение.

Развитие социальной структуры интеллекта характеризует умение подростка конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Одна из основных проблем подростков – поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими. Этот процесс определяется возрастными изменениями учащихся, изменениями их статуса в обществе, их потребностей. Новые формы поведения подростки ищут обычно методом проб и ошибок.

Недостаток знаний о принципах и приёмах конструктивного общения и взаимодействия, в том числе у педагогов и родителей, часто приводит их к конфликту с подростками. Обострены отношения и в среде самих подростков. При этом уровень развития семантической, символической и образной структур их интеллекта нередко имеет обратную зависимость с уровнем развития социальной структуры интеллекта. То есть успеваемость не всегда положительно связана с социальным благополучием учащихся. Социальные конфликты

могут вести к замедлению общего развития подростка, регрессу и повышает вероятность девиантного поведения.

Программа построена так, чтобы у учащихся по мере усвоения курса складывалось целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть курса отведена освоению подростками приёмов конструктивного общения, умения обмениваться вербальной и невербальной информацией, навыков активного слушания, пониманию причин возникновения психологических барьеров в общении и способов их преодоления.

Цель работы в данном направлении - коррекция социально-психологических особенностей личности. Целевая работа с детьми «группы риска» и оказание адекватной помощи в преодолении проблем в общении и взаимодействии с окружающими.

Изучение подростков показывает, что наименьшую опасность дезадаптированности, наркотизации, бродяжничества, подростковой преступности имеют подростки, обладающие следующими общими качествами:

- коммуникативная и социальная компетентность;
- способность конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях;
- адекватная самооценка;
- способность к отсроченной разрядке напряжения.

Поэтому основным этапом разработки программы является построение тренинговых занятий, способствующих развитию вышеперечисленных качеств у подростков «группы риска». Разработана концепция задач взросления, в основе которой решается задача развития взрослой или зрелой личности. Нужно уяснить, что взрослость не приходит просто с возрастом, а является результатом разрешения определенных проблемных ситуаций. Основной характеристикой периода взросления (юношеский и подростковый возраст) являются различные проблемы, именно они выступают точками личностного развития. В качестве задач взросления можно выделить: отношение к телу, отношение к лицу, отношение к родителям, отношение к группе, отношение к сверстникам противоположного пола, отношение к сверстникам своего пола, отношение к боли, отношение к самому себе, отношение к смерти, отношение к будущему.

Таким образом, была разработана программа, которая состоит из 20 тренинговых занятий в группах по 10-15 человек.

Разработанная программа исходит из концепции о наличии у каждого человека потенциальных способностей, раскрывающихся в его социальной деятельности. Поэтому одним из условий самореализации каждого является его социальная адаптация. В противном случае попытки самореализации школьника могут привести к разрушению его внутреннего и внешнего мира.

Ожидаемый результат:

- к концу усвоения курса у учащихся должно сложиться целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими;
- умение обмениваться вербальной и невербальной информацией;
- владение навыками активного слушания, понимания причин психологических барьеров в общении и способов их преодоления;
- приобретение навыков снятия психологических напряжений путём релаксации.

Знания и умения, приобретённые учащимися в процессе курса занятий, должны стать базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

Используемая литература:

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: 1996
2. Игры: обучение, тренинг, досуг/ Под редакцией В.В. Петрусинского, М.: ГЦ «ЭНРОФ», 1995
3. Лабушкина В., Утехина Г. Притчи, истории, анекдоты, СПб., 1997
4. Никифорова М. Пять стихий здоровья в урагане жизни. Кострома: Издательство «Магистр», 1999
5. Пезешкина Н. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной терапии/ Перевод с немецкого/ Общ. Редакция А.В. Брушлинского, А.З. Шапиро. СПб.: Издательство «Единение», 1995
6. Пиз А. Язык телодвижений /Перевод с англ./ Нижний Новгород: Издательство «АЙ-КБЮ», 1992
7. Подвойская М.А. Уроки психологии в школе. М.: НПЦ «Коррекция», 1994
8. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками /Перевод с англ./ М.: Генезис, 1992
9. Что вы знаете и не знаете о себе и других? /Сост. С.С. Степанов. Дубна: ИЦ «Феникс», 1996
10. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб.: Речь, 2005

Тематический план

№ п\п	Тема	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Введение	1	0,5	0,5
2	Общение вербальное	2	1	1
3	Общение невербальное	2	1	1
4	Умение слушать	2	1	1
5	Человек и общество	2	1	1
6	Личность и её развитие	2	1	1
7	Я и другие	2	1	1
8	Психологическая защита	2	1	1
9	Механизмы психологической защиты	3	1,5	1,5
10	Релаксация	1	0,5	0,5
11	Заключительная диагностика	1	0,5	0,5
12	Заключение	1	0,5	0,5

Содержание

1. **Введение.** Начальная диагностика. Обсуждение курса и принятие ритуалов начала и окончания занятия.
2. **Общение вербальное.** Речь письменная и устная, «грязная» и «чистая» речь. Роль речи в развитии человека.
3. **Общение невербальное.** Общее представление о невербальной коммуникации. Информация рук, ног, лица, тела. Влияние на окружающих с помощью невербальной информации.
4. **Умение слушать.** Активное слушание. «Отправитель – Сообщение – Получатель – Обратная связь – Подтверждение». Построение общения.
5. **Человек и общество.** Понятие о социальной роли человека. Адаптация. Социальные нормы и социальный контроль. Роли и ролевые ожидания. Дружеское общение и конфликт.
6. **Личность и её развитие.** Влияние окружающей среды. Сознание. Инстинкты. Комплекс неполноценности и комплекс превосходства. Свобода выбора и ответственность. Гармоничное развитие личности.
7. **Я и другие.** Социальное положение и роль в группе. Территория и индивидуальный участок. Факторы окружающей среды. Взаимодействие.
8. **Психологическая защита.** Тревога и стресс. Аномальное поведение. «Я» и психологическая защита: гуманистический подход; позитивный подход; социально-культурный подход.
9. **Механизмы психологической защиты.** Отрицание. Подавление. Вытеснение. Идентификация. Отчуждение. Замещение. Организация психологических барьеров.
10. **Релаксация.** Помещение и обстановка для релаксации. Музыка. Положение тела. Дыхание. Ощущения и восприятия.
11. **Заключительная диагностика.**
12. **Заключение.** Формирование образа будущего. Ритуал закрытия группы.

ПОУРОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятие I: Введение – «Я – о`кей, ты – о`кей»

1. Информирование. Основная тема тренингов – как помочь самому и другим не «свалиться в пропасть». Научиться решать некоторые сложные проблемы, лучше разобраться в том, что со мной происходит, почему так, а не иначе складывается моя жизнь. Обсуждение курса и принятие ритуалов начала и окончания занятия.
2. Упражнение «Вырази себя в жесте» - Все встают в круг. Один делает шаг вперёд и демонстрирует себя в жесте, при этом произносит своё имя. Затем все вместе повторяют. Таким образом, каждый участник представляет себя. Все повторяют его, как бы вживаясь через этот жест в другого человека.
3. Домашнее задание – Написать на листке бумаги то имя, которым бы вы хотели, чтобы вас называли, сделать бейджик и будете прикреплять бейдж на каждое занятие. Придумайте жест: Я не хочу сейчас говорить, принимать участие в обсуждении. Завести отдельную тетрадь для занятий и «дневник», в который всем необходимо будет делать записи только для себя, никому не давая его читать. Я могу посмотреть содержание «дневника» или отдельных записей только с вашего согласия или по вашей просьбе, но в конце занятий каждый должен показать мне свой «дневник» и объём записей в нём.
4. Ритуал закрытия – Взяться за руки, закрыть глаза и постоять молча в течение одной минуты («помолчать на одну тему»), затем передать соседям чувство, которое хотелось бы вызвать в круге в данный момент.

Занятие II: Общение вербальное.

1. Ритуал открытия занятия («вырази себя в жесте»).
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Что такое речь письменная и устная, «грязная» и чистая». Обсуждение притчи «Король и сон».
4. Упражнение «Молекулы» - участники – «атомы», которые беспорядочно движутся по кабинету, при этом руки прижаты к груди. По сигналу «атомы» объединяются в «молекулы» определённой величины – по 3,5 и т.д. «Молекулы» - несколько человек, плотно прижатых руками и плечами друг к другу. По сигналу снова расходятся и опять двигаются беспорядочно. Так молекулы формируются несколько раз. Последний раз формируются по парам. Садятся созданными парами.

Инструкция:

- В течение минуты молча смотреть друг на друга в глаза. Моргать и улыбаться можно, разговаривать – нет.
 - В течение минуты один говорит, другой внимательно слушает – без комментариев и вопросов. Первый начинает так: «Я люблю в себе...» и говорит о том, что он любит в себе. Затем партнёры меняются ролями.
 - Представить кругу своего партнёра в течение минуты.
5. Домашнее задание: В разговоре скажите комплимент собеседнику и наблюдайте за его эмоциями, обратите внимание на связь между комплиментом и отношением к вам, на результат разговора. Опишите эксперимент и его результаты в своём «дневнике».
 6. Ритуал закрытия занятия.

Занятие III. Общение вербальное.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.

3. Упражнение «Болото и родник». Цель: упражнение позволяет участникам обратить внимание на свою речь и её связь с возникающими при этом эмоциями. Болото – «грязная» речь, родник – «чистая». Один участник начинает с «болота», то есть обращается к соседу с фразами, словами «грязной» речи, которые он слышал на улице, применяя сленг. Сосед переводит обращение в «чистую» речь, в «родник» и отвечает ему на «чистой» речи. Затем обращается к другому соседу с «грязной» речью и так далее по кругу. Обсуждение:
 - Что вы чувствовали при обращении к вам с «чистой» речью?
 - Что вы испытывали, когда слышали в свой адрес «грязную» речь?
4. Обсуждение притчи «О строительстве Вавилонской башни». Роль речи в развитии человека.
5. Упражнение «Качели». Цель: приобретение опыта построения речи в соответствии со своей ролью относительно собеседника. В жизни, в зависимости от ситуации, один и тот же человек может командовать или подчиняться. И это очень важное умение – владеть различными стилями речи. Оно позволяет достигнуть максимального результата. Смену двух крайних позиций можно сравнить с качелями: когда командуем – качели оказываются наверху, когда просим – качели опускаются вниз. Объединитесь в пары. Один просит другого сначала в требовательной, жёсткой форме, а потом, то же самое говорит мягко, даже заискивая. Затем каждый проговаривает возникшие эмоции при том или ином обращении. Далее меняются ролями, меняют партнёров по кругу.
6. Домашнее задание: Попробуйте в быту обратиться к одним и тем же людям уверенно, неуверенно, грубо. Какова будет их реакция при разном стиле обращения? Ваши эмоции? Сделайте запись в «дневнике» о своём эксперименте и опишите свои эмоции.
7. Ритуал закрытия.

Занятие IV. Общение невербальное.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «О правде». Общие представления о невербальной информации.
4. Упражнение «Газа в глаза». Цель: получение опыта выбора оптимального расстояния для комфортного общения с различными людьми, научиться смотреть в глаза собеседнику. Группа выстраивается в две линии друг напротив друга на расстоянии более 3 метров. Парно смотрим друг другу в глаза 1 минуту, затем пары сближаются на расстояние 1,5 метра и смотрят друг другу в глаза 1 минуту. Затем приближаются на расстояние менее 0,5 метра и смотрят 1 минуту в глаза друг другу. Обсуждение:

В круге каждый делится своими впечатлениями, эмоциями, наблюдениями, ощущениями наиболее комфортного расстояния для общения.
5. Домашнее задание: Попробуйте за пределами группы невербально повлиять на процесс общения с кем-либо и понаблюдайте, к чему это приведёт. Опишите в «дневнике» эксперимент и результаты невербального влияния на процесс общения.
6. Ритуал закрытия.

Занятие V. Общение невербальное.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Голодный кафтан». Невербальная информация – что могут сказать нам руки, ноги и глаза.

4. Упражнение «Только руки». Цель: приобретение опыта приёма и передачи невербальной информации без искажений и понимание её содержания. На счёт «раз» каждый участник начинает делать какое-либо движение руками или принимать определённую позу с помощью рук. При этом все остаются на своих местах. На счёт «два» все прекращают делать то, что делали, и начинают повторять то, что делал ранее сосед слева. Если все были внимательны, то движения или поза каждого, пройдёт по кругу и вернётся к своему автору. Если кто-то ошибётся, то любой может сказать «стоп» и предложить участникам определить, кто ошибся. «Стоп» может сказать и ведущий. Обсуждение:
 - К кому вернулась поза, движение?
 - Что изменилось?
 - Какое движение или поза были приняты, а какие нет? Почему?
 - Какую информацию несли поза или движение?
5. Домашнее задание: Используя невербальную речь, усиливайте свои речевые обращения и наблюдайте за их эффективностью. Одновременно будьте внимательны к невербальным сообщениям других. Опишите свои невербальные действия, наблюдения за невербальными сообщениями собеседника в «дневнике».
6. Ритуал закрытия.

Занятие VI. Умение слушать.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Слуга баклажанов». Успешное общение и рефлексивное слушание. Установление контакта. Пример рефлексивного слушания.
4. Упражнение «Говорящий и Слушатель». Цель: развитие умения давать обратную связь при общении. Из группы выбирается Говорящий и Слушатель. Говорящий выходит за пределы круга. Слушатель создаёт условия для беседы, расставляя стулья в центре круга, приглашает Говорящего и устанавливает контакт. Говорящий выразительно что-то рассказывает, например, о том, что сегодня или вчера произошло с ним или его знакомым, что его занимает или беспокоит. Его партнёр рефлексивно слушает и завершает беседу подтверждением понимания и поддержкой говорящего. Обсуждение:
 - Говорящий рассказывает о своих эмоциях и впечатлениях в процессе рефлексивного слушания. Слушатель рассказывает, в каких местах он использовал приёмы рефлексивного слушания, свои впечатления. После них остальные участники делятся своими наблюдениями и впечатлениями. Обмен ролями или смена Говорящего и Слушателя.
5. Домашнее задание: Используйте свои знания и умения создавать обратную связь в повседневной жизни для достижения определённых целей. Найдите собеседника, сформулируйте для себя цель разговора с ним и, используя умение слушать, вербальные и невербальные приёмы общения, постарайтесь достигнуть цели. Замечу, что цель разговора может быть откорректирована, изменена в процессе общения. Опишите свои действия, действия партнёра и их результативность в «дневнике».
6. Ритуал закрытия.

Занятие VII. Умение слушать.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Грязные гнёзда». Условия рефлексивного слушания. Помехи общению. Обратная связь.

4. Упражнение «Тёплое место». Цель: развитие умения давать партнёру позитивную обратную связь и способствовать повышению его самооценки. Каждый из участников по очереди выходит в центр круга, садится и называет качество, которое он считает в себе отрицательным, или неприемлемую для себя ситуацию. Остальные участники по очереди дают обратную связь, называют положительные стороны этого качества или ситуации. Обсуждение:
 - Что каждый чувствовал, находясь в центре круга?
 - Что каждый испытывал, сидя в кругу?
5. Упражнение «Горячее место». Цель: развитие умения строить «Я – сообщения» и ознакомление с восприятием себя другими. Кто хочет узнать о себе мнение других, садится в центр круга. Остальные по очереди говорят ему, как они его воспринимают, в форме «Я – сообщений»: Когда ты говоришь, делаешь то-то...; ... я чувствую то-то; ... потому что то-то (последствия поведения сидящего в центре круга).
6. Домашнее задание: Практикуйтесь в обратной связи и «Я – сообщениях» в повседневном общении. В «дневнике» опишите условия рефлексивного общения, его цель и результат. В процессе беседы обратите внимание на изменения своего эмоционального состояния и состояния партнёра в зависимости от вербальных и невербальных факторов.
7. Ритуал закрытия.

Занятие VIII. Человек и общество.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение «Истории о диком мальчике». Социальные нормы и социальный контроль.
4. Упражнение «Компромисс». Цель: закрепление умения вербального и невербального общения и адаптация к ролям ведущего и ведомого. У каждого из вас по 20 спичек. Сядьте попарно друг напротив друга в круг. С одной стороны у нас будут директора школ, а с другой – классные руководители. Директору завтра нужно выделить по пять учеников от каждого класса для уборки территории школы. А у классного руководителя важная контрольная, и он хочет, чтобы на уроке было как можно больше учеников. По моей команде все директора начинают разговор с классными руководителями о выделении учеников для уборки, используя все возможные способы вербального и невербального общения. Через 2 минуты я даю команду «стоп». Все встают. Договорившиеся с директором классные руководители передают ему столько спичек, на сколько учеников они договорились, затем садятся. Если они договориться не смогли, то есть классный руководитель отказался выделить учеников или директор отказался принять недостаточное количество, то классный руководитель и директор остаются стоять и отдают ведущему по пять спичек. Затем идёт смена ролей, смена партнёров. После завершения игры победителя определит наибольшее количество спичек. Обсуждение: каково состояние участников в роли директора и классного руководителя.
5. Домашнее задание: Поразмыслите о социальных нормах в вашей семье, в школе, в обществе сверстников и о роли социальных норм в жизни. Кто и как их выполняет, а кто им сопротивляется? Почему? Каковы последствия сопротивления или принятия норм и правил общества? В «дневнике» опишите свои основные роли, их правила. Какие правила вы выполняете, а какие нарушаете? Каковы результаты выполнения правил ваших ролей?
6. Ритуал закрытия.

Занятие IX. Человек и общество.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Лекарь знает всё!». Роли и ролевые ожидания. Дружеское общение и конфликт.
4. Упражнение «Хочу высказаться». Цель: снятие внутренних барьеров в общении. У кого из вас есть что-то невысказанное другому человеку и вам очень хочется ему проговорить это? Или, может быть, вас что-то беспокоит, вы обижаетесь, вас не понимают или вам просто хочется что-то сказать другому человеку. Возможно, вам давно хочется сыграть какую-нибудь роль. Сейчас у вас будет возможность сделать это. Вызванному предлагается выбрать из круга участника, наиболее похожего на того, кому он хотел бы что-то сказать. Оба садятся друг напротив друга. Высказывающийся говорит всё, о чём хотел сказать, а партнёр молча слушает. Затем происходит обмен местами, и желающий высказаться отвечает самому себе от имени слушающего. Затем опять обмен местами, и высказывающийся отвечает партнёру от своего имени. Так продолжается до тех пор, пока высказывающийся не остановится. Его партнёр на протяжении всего упражнения молчит. Обсуждение: высказывающемуся задаются вопросы:
 - Что ты чувствовал в начале упражнения?
 - Что ты ощущал в каждой из ролей?
 - Что ты чувствуешь сейчас?
5. Домашнее задание: поразмышляйте, какие роли вы играете в жизни. Каковы правила ваших ролей. Каковы роли людей, с которыми вы часто бываете рядом. Каковы правила их ролей. Каковы взаимоотношения ваших норм и правил с нормами и правилами близких вам людей. Каковы ваши взаимные ожидания, например, с родителями, учителями, друзьями, одноклассниками. Если вы обнаружите, что нарушаете правила своих ролей или ожидания других людей, то подумайте, как можно исправить это и изменить своё поведение с целью устранения возникающих при этом конфликтов или напряжений в отношениях. Запишите в «дневнике», что будете менять в своём поведении и как это можно сделать.
6. Ритуал закрытия.

Занятие X. Личность и её развитие.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Воробей-павлин». Обзор теорий развития личности. Аналитическая теория личности.
4. Упражнение «Взглянем вместе». Цель: развитие способности чувствовать человека, развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнёра. Участники делятся на пары и садятся спиной друг к другу. После команды «Начали» партнёры пытаются сосредоточиться друг на друге и, не договариваясь, стараются одновременно повернуться и посмотреть друг другу в глаза. Обсуждение:
 - Что вам помогло почувствовать партнёра?
 - Что вы почувствовали, посмотрев друг другу в глаза?
 - Что вы чувствовали, сидя к партнёру спиной и ощущая его спину?
5. Домашнее задание: попытайтесь без слов согласовать свои действия с действиями других людей. Опишите в дневнике свои впечатления и результаты экспериментов.
6. Ритуал закрытия.

Занятие XI. Личность и её развитие.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Пятьдесят лет вежливости». Теория типов личности.
4. Упражнение «Цвет и эмоции». Цель: развитие способности осознавать и выражать в речевой форме своё эмоциональное состояние и состояние других людей. Каждому участнику даётся время для того, чтобы почувствовать, какого он цвета. При этом речь идёт не о цвете одежды, а об отражении в цвете его эмоционального состояния, настроения. Затем по очереди участники начинают рассказывать о том, как изменялся их цвет, настроение с того момента, как они проснулись, до того, как они пришли на занятие, и с чем были связаны эти изменения. Заканчивая рассказ, каждый участник должен охарактеризовать состояние, в котором он находится сейчас, назвать свой цвет в настоящий момент и пояснить, почему он выбрал его для обозначения своего состояния. Обсуждение.
5. Домашнее задание: подумайте, как ваше эмоциональное состояние связано с цветом, музыкой, интонациями, подбором слов для высказываний, движениями. Ещё на чём отражаются ваши эмоции? В «дневнике» нарисуйте восемь своих силуэтов и раскрасьте их в соответствии со своим эмоциональным состоянием: утром, по дороге в школу, в школе, по дороге домой, дома за едой, при приготовлении домашних заданий, во время игр с друзьями, перед сном.
6. Ритуал закрытия.

Занятие XII. Я и другие.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Мудрость лекаря». Социальное положение и роль в группе. Власть и подчинение. Лидер и власть.
4. Упражнение «Кораблекрушение». Цель: выработка навыков принятия индивидуальных и групповых решений, выявление лидеров, а также участников, не согласных с мнением группы. Инструкция: вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. Ваша яхта начинает медленно тонуть, а местонахождение её неясно из-за поломки основных навигационных приборов. Надо как можно скорее перебраться на спасательный плот и захватить с собой необходимые для дальнейшего плавания предметы с яхты. Вам дан список из 15 предметов. Ваша задача – классифицировать эти предметы в соответствии с их значением выживания, классифицируйте по важности (список в приложении). Провести эту операцию индивидуально и в группах по 4-5 человек. Подсчитывается разница между номером предмета в списке и номером контрольного списка. Чем больше разница, тем больше цена ошибки. Правила работы в группе:
 - Избегайте защищать свои суждения только потому, что они ваши. Попробуйте понять логику других.
 - Избегайте менять своё мнение только ради достижения согласия. Конфликт – один из общепринятых методов достижения цели.
 - Избегайте такого метода как голосование. Предпочтительнее достижение согласия путём компромисса.
 - Рассматривайте различные мнения как помощь, а не помеху в принятии решений.

Обсуждение:

- Что помогало и мешало достижению согласия?
5. Домашнее задание: подумайте о своей роли и своём статусе в различных ситуациях. Где вы ведущие и где ведомые? Какую из этих ролей вы предпочитаете? Почему? Запишите результаты своих размышлений в «дневнике».

6. Ритуал закрытия.

Занятие XIII. Я и другие.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «На всех не угодишь». Факторы окружающей среды. Взаимодействие людей.
4. Упражнение «Ты и Я». Цель: развитие умения понимать и принимать свою общность и своё различие с другими. Участники становятся в круг лицом к центру. В первой части упражнения один из участников выходит в круг, становится лицом к соседу справа, первому от себя, и говорит ему: «Ты такой же, как и я. Ты и Я... (называет признак общности). Сосед отвечает ему подобной фразой, но говорит другой признак общности. Затем первый участник переходит к следующему и так далее, пока весь круг не вернётся на исходные места. Во второй части все говорят не об общности, а об отличии: «Я отличаюсь от тебя тем, что Я..., а Ты...». Обсуждение:
 - Что каждый почувствовал в обеих частях упражнения?
 - Что в вас изменилось?
 - Часто ли вы говорили о внешности?
5. Домашнее задание: подумайте об особенностях взаимоотношений с близкими вам людьми, с друзьями, исходя из знаний, полученных на сегодняшнем занятии. Запишите в «дневнике» наиболее важные особенности этих взаимоотношений.
6. Ритуал закрытия.

Занятие XIV. Психологическая защита.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Варёное яйцо». Понятие о некоторых причинах стресса. Аномальное поведение.
4. Упражнение «Тропинка на скале». Цель: развитие навыков принятия и телесного взаимодействия друг с другом, в том числе, в экстремальной ситуации. Все участники выстраиваются в линию боком друг к другу. Это скала. Перед линией обозначается тропинка, на которой располагаются (в виде остальных участников) препятствия: ветки и корни деревьев, выступы, валуны и т.д. За линией обрыв, пропасть. Задача каждого участника, начиная с крайнего, пройти по тропинке и встать в конец линии. При преодолении препятствий идущий может цепляться за расщелины в скале и за сами препятствия. «Упавший» может снова «вскарabкаться» на тропинку и продолжить опасный путь или просто пройти дальше и стать частью скалы. Обсуждение:
 - Что вы чувствовали в роли идущего или препятствия?
 - Какая роль вам больше понравилась и почему?
 - Обратили ли вы внимание на то, что каждое препятствие одновременно являлось опорой для идущего?
5. Домашнее задание: подумайте: какие особенности поведения аномальны для вас и в каких ситуациях? Какие особенности вашего поведения аномальны для кого-то из окружающих, для близких вам людей? Почему? Запишите ваши размышления и выводы в «дневник».
6. Ритуал закрытия.

Занятие XV. Психологическая защита.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.

3. Обсуждение притчи «Ворона и попугай». Цели психологической защиты. Социально-культурный подход. Позитивный подход. Гуманистический подход.
4. Упражнение «Сколько пальцев?». Цель: развитие навыков взаимного принятия и взаимодействия. Инструкция: на каждый хлопок ведущего участники выкидывают произвольное количество пальцев на одной или двух руках. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не выкинут одинаковое количество пальцев не договариваясь между собой. Обсуждение:
 - Почему каждый участник выкинул именно это количество пальцев?
 - Как менялись эмоции и мысли каждого участника во время упражнения?
 - Что влияло на решения каждого в процессе упражнения?
5. Домашнее задание: подумайте, часто ли вы применяете психологическую защиту? Опишите в «дневнике» примеры того, как вы это делаете.
6. Ритуал закрытия.

Занятие XVI. Механизмы психологической защиты.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «Как Авиценна вылечил безумие царя». Отрицание. Подавление. Рационализация. Вытеснение. Проекция. Идентификация.
4. Упражнение «Идентификация». Цель: развитие способности анализа и осознания причин своих бессознательных действий. Каждый рассказ о предмете – это рассказ об особенностях и проблемах самого рассказчика. Инструкция: посмотрите внимательно и выберите любой предмет, находящийся в этой комнате. От его имени расскажите о нём, его мыслях, чувствах, желаниях, ощущениях и т.д. Рассказ может быть следующим: «Я дверная ручка. Мне приятно ощущать тепло детских, человеческих рук. Ночью здесь темно и скучно. Иногда холод наполняет мою душу, и я с нетерпением жду первых лучей солнца...». Обсуждение:
 - Вам трудно было идентифицировать себя с предметом?
 - Что вы чувствовали в процессе рассказа?
 - Почему вы выбрали именно этот предмет?
 - Какие качества вам близки в нём?
 - С кем бы вы хотели себя сравнить и почему?
5. Домашнее задание: понаблюдайте, как проявляются известные вам формы психологической защиты в повседневной жизни. Запишите в «дневнике» результаты своих наблюдений.
6. Ритуал закрытия.

Занятие XVII. Механизмы психологической защиты.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притчи «О помощи». Бегство, поиск «мишени», внутренний конфликт. Формирование маски положительного «Я».
4. Упражнение «Солнечная система». Цель: осознание своих взаимоотношений с окружающими на основе полученных психологических знаний. Инструкция: один из участников встает в центр круга. Ему предлагается представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся «планеты» - остальные участники. «Светило» просит встать «планеты» на расстоянии, спереди, сбоку или сзади по своему желанию. Ведущий спрашивает «светило», насколько ему комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести изменения. Упражнение проводится не более чем с тремя «светилами». Обсуждение:

- Расскажите о своих ощущениях и впечатлениях в зависимости от места расположения.
 - Из чего складывается ваше положение и расстояние относительно «светила».
 - Не комментировать и обсуждать созданные «светилами» системы, мнения высказывать осторожно, в абстрактном плане в свете полученных знаний.
5. Домашнее задание: подумайте, какие механизмы психологической защиты для вас характерны. Опишите их в своём «дневнике».
 6. Ритуал закрытия.

Занятие XVIII. Релаксация.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение притч «О страхе» и «О двух лягушках». Состояние релаксации и другие психологические состояния.
4. Упражнение «Релаксация». Цель: получение практического опыта состояния релаксации. Инструкция: включить спокойную музыку (шум прибоя, звуки птиц и леса). Сядьте удобно, расслабленно, прикройте глаза и т.д. Обсуждения б по мере готовности каждый может рассказать о своих ощущениях, состоянии.
5. Домашнее задание: проведите релаксацию дома самостоятельно, используя предлагаемый на занятии или другой похожий текст. Почувствуйте и опишите в «дневнике» особенности своего состояния релаксации. Подумайте, что можно сделать, чтобы оно было ещё более глубоким.
6. Ритуал закрытия.

Занятие XIX. Заключительная диагностика.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Проведение диагностики (заполнение анкет участниками группы).
4. Упражнение «Интуиция». Цель: развитие способности устанавливать эмоциональный контакт с окружающими. Инструкция: один из участников садится в центр круга на стул. Другой участник встаёт у него за спиной и кладёт ему на плечи свои руки. Участники по кругу задают Сидящему вопросы. Сидящий молчит. За него отвечает Стоящий за спиной, исходя из представления, как бы на этот вопрос ответил Сидящий. По окончании упражнения Сидящий оценивает правильность ответов Стоящего. Обсуждение:
 - Вопрос Сидящему: что ты чувствовал, слушая вопросы и ответы?
 - Вопрос Стоящему: что тебе помогало почувствовать ответ?
 - Впечатления участников занятия.
5. Домашнее задание: определите тип своего темперамента и особенности характера на ваш взгляд и основываясь на ответы диагностики. Опишите их в «дневнике». Нарисуйте на отдельных листах рисунки: «Я – реальный», «Я – идеальный», «Я в будущем»
6. Ритуал закрытия.

Занятие XX. Заключение. Формирование образа будущего.

1. Ритуал открытия.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Обсуждение результатов диагностики. Формирование образа будущего по рисункам участников: каков я реальный, каков идеальный. В чём основные отличия «Я – реального» от «Я – идеального»? Как можно приблизить реального к

идеальному и что для этого делаю и буду делать в будущем? Кем я буду? Как этого достигнуть? Что я сейчас делаю для этого?

4. Упражнение: «Прощание участников группы». Цель: эмоциональное завершение цикла занятий через получение положительной обратной связи. Инструкция: участники по очереди выходят за дверь. Остальные обсуждают и формулируют два качества, которые больше других им нравятся у вышедшего из помещения, и одно качество, которое ему необходимо развивать и совершенствовать в будущем. После формулировки этих качеств приглашают войти вышедшего участника, и тот, кто выйдет следующим, сообщает вышедшему наиболее сильные качества и качество, которое желательно развивать. Затем выходит следующий и так по очереди все участники группы. В заключении в центре круга зажигается свеча, и все молча некоторое время сидят, мысленно прощаясь друг с другом.
5. Ритуал закрытия.

ПРИЛОЖЕНИЕ

I. Ответы к упражнению «Кораблекрушение»

1. Зеркало, так как оно необходимо для сигнализации днём (солнечный зайчик).
2. Двухлитровая канистра с бензином, которую можно зажечь и привлечь внимание ночью.
3. Пятилитровая канистра с водой – для питья.
4. Одна коробка с армейским рационом.
5. 20 метров непрозрачного пластика – используется для сбора дождевой воды и защищает от стихии.
6. Две коробки шоколада.
7. Рыболовная снасть – на всякий случай – вероятность улова съедобной рыбы не 100%.
8. 15 метров нейлонового каната – используется для связывания снаряжения.
9. Надувная подушка – в качестве спасательного круга.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Бутылка рома – в качестве антисептика.
12. Транзисторный приёмник – для прослушивания передач.
13. Карты Тихого океана – без навигационных приборов в них не разобраться.
14. Противомоскитная сетка – в океане нет moskitov.
15. Секстан – он бесполезен без других приборов.

II. Притчи:

1. **«Король и сон»:** Одному восточному королю приснился страшный сон. Ему приснилось, что у него один за другим выпали все зубы. Обеспокоившись, он позвал своего толкователя снов. Тот озабоченно выслушал сон и сообщил королю: «Я должен сообщить тебе печальную весть. Так же, как ты потерял зубы, так же одного за другим ты потеряешь всех своих родных». Толкование разгневало короля. Он повелел бросить толкователя в темницу. Потом он велел позвать другого толкователя снов. Этот, выслушав сон, сказал: «Я счастлив, что могу тебе сообщить радостную весть: ты станешь старше всех родных, ты их всех переживёшь». Король был счастлив и богато наградил толкователя. Придворные удивились этому: «Ведь ты не прибавил ничего нового к тому, что сказал твой бедный предшественник. И как же случилось, что он был наказан, а ты награждён?» - спрашивали они, на что толкователь снов ответил: «Мы оба одинаково растолковали сон. Но дело не в том, что сказать, а как сказать».
2. **«Легенда о строительстве Вавилонской башни»:** Когда-то, давным-давно, все люди жили дружно и говорили на одном языке. Благодаря общности людей их знания и умения развивались так быстро, что в какой-то момент люди решили, что по своим возможностям они приблизились к Богу. И они захотели поговорить с Богом на равных. А чтобы добраться до Бога, живущего высоко на небе, люди решили построить высокую-высокую башню. Башню начали строить вблизи древнего города Вавилон. Отсюда башня и получила своё название. Строительство башни двигалось быстро, и Бог задумался: как помешать людям построить башню и тем самым показать, что людям с Богом не сравниться? **Как вы думаете, что сделал Бог?** И Бог дал людям разные языки. Однажды люди проснулись и заговорили каждый на своём языке. Люди перестали понимать друг друга. Строительство башни стало невозможным, и люди разбрелись по всей Земле. С тех пор на Земле появились разные языки.

3. **«О правде»:** Когда пророк Мухаммед спасался от преследований, и его повсюду искала городская стража, Али, его родственнику, пришла в голову спасительная мысль: он спрятал пророка в высокую корзину, что носят на голове, водрузил эту тяжёлую ношу себе на голову и пошёл, балансируя, через городские ворота. «Что у тебя в корзине?» - строго спросил один из стражников у ворот. «Пророк Мухаммед», - ответил Али. Стражи были так ошарашены этим неожиданным ответом, что рассмеялись и пропустили Али через ворота за городскую стену.
4. **«Голодный кафтан»:** В своей будничной одежде мулла отправился на праздник к одному знатному горожанину. Он очутился среди блистающих великолепием нарядов из шёлка и бархата. С презрением гости смотрели на его бедную одежду. Мулла умышленно не замечали, презрительно морщили нос и оттесняли от стола, ломившегося от великолепных яств. Тогда мулла пошёл домой, надел свою самую красивую одежду и вернулся на праздник, исполненный достоинства, как какой-нибудь калиф (князь). Как же все гости стали заискивать перед ним! Каждый старался вступить с ним в разговор или, по крайней мере, запомнить одно из его мудрых слов. Можно было подумать, что праздничный стол приготовлен только для него. Со всех сторон ему предлагали вкусные кушанья. Вместо того, чтобы есть, мулла запихивал их в широкие рукава кафтана. Шокированные и заинтригованные гости осаждали его вопросами: «О, господин, что это ты делаешь? Почему ты не ешь того, что мы тебе предлагаем?» А мулла, продолжая набивать свой кафтан яствами, ответил спокойно: «Я справедливый человек, и если говорить по правде, то ваше гостеприимство относится не ко мне, а к моему кафтану. Поэтому он должен получить то, чего заслуживает».
5. **«Слуга баклажанов»:** Давным-давно жил-был на Востоке могущественный властелин. Он очень любил баклажаны и не мог вволю насытиться ими. У него даже слуга был только для того, чтобы приготавливать особенно вкусно это кушанье. Властелин говорил мечтательно: «Как же великолепны эти плоды. Какой у них божественный вкус. Как они элегантно выглядят. Баклажаны – это самое прекрасное, что есть на свете». – «О, да, мой господин», - отвечал слуга. В тот же день властелин съел столько баклажанов, что ему стало плохо. У него было такое чувство, что в желудке у него всё переворачивается, поднимается снизу вверх и будто все баклажаны, которые он когда либо съел, хотят выйти на свет Божий противоестественным путём. Он стонал: «Никогда больше в рот не возьму ни одного баклажана. Этих плодов преисподней я больше не желаю никогда видеть. От одной мысли о них мне делается дурно. Баклажаны – самые отвратительные плоды, какие я только знаю». – «О да, мой повелитель», - ответил слуга. Тут властелин опешил: «Как, ещё сегодня днём, когда я говорил о великолепии баклажанов, ты соглашался со мной. А теперь, когда я говорю, что они отвратительны, ты опять поддакиваешь. Как это надо понимать?» - «Господин! – сказал слуга. – Я твой слуга, а не баклажанов».
6. **«Грязные гнёзда»:** Один голубь постоянно менял гнёзда. Неприятный острый запах, исходивший от этих гнёзд, был невыносим для него. Он горько жаловался на это мудрому, старому, опытному голубю. А тот всё кивал головой, а потом сказал: «Оттого, что ты постоянно меняешь гнёзда, ничего не изменится. Запах, который тебе мешают, идёт не от гнезда, а от тебя самого».
7. **«История о диком мальчике»:** В 1799 году на юге Франции в лесу был найден мальчик. Он передвигался на четырёх конечностях, ел как животное, кусал тех, кто к нему приближался. Обоняние и слух были у него чрезвычайно развиты. Он мог

ходить голышом в холода и вытаскивать пищу из очень горячей воды, не испытывая боли. Он не умел говорить и издавал лишь нечленораздельные звуки. Мальчику было около 12 лет. Известный психиатр Пиннель обследовал мальчика и заключил, что он страдает неизлечимым слабоумием. Молодой врач Итар не согласился с этим диагнозом. Он назвал мальчика Виктором и предположил, что поведение ребёнка – следствие отсутствия общения с людьми. Итар был убеждён, что после надлежащего обучения мальчик сможет жить нормальной жизнью в обществе людей. Однако после пяти лет обучения Итар был вынужден признать, что ему не удастся достигнуть поставленной цели – научит мальчика всему, что знали и умели его сверстники, выросшие среди людей. Он быстро научился ходить на двух ногах, а не на четвереньках, пользоваться предметами обихода и овладел зачатками членораздельной речи. Попытки научить Виктора говорить и общаться с другими людьми в соответствии с общепринятыми нормами и правилами того времени закончились полной неудачей.

8. **«Лекарь знает всё»:** В постели лежал тяжелобольной, и казалось, что дни его сочтены. Жена в страхе за жизнь мужа пошла за деревенским лекарем. Он более часа выстукивал и выслушивал больного, щупал пульс, прикладывал ухо к груди пациента, поворачивал его то на живот, то на бок, то опять на спину, поднимал ноги, открывал глаза, смотрел ему в рот и наконец изрёк уверенно и определённо: «Добрая женщина, к сожалению, я должен сообщить вам печальную истину: ваш муж уже два дня как мёртв». Тут тяжелобольной в ужасе поднял голову и испуганно застонал: «Да нет же, моя любимая, я ещё жив!» Тогда женщина энергично стукнула больного по голове и гневно закричала: «Замолчи! Лекарь знает лучше, жив ты или мёртв!»
9. **«Воробей-павлин»:** Воробей захотел стать таким, как Павлин. Как нравилась ему гордая поступь большой птицы с высоко поднятой головой и огромным, словно колесо большой повозки хвостом, которым она хлопала! «Я хочу тоже быть таким, - сказал воробей, - я уверен, что мной будут восхищаться другие». Он изо всех сил вытянул голову, глубже вздохнул, так, что его узкая грудка раздулась, растопырил перья хвоста и попытался так же элегантно выступать, как это делает павлин. Долго он семенил туда-сюда, наконец почувствовал, что устал от непривычной манеры держаться. Шея заболела, ноги тоже, но самое главное было то, что все птицы стали смеяться над ним, воробьём-павлином: и надутые от важности чёрные дрозды, и кокетливые канарейки, и глупые утки. «Это уж чересчур! Мне не нравится этот спектакль, мне надоело быть павлином. Я снова хочу быть обыкновенным воробьём. Когда же он попытался пробежаться по - воробьиному, ему это не удалось. Он мог только прыгать. С тех пор воробьи стали прыгать.
10. **«Пятьдесят лет вежливости»:** Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она мазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а нижнюю отдала мужу. Против его ожидания, он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую большую радость. Вот уже пятьдесят лет я не ел нижнюю половину хлеба, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так её любишь».
11. **«Мудрость лекаря»:** Один султан плыл со своим любимым слугой на корабле. Слуга, никогда не пускавшийся в плавание по морю и тем более, как сын гор, никогда не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался,

дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить. Однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляли ему больше никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый хаким, его придворный лекарь: «О, властелин, если ты дозволишь, я смогу его успокоить». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь велел матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхался, ловил ртом воздух, цеплялся за стенку борта и молил взять его на корабль. Его вытащили за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы не сорвалось с его уст. Султан был изумлён и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Лекарь ответил: «Твой слуга ещё никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твёрдые доски палубы корабля под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаёшь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза. Ты, повелитель, всегда сыт и не знаешь, какой вкус у простого крестьянского хлеба. Девушка, которую ты, к примеру, считаешь некрасивой, моя возлюбленная. Есть разница между тем, у кого есть возлюбленная, и тем, кто лишь страстно ожидает её появления».

12. **«На всех не угодишь»:** Отец со своим сыном в полуденную жару двигались по пыльным переулкам восточного города. Отец сидел на осле, а сын вёл его за уздечку. «Бедный мальчик, - сказал прохожий, - его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле как султан, а его бедный старый отец бежит следом!» Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть позади него на осла. «Люди добрые, видали вы что либо подобное? – заголосила женщина под чадрой. – Так мучить животное! У бедного осла уже спина провисла, а старый и молодой бездельники восседают на нём, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамлённые, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осёл ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везёт кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына: «Что бы мы ни делали, - сказал он, - обязательно найдётся кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам делать».

13. **«Варёное яйцо»:** Возникший среди песков город утопал в зелени. Со снежных гор сбегала всегда полноводная река, и каждый мог напоить деревья её прохладной водой. Один сад был особенно красив. Ухоженный бархат газонов, искусно подстриженные кусты, посыпанные разноцветным песком дорожки, ряды стройных деревьев, дивные цветы и искрящиеся на солнце фонтаны восхищали каждого прохожего. Но наибольший восторг вызывали павлины. Они были только в этом саду и гордо расхаживали по дорожкам и траве, время от времени раскрывая своё переливающееся оперение, вызывая почти всегда восторг толпившихся у решетчатой ограды зевак. Садовник гордился редкими в тех краях питомцами больше, чем своим садом, и на настойчивые просьбы соседа подарить ему хотя бы яйцо павлина всегда отвечал вежливым отказом. Однажды сосед пришёл к владельцу дивных птиц и попросил яйцо павлина. Хозяин долго не соглашался, но просьбы соседа были столь настойчивы, что он согласился, позвал садовника и велел ему принести яйцо павлина.

Садовник хмуро выслушал распоряжение, молча вышел и через некоторое время вернулся. Ни слова не говоря, он вручил столь желанный подарок соседу. Счастливым гостем, прижимая хрупкий подарок к груди, поспешил домой. Шли дни, и однажды разгневанный сосед ворвался в дом хозяина павлинов, обзывая его обманщиком, плутом и другими оскорбительными словами. Из сбивчивых криков соседа можно было понять, что с подаренным яйцом павлина что-то не то. Успокоив и проводив гостя до порога, хозяин позвал садовника и спросил: «В чём дело? Что так разгневало соседа?» Садовник некоторое время переминался с ноги на ногу, потупив глаза, а затем тихо ответил: «Хозяин, ты сказал принести яйцо павлина, но не сказал, что оно должно быть сырым».

14. **«Ворона и попугай»:** Попугай сидел вместе с вороной в одной клетке. О, как страдал бедный попугай от присутствия этого чудовища в чёрном оперении! «Какой отвратительный цвет, какая отвратительная фигура, какое скверное выражение лица. Кто увидел бы при восходе солнца нечто подобное, у него хорошее настроение было бы испорчено на весь день. Более неприятного соседа, чем ты, нет на всём белом свете». Самое удивительное то, что ворона тоже страдала от общества попугая. Грустная и подавленная, она сетовала на судьбу, что свела его с таким невероятным малым: «Почему именно на мою долю выпало такое несчастье? Почему, как назло, меня покинула моя счастливая звезда? Почему мои счастливые дни должны заканчиваться таким мраком? Мне куда приятнее было бы сидеть с другой вороной на каменной ограде какого-нибудь сада и радоваться тому, что мы вместе».
15. **«Как Авиценна вылечил безумие царя»:** Царь был убеждён, что он корова, забыв, что он человек. Поэтому он мычал и обращался к окружающим с мольбой: «Придите за мной, заколите и употребите себе на пользу моё мясо». Он ничего не ел, отсылая обратно все кушанья. «Почему вы не отведёте меня на зелёный луг, где я мог бы пастись, как полагается корове?» Так как он совсем перестал есть, то исхудал до такой степени, что превратился в настоящий скелет. Когда никакие методы лечения и лекарства не помогли, на помощь призвали знаменитого врача Авиценну. Он велел передать царю, что придёт мясник, чтобы его заколоть, разделить на мясо и отдать его людям. Когда больной узнал об этом, он обрадовался без всякой меры и с нетерпением стал ждать своей смерти. В назначенный день Авиценна предстал перед царём. Размахивая ножом, он закричал страшным голосом: «Где та корова, которую я могу наконец-то зарезать?» Царь испустил восхищённое мычание, чтобы мясник знал, где находится его жертва. Авиценна громко приказал: «Приведите скотину сюда, привяжите её, чтобы я смог отделить голову от туловища». Но прежде, чем ударить ножом, он пощупал, как это обычно делают мясники, насколько упитаны бёдра и живот, и громко сказал: «Нет, нет, эта корова пока ещё не годится для убоя. Она слишком тощая. Уведите её и дайте ей вволю корма. Когда она наберёт нужный вес, я приду опять». Больной стал есть всё, что ему подавали, в надежде, что его скоро зарежут. Он прибавил в весе, здоровье его заметно улучшилось, и благодаря заботливому уходу Авиценны он выздоровел.
16. **«О помощи»:** По извилистой дороге среди холмов в сторону виднеющегося городка шёл добросердечный человек. Вдруг он заметил мальчика, который с большим трудом толкал тачку, полную кирпичей. Человеку стало жаль мальчика, и он решил ему помочь. Шагов через пятьсот оба устали и решили отдохнуть. «Странно устроен мир! – подумал добряк. – Люди совершенно потеряли совесть. Как можно заставить такого маленького мальчика тащить такой тяжёлый груз?» «А ты не говорил своему хозяину, что тебе не под силу везти такую тачку?» - спросил он мальчика. «Как же, именно это я ему и сказал», - ответил мальчик. «Что же он тебе ответил?» - «Не горюй, сыночек, - сказал он мне, - всегда найдётся глупец, который тебе поможет».

17. **«О страхе»:** «Куда ты идёшь?» - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить 5 тысяч человек». Через несколько дней тот же человек встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь 5 тысяч, а уморила 50 тысяч». «Нет, - возразила Чума, - я погубила только 5 тысяч, остальные умерли от страха».

18. **«О двух лягушках»:** Две лягушки упали в погреб и попали в банку со сметаной. Одна, убедившись, что выбраться невозможно, прекратила сопротивление и погибла. Другая - продолжала прыгать и биться, хотя все её движения казались бессмысленными. Но, в конце концов, сметана под ударами лягушачьих лап загустела, превратилась в комок масла. Лягушка влезла на него и выпрыгнула из банки.

III. Инструкция по заполнению анкетного листа: Я буду говорить номер утверждения и его содержание. Прошу вас около соответствующей цифры поставить один из четырёх возможных вариантов ответа в зависимости от уверенности в вашем согласии или несогласии или несогласии с утверждением:

«++» - уверенное ДА

«+» - ПОЖАЛУЙ, ДА

«-» - ПОЖАЛУЙ, НЕТ

«--» - уверенное НЕТ.

Если есть сомнения в ответе, постарайтесь всё же почувствовать, как бывает чаще; нельзя пропускать ответы. Отвечайте быстро, не задумываясь. Но если возникнут уточняющие вопросы, я готова на них ответить. Исправления возможны, но они должны быть хорошо читаемы и понятны. Никаких обсуждений вслух ваших ответов не предполагается.

IV. Инструкция для школьников: В ваших отношениях с окружающими людьми, возможно, есть трудности. Может быть, тебя не понимают, не понимают ваших особенностей, ваших желаний, вашего характера. Мне хочется, чтобы окружающие люди лучше понимали вас и лучше к вам относились. Может быть какие-то особенности вашего характера мешают хорошим отношениям с окружающими. Тогда мы с вами эти особенности обсудим и подумаем, что и как желательно изменить. Ваши ответы никто не узнает, кроме меня. Поэтому постарайтесь ответить откровенно. Здесь нет неправильных и правильных ответов.

АНКЕТА УЧЕНИКА

1	Я с удовольствием рассказываю дома о школьных делах.	1
2	Учителя ко мне часто несправедливы.	1
3	Среди моих знакомых мне нравятся все без исключения.	1
4	Я нередко вмешиваюсь в игры одноклассников помимо своего желания.	1
5	Мои друзья не из нашего класса.	1
6	Дома у меня часто меняется настроение с хорошего на плохое и обратно.	2
7	В школе у меня обычно хорошее настроение.	2
8	У меня есть любимые предметы (перечисли)	2
9	Я, даже разозлившись, никогда не повышаю голос.	2
10	Я выполняю все домашние задания без напоминания старших.	2
11	Если меня поругали, у меня заметно портится настроение.	3
12	Дома мне охотно объясняют непонятное, новое (кто чаще)	3
13	Мне не хотелось бы ходить на некоторые уроки (перечисли)	3
14	Я всегда выполняю то, что говорят старшие.	3
15	Я люблю пошутить над одноклассниками, например, напугать.	3
16	У меня есть интересные дела помимо школы, дома, кружков и секций.	4
17	Дома я избегаю лишних разговоров, предпочитаю молчать.	4
18	Обычно ко всем урокам я хорошо подготовлен.	4
19	У меня есть любимое занятие (какое)	4
20	Я никогда не нарушаю правила в школе.	4
21	Я делаю уроки в одно и то же время.	5
22	Если меня дома разозлили, то, выходя из комнаты, я нередко хлопаю дверью.	5
23	Мне всё нравится в отношениях домашних ко мне.	5
24	Если получаю замечание от учителя, то стараюсь доказать, что замечание несправедливо.	5
25	Я не люблю, даже изредка, говорить о себе, о своих достоинствах или о своих вещах.	5
26	Мы в классе частенько ссоримся, а бывает, и дерёмся.	6
27	Мне интереснее с ребятами из другого класса.	6
28	Дома говорят, что я нетерпелив.	6
29	Меня устраивает расписание уроков.	6
30	Я знаю, кем буду, когда окончу школу.	6
31	Я никогда ничего не боюсь.	7
32	Я выполняю домашнее задание быстрее многих ребят.	7
33	У меня много серьёзных неприятностей в жизни.	7
34	Дома почти каждый день спрашивают меня о школьных делах.	7
35	Я редко сам обращаюсь к учителям.	7
36	Я всегда выполняю свои обещания.	8
37	Я нередко делаю замечания младшим или более слабым.	8
38	Мне хочется, чтобы в нашем дворе было больше ребят.	8
39	Дома редко у кого есть время выслушать и понять меня.	8
40	Я люблю поговорить о школе, о школьных делах.	8
41	У меня есть способности (какие)	9
42	Я всегда доброжелателен.	9
43	Я никогда не беру у одноклассников тетради, книги, вещи без их разрешения.	9
44	Когда я читаю или делаю уроки, мне мешают посторонние разговоры.	9
45	Если дома меня наказывают, то обычно справедливо.	9
46	На уроках учитель часто делает мне замечание.	10а
47	Я всегда послушен.	10а
48	Бывает, я развлекаюсь, пряча вещи у одноклассников.	10а
49	Летние каникулы я провожу обычно в большой компании ребят.	10а
50	Дома редко улыбаются мне.	10а
51	После окончания уроков я бодр и весел.	10б
52	У меня есть мечта.	10б
53	Я всегда ем всё, что мне дают.	10б
54	Мне больше нравится строгий учитель.	10б
55	Когда я сижу без дела, то чувствую себя беспокойно.	10б

СТРУКТУРА ТЕСТА И ЗНАЧЕНИЕ ШКАЛ

Тест содержит десять шкал, отражающих качества личности школьника и показатели его психического благополучия в восприятии его самого и восприятии значимых для него взрослых. Шкала 10 состоит из шкал 10а и 10б и соответственно включает в себя 10 вопросов, а не 5, как все остальные шкалы.

Каждый измеряемый фактор рассматривается как точка на биполярной шкале с крайними значениями «+10» и «-10» баллов. Ниже приводятся значения одной из двух крайних точек каждой шкалы (противоположный полюс имеет соответственно противоположное значение):

Шкала 1.	«+10»	конфликт в семье отсутствует
Шкала 2.	«-10»	конфликт с учителем отсутствует
Шкала 3.	«-10»	конфликт с одноклассниками отсутствует
Шкала 4.	«+10»	конфликт со сверстниками вне школы отсутствует
Шкала 5.	«-10»	комфортное состояние дома
Шкала 6.	«+10»	комфортное состояние в школе
Шкала 7.	«+10»	наличие интересов
Шкала 8.	«+10»	самоконтроль имеется
Шкала 9.	«-10»	тревожность отсутствует
Шкала 10а	«-10»	ответы объективны и искренни
Шкала 10б	«+10»	ответы объективны и искренни.